

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад компенсирующего вида №28 «Буратино»» г.Альметьевск РТ

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете №  
МБДОУ «Д/с №28 «Буратино»  
Протокол № 7 от «31» 08 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Заместитель МБДОУ «Д/с №28 «Буратино»  
И.В. Гамзела  
введено в действие приказом  
№ 44/1 от 01.09.23 г.



**Программа дополнительного образования детей**

**« Волшебные линии »**

**Возраст детей: 5-7 лет**

**Срок реализации программы – 1 год**

Составитель: музыкальный руководитель

Низамиева И.В.

г. Альметьевск, 2023 год

## Пояснительная записка

### Актуальность

Одной из форм работы в МБДОУ является кружковая работа. Кружок – это неформальное, свободное объединение детей в группу для занятий, на основе их общего интереса. Программа направлена на укрепление психологического здоровья дошкольников средствами нейрографики и музыкотерапии.

Нейрографика - является одной из направлений арт – терапии. Арт-терапия располагает многообразием материалов и техник. На занятиях кружка особое внимание уделяется предоставлению возможности каждому ребёнку активно, самостоятельно проявить себя, испытать радость творческого созидания, так как в силу индивидуальных особенностей развитие творческих способностей не может быть одинаковым у всех детей.

Творчество – это неотъемлемая часть жизни ребенка. Без творчества невозможно развитие ребенка. В процессе творчества ребенок выражает то, что его волнует, что является важным для него, иногда даже не осознавая этого. Взаимодействуя с миром, ребенок также отображает свои выводы и открытия в творчестве. Ведь часто мир взрослых так непонятен. Для ребенка чаще важен не результат, а сам процесс творческой деятельности. Именно поэтому **Арт-терапия (от англ. art, искусство — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве)**, так эффективна при работе с детьми. Ребенок не задумывается о том, что получится у него в результате, он получает удовольствие от самого процесса.

Преимущества арт-терапии:

- арт-терапевтическая среда психологически безопасна, безоценочна, свободна;
- продукт творчества ребенка – даёт возможность проследить динамику развития;

- арт-терапия создает возможности осознания собственной ценности, является средством невербального общения.

Использование элементов арт-терапии в оптимальном сочетании с другими методами и приёмами оказывают благотворное влияние на развитие личности, её творческого потенциала, художественных способностей, нравственно-эстетического развития детей, повышают у них интерес к изобразительной деятельности и стимулируют самостоятельные формы её проявления, когда ребёнок сам ставит изобразительные задачи и пытается их решать.

Рисование - это творческий процесс, позволяющий ребёнку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, мечты и надежды, освободиться от конфликтов и сильных переживаний. В условиях арт-терапии, речь идёт о спонтанных рисунках дошкольников. Отсутствие критериев оценки мараний исключает и саму оценку, следовательно, снимает тревожность и помогает выплеснуть агрессию, страх и пр. Как метод арт-терапии, в работе с детьми дошкольного возраста может выступать нейрографика.

### **Новизна**

В настоящее время уделяется огромное внимание физическому здоровью детей и зачастую без внимания остается его психика, его эмоции, т.е. психологическое здоровье в целом. Родители мало внимания уделяют эмоционально-личностным особенностям детей. Повышенный уровень тревожности, низкая самооценка и наличие каких – либо страхов не являются аргументами для тревоги родителей по поводу здоровья ребенка. Страхи, тревога, низкая самооценка – это симптомы психологического нездоровья детей. В связи с этим возникает необходимость поиска новых эффективных методов, техник не только в воспитании и развитии детей, но и стабилизирующих их психоэмоциональное состояние и психологическое здоровье в целом. И поэтому, наряду с использованием традиционных методов важную роль в преодолении сложностей развития могут сыграть инновационные методы, такие как, нейрографика.

**Нейрографика** – это инструмент решения психологических задач, проблем графическим способом.

Это графический метод творческого управления своей реальностью. Каждый работает с тем, что ему актуально в текущий момент жизни, поэтому каждая работа обладает психическим содержанием.

Решая графически задачу снятия ограничений и выравнивания психологической картины, используются линии и круги.

**Нейрографическая линия** – это линия, которая не повторяет себя на каждом участке своего движения, и которую мы ведём туда, где не ожидаем её увидеть.

Никаких навыков рисования не нужно. Просто включается мелкая моторика рук, связанная с нейронными сетями мозга. Благодаря этому нейрографический процесс рисования способен создавать новые нейронные связи в мозге и, следовательно, менять процесс мышления.

**Круг** в нейрографике олицетворяет позитивное начало, безопасность и гармонию.

Нейрографика очень похожа на первозданный или упорядоченный хаос. Но при этом рисунки всегда красивы. Даже, когда человек совсем не умеет рисовать. Хорошо использовать для профилактики и коррекции тревоги и страхов, особенно связанных с результатом деятельности («боюсь сделать неправильно»). Ведь результат зависит от ребенка лишь частично и никогда не известно, что получится в итоге.

Использование элементов арт-терапии в оптимальном сочетании с другими методами и приёмами оказывают благотворное влияние на развитие личности, её творческого потенциала, художественных способностей, нравственно-эстетического развития детей, повышают у них интерес к изобразительной деятельности и стимулируют самостоятельные формы её проявления, когда ребёнок сам ставит изобразительные задачи и пытается их решать.

Рисование - это творческий процесс, позволяющий ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, мечты и надежды, освободиться от конфликтов и сильных переживаний. В условиях арт-терапии, речь идёт о спонтанных рисунках дошкольников. Отсутствие критериев оценки

исключает и саму оценку, следовательно, снимает тревожность и помогает выплеснуть агрессию, страх и пр.

Для работы с нейрографикой не требуется специальное обучение. Главное правило-направлять, а не подсказывать.

### **Цель программы:**

Сохранить и укрепить психологическое здоровье дошкольников средствами нейрографики, нейроупражнений и музыки.

### **Задачи.**

- Стабилизировать эмоционально-волевую сферу дошкольников;
- Способствовать нейтрализации негативных личностных проявлений: неорганизованности, конфликтности, агрессивности, обидчивости;
- Способствовать расширению эмоционального опыта;
- Способствовать развитию и совершенствованию моторики рук и тонких движений пальцев;
- Развивать воображение и фантазию;
- Формировать адекватную самооценку и уверенность в себе
- Развивать внимание, координацию, память, мышление
- Воспитывать положительное эмоциональное отношение к взрослым, сверстникам и самому себе.

### **Отличительные особенности дополнительной образовательной программы**

Нейрографика – это инструмент решения психологических задач графическим способом.

Графический метод трансформации сознания, метод творческого управления своей реальностью. Каждый работает с тем, что ему актуально в текущий момент жизни, поэтому каждая работа обладает психическим содержанием. При этом включается мелкая моторика рук, связанная с нейронными сетями мозга. Благодаря этому нейрографический процесс рисования способен создавать новые нейронные связи в мозге и, следовательно, менять процесс мышления. Скорее – это первозданный или упорядоченный хаос. Но при этом рисунки

всегда красивы. Даже, когда человек совсем не умеет рисовать. Хорошо использовать для профилактики и коррекции социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности («боюсь сделать неправильно»). Ведь результат зависит от ребенка лишь частично и никогда неизвестно, что получится в итоге.

**Нейроупражнения** являются здоровьесберегающей и игровой технологией. С помощью нейроподхода происходит развитие зрительно-моторной координации; концентрации, объёма, устойчивости и переключаемости внимания; повышается когнитивная выносливость, улучшается качество межполушарного взаимодействия, гибкость мышления и памяти. В том числе нейроупражнения снимают стресс и напряжение.

**Музыкотерапия** способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, попутно воспитывая любовь к музыкальному искусству и формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему.

Уровень развития детей значительно повышается, если традиционные и нетрадиционные формы, методы и средства обучения и воспитания будут сочетаться с музыкотерапией.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Наполняемость кружка не более 8–10 человек, что создает оптимальные условия для индивидуальной работы и обеспечивает вариативность общения.

Все обучение проводится во второй половине дня в игровой форме. Место проведения – музыкальный зал. Продолжительность одного занятия 30 минут, 1 раз в неделю. Всего 32 занятия.

Материалы на каждого ребёнка: листы формата А 4, А5; , простой карандаш, цветные карандаши, маркеры , фломастеры, текстовыделители разных цветов.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Алгоритмы работают по накопительному принципу. Все результаты, достигнутые в процессе занятий нейрографикой, аккумулируются с течением

времени. Рисунки сравниваются, отслеживается динамика изменений в поведении ребенка и восприятии им окружающего мира. Использование перечисленных алгоритмов является обязательным при работе с подсознанием детей посредством рисунка. Дополнительный терапевтический эффект достигается посредством применения музыкотерапии.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Выставка для родителей детей посещающий кружок. Итоговое занятие совместно с родителями детей посещающих кружок.

**3. Учебно – тематический план программы**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	« Азбука нейрографики .Знакомимся с элементами»	1
2	«Волшебная пуговица. Линии»	1
3	«Азбука нейрографики. Скругление »	1
4	«Колобок и Солнышко»	1
5	« Осеннее настроение»	1
6	« Сердечко на ладошке»	1
7	«Обида - не беда»	1
8	«Мы мечтаем»	1
9	«Грусть разделим мы на всех»	1
10	« Новогодняя гирлянда разноцветных радостей»	1
11	« Раз, два, три, ёлочка, гори!»	1
12	« Новогодняя игрушка с лучшими пожеланиями»	1
13	« Наш любимый Снеговик»	1
14	«Зимние фантазии»	1
15	« Весёлые слоники»	1
16	« Согревающий чай»	1
17	« Я со страхом подружусь»	1
18	«Радость. Птичка счастья»	1

19	«Гордость»	1
20	« Жар птица»	1
21	«Благодарность»	1
22	«Солнышко просыпается»	1
23	« Весёлая капель»	1
24	« Злость»	1
25	« От улыбки станет всем светлей»	1
26	« В гостях у паучка»	1
27	«Земля - наш общий дом. Космос»	1
28	«Мир похож на цветной луг»	1
29	«Голубь мира»	1
30	«Ладонка в дорожку»	1
31	« Весёлая азбука»	1
32	«Нейродерево дружбы »	1
		32

#### **4. Содержание дополнительной образовательной программы**

Частые страхи («я сделаю все неправильно»), тревожность («у меня ничего не получится»), заниженная самооценка у детей сигнализируют о проблемах с психологическим здоровьем. При отсутствии своевременной поддержки психоэмоционального здоровья ребенка наступают проблемы со здоровьем физическим. Нейрографика и музыка, как средства невербального общения, благодаря своим принципам превращают для детей рисование в творческий процесс, направленный на развитие личностных качеств и уверенности в себе.

Преимущества нейрографики перед другими методами:

##### **Развитие речи.**

Через рисунок передаются чувства, эмоциональное состояние ребенка. В данном случае кисть руки выступает органом речи. Прорисовывая проблемы, желания и собственные фантазии методом нейрографики у детей создаются новые нейронные связи, меняется мышление, развивается речь.

##### **Эстетическое развитие.**

Ребенок увлекается рисованием, появляется желание рисовать больше, создавать образы из фантазий. При этом прослеживается положительная динамика развития. Увеличивается количество фигур, растет их сложность. Став художником, ребенок меняется сам и меняет отношение к миру.

### **Эмоциональная уравновешенность.**

Снятие напряжения и стрессовых ситуаций. Спокойствие при общении с другими детьми. Избавление от агрессии, отрицательной энергии.

### **Развитие самостоятельности.**

Нейрографика развивает самостоятельность в работе над собой и познании себя: от исправления рисунка до перемен в собственном поведении. Благодаря технике у детей развивается «самопомощь» — умение выхода из конфликтов, стрессов, проблем.

### **Развитие воображения.**

Приводить рисунок к сходству с некими образами не требуется. Но у ребенка после завершения рисунка рекомендуется спрашивать о том, на что похожи некоторые фигуры. Что они напоминают, с чем или с кем ассоциируются.

### **Пошаговое выполнение рисунка:**

Изображение спонтанной линии на листе бумаги в течение 3-5 сек. Во время рисования ребенок может думать о своей проблеме, погружаться в свое настроение. Рисование кругов на пересечении линий («наложение»), образующих острые «колющие» углы. Продление и закругление оборванных линий. Заполнение форм цветом. Завершение рисунка — проведение линий поля. Также можно рисовать нейрографику и придерживаясь определённой темы. То есть, сначала наносится основной рисунок ( в зависимости от темы занятия), а затем дополняется нейрوليниями, а далее уже процесс скругления острых углов, архитипирования ( разукрашивания) и подведение итогов.

Выбор ребенком фигур, применяемых для корректировки рисунка, зависит от его возраста и развития. Наличие полусфер и закругленных линий на рисунке вместо шара означают гармонию, спокойствие. Наличие «зигзагов» и острых прерывистых линий вместо треугольников означает тревогу и состояние конфликта.

Использование этих же фигур трактуется иначе при выполнении рисунка-установки, рисунка – мотивации. К примеру, треугольник означает движение вперед, динамику развития, целеустремленность. Квадрат дает установку на основательность и уверенность. Зафиксировать результат проделанной работы поможет нарисованный квадрат.

Круг большого размера вдохновит на удачу. Поместить в этот круг необходимо все, что требуется в данный момент жизни.

В нейрографике нет привязки к значению цвета. Закрашивание геометрического рисунка разными цветами происходит в ключе его совершенствования. Рисунок должен получиться ярким и красивым. Главное при закрашивании ячеек- не оставлять ячейку одного цвета, они должны быть, как минимум парными, можно и больше.

Рисование в технике нейрографики способствует нравственно-эстетическому развитию детей. Ребенок ставит перед собой задачи и пытается самостоятельно их решать. При этом желание и труд ребенка необходимо стимулировать и поддерживать.

Нейрографика – техника рисования без границ. Принципы этого метода позволяют устранять ненужные установки на уровне бессознательного. В другой форме применения техника позволяет моделировать желаемое будущее с помощью рисования и давать «правильные» установки.

Для детей и взрослых нейрографика применяется на первом этапе как освобождение от лишнего груза мыслей и эмоций. На втором этапе нейрографика формирует внутренний потенциал способный смоделировать желаемые изменения. Это метод самопомощи во многих жизненных ситуациях.

№	Время проведения		Тема	Цель	Содержания занятия
	Месяц	Неделя			
1	Октябрь	1 /1час/	« Азбука нейрографики Знакомимся с	Беседа о нейрографике. Познакомить с основными	Приветствие Беседа об основных фигурах

			основными элементами»	элементами нейрографики-кругом, треугольником и квадратом и нейролинией.	(Нейросказка) Нейроупражнение №1 Выполнение рисунка Рефлексия
2		2/1 час/	«Волшебная пуговица. Линии»	Познакомить с одним из основных элементов нейрографики-линией. Учимся проводить нейрографическую линию с помощью пуговицы.	Приветствие Нейроупражнение №4 Беседа по картинке Выполнение рисунка/напевание попевки Рефлексия
3		3 /1 час/	Азбука нейрографики. «Скругление » (сопряжение)	Учить детей правильно сопрягать ( округлять ) углы, тем самым нейтрализуя внутренний конф-ликт. Каждому уголку добавляем « улыбочку»	Приветствие Нейроупражнение №5 Беседа по картинке Выполнение рисунка Рефлексия
4	<b>Ноябрь</b>	4 /1 час/	«Колобок и Солнышко»	Формировать невербальные формы общения, попевка « Синий шар»	
5		1 /1 час/	« Осеннее настроение»	Побуждать детей к речевому высказыванию, попевка « Листик жёлтый»	Приветствие Нейроупражнение №6 Беседа по картинке Выполнение рисунка Рефлексия
6		2 /1 час/	«Сердечко на ладошке»	Учить выполнять совместные действия по речевой инструкции.	Приветствие Нейроупражнение № 7 Беседа по рисунку педагога Выполнение рисунка Рефлексия
7		3 /1 час/	«Обида - не беда»	Учить детей рисовать эмоциональный « выброс» и сглаживать его через сопряжение углов	Приветствие Нейроупражнение № 7 Беседа по рисунку педагога Выполнение рис Рефлексия
8		4 /1 час/	«Мы мечтаем»	Развивать фантазию детей, воображение через рисование нейрографики, загадывать желания.	Приветствие Нейроупражнение № 8 Беседа по рисунку педагога Выполнение рисунка Рефлексия
9		3 /1 час/	«Грусть разделим мы на всех»	Учить детей отслеживать свои эмоции и переносить их на бумагу, где их можно	Приветствие Нейроупражнение №10 Беседа по рисунку педагога

				нейтрализовать через рисунок.	Выполнение рисунка Рефлексия
10		4 /1 час/	« Новогодняя гирлянда разноцветных радостей»	Вырабатывать умение понижать и повышать тон голоса. В Рисунке показывать направление голоса вверх и вниз через рисование нейролинии.	Приветствие Нейроупражнение № 11 Беседа по рисунку педагога Выполнение рисунка Рефлексия
11	<b>Декабрь</b>	1 /1 час/	« Раз, два, три, ёлочка, гори!»	Развивать фантазию детей, умение выражать свои мысли в речи и на бумаге. Стихотворение по теме занятия	Приветствие Нейроупражнение № 12 Беседа по рисунку педагога Выполнение рисунка Рефлексия
12		2 /1 час/	« Новогодняя игрушка с лучшими пожеланиями»	Развитие фонематического слуха и понимание речи. Расширение навыков рисования через смешивание цветов карандашей.	Приветствие Нейроупражнение № 13 Беседа по рисунку педагога Выполнение рисунка Рефлексия
13			« Наш любимый Снеговик»	Развитие мелкой моторики и речевого дыхания. Рисуем ровные круги и нейрографируем их.	Приветствие Нейроупражнение № 14 Беседа по рисунку педагога Выполнение рисунка Рефлексия
14		<b>Январь</b>	4 /1 час/	«Зимние фантазии»	Развитие фонематического слуха и понимание речи.
15		1 /1 час/	« Весёлые слоники» закрепляем знания о величине и количестве через рисование.	Развитие фонематического слуха и понимание речи. Учимся закрашивать ячейки чисто и красиво.	Приветствие Нейроупражнение № 16 Беседа по рисунку педагога Выполнение рисунка Рефлексия
16	<b>Февраль</b>	2 /1 час/	«Согревающий чай»	Развитие самостоятельной фразовой речи через запоминание коротких стихотворений в процессе рисования. Рисуем и говорим.	Приветствие Нейроупражнение № 17 Беседа по рисунку педагога Выполнение рисунка Рефлексия
17		3 /1 час/	« Я со страхом подружусь»	Развитие произносительной стороны речи через	Приветствие Нейроупражнение № 18 Беседа по рисунку педагога

				стихи , продолжаем работать с эмоциональным выбросом.	Выполнение рисунка Рефлексия
18		4 /1 час/	«Радость. Птичка счастья»- учимся переносить свои эмоции на бумагу и передавать их в выборе цвета при раскрашивании ячеек.	Развитие мелкой моторики и речевого дыхания через стихотворения во время раскрашивания.	Приветствие Нейроупражнение № 19 Беседа по рисунку педагога Выполнение рисунка Рефлексия
19	Март	1 /1 час/	«Гордость»- расширяем словарь детей через стихи и беседы.	Выбираем цвет интуитивно. Оттенки цветов. Учимся стилизовать рисунок(украшать, чтобы нравился)	Приветствие Нейроупражнение № 20 Беседа по рисунку педагога Выполнение рисунка Рефлексия
20		2 /1 час/	« Жар- птица» Выбираем самые яркие цвета, подбираем их под свои эмоции	Проговариваем стихотворение в ходе рисования	Приветствие Нейроупражнение №21 Беседа по рисунку педагога Выполнение рисунка Рефлексия
21		3 /1 час/	«Благодарность» беседа о благодарности стихотворения	Развитие произносительной стороны речи, рисуем круги и называем ,за что благодарим мир, набираем нейролинии, сопрягаем и архитипируем их.	Приветствие Нейроупражнение № 22 Беседа по рисунку педагога Выполнение рисунка Рефлексия
22		4 /1 час/	«Солнышко просыпается»	Развитие самостоятельной фразовой речи, проговаривание стихотворений о солнышке, выбор оттенков	Приветствие Нейроупражнение № 23 Беседа по теме рисования Выполнение рисунка Рефлексия
23		1 /1 час/	« Весёлая капель» Рассматриваем картинку по теме занятия	Прослушивая песню « Солнечная капель» рисуем , фантазируем, беседуем о выборе цвета, формы капель, набираем нейролинии и т.д.	Приветствие Нейроупражнение № 24 Беседа по теме рисования Выполнение рисунка Рефлексия
24		2 /1 час/	«Злость», учимся управлять своими чувствами, вовремя отслеживать их появление, чтобы	Учимся рисовать эмоциональный «выброс» и сглаживать его с помощью нейролиний.	Приветствие Нейроупражнение № 25 Беседа по теме рисования Выполнение рисунка

			нейтрализовать		Рефлексия
25		3 /1 час/	« От улыбки станет всем светлей», учимся мыслить позитивно и радостно	Учимся рисовать улыбку и нейрографировать её проговаривая стихотворение	Приветствие Нейроупражнение № 26 Беседа по теме рисования Выполнение рисунка Рефлексия
26		4 /1 час/	« В гостях у паучка» , замечаем сходство паутины и нейролиний	Под стихотворное сопровождение рисуем паука и набираем нейролинии ( паутину), закрепляем звуки.	Приветствие Нейроупражнение № 27 Беседа по теме рисования Выполнение рисунка Рефлексия
27	Апрель	1 /1 час/	« Земля - наш общий дом. Космос» ( рассматриваем картинку)	Развитие фонематического слуха Проговаривание стихотворения в процессе рисования	Приветствие Нейроупражнение № 28 Беседа по теме рисования Выполнение рисунка Рефлексия
28		2 /1 час/	« Мир похож на цветной луг», бедуем о живой и неживой природе	Развитие произносительной стороны речи и мелкой моторики. ( вырос цветов на поляне...) в процессе рисования	Приветствие Нейроупражнение № 29 Беседа по теме рисования Выполнение рисунка Рефлексия
29		3 /1 час/	« Голубь мира», беседа о мире, голубе, как символе мира	По шаблону рисуем голубя, нейрографируем рисунок, подбирая подходящие цвета  Упражнение в рисовании окружности и звёзд. Архитипирование рисунка и выравнивание эмоций	Приветствие Нейроупражнение № 30 Беседа по теме рисования Выполнение рисунка Рефлексия
30		4 /1 час/	« Ладонка в дорожку»	Учимся обводить свою ладонку, закрепляем умение набирать нейролинии, сопрягать углы и архитипировать рисунок( раскрашивать)	Приветствие Нейроупражнение № 31 Беседа по теме рисования Выполнение рисунка Рефлексия
31	Май	1 /1 час/	« Весёлая азбука»	Заполняем лист буквами, проговаривая слова, которые с этих букв начинаются. Набираем нейроли-	Приветствие Нейроупражнение № 32 Беседа по теме рисования Выполнение рис

				нии, сопрягаем, архитипируем, стилизуем.	Рефлексия
32		2 /1 час/	«Нейродерево дружбы »	Закреплять умение детей рисовать на всём листе, нейрографируем рисунок	Приветствие Нейроупражнение № 33 Беседа по теме рисования Выполнение рисунка Рефлексия

## **5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

### **Литература**

1. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2014
2. Логвина Е. – Нейротренировка , уникальный инструмент интеллектуального развития . Издательство АСПИ, 2023
3. Нейрографика - Рисуем цели и результаты (2016) Вебинар. Константинов Андрей.
4. Нейрографика: линия и всё что нужно знать о методе. Павел Пискарев. Вебинар.
5. Нейрографика. Павел Пискарев. Эл. Книга.
6. Обучающие курсы по нейрографике на базе Института психологии и творчества под руководством Павла Пискарёва. Подтверждено сертификатми.
7. Нейроупражнения- Шамиль Ахмадуллин. Вебинары и телеграмм канал.