

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное  
учреждение центр развития ребёнка – детский сад №11 «Берёзка»  
Октябрьского муниципального округа

## **Игровые сеансы в сенсорной комнате**

Срок реализации: 1 год.

Составила  
педагог-психолог Фомина М.Н.

пгт Липовцы

2025 год

## **Структура игровых сеансов.**

1.Ритуал приветствия.

2.Основная часть.

В нее входят упражнения функциональные, когнитивные, коммуникативные и релаксация. При обучении детей расслаблению различных групп мышц не обязательно им объяснять, где и как расположены эти мышцы. Вторым методом является психомышечная тренировка, направленная на снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера, также на обучение элементам техники выразительных движений в воспитании эмоций и на приобретение навыков в саморасслаблении. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

3.Заключительная часть. Подведение итогов, обратная связь (рефлексия занятия). Ритуал прощания.

**Формы работы.** При реализации игровых сеансов используются игровые методы и арт-терапевтические техники психологической коррекции.

### **Оборудование сенсорной комнаты:**

- Пуфики-кресла, напольные покрытия.
- Пузырьковая колонна.
- Светящиеся нити.
- Ковер «Млечный путь».
- Проектор световых эффектов «Солар».
- Проектор с диском «Космос», «Бабочки».
- Проектор направленного света.
- Сухой душ.
- Сухой бассейн.
- Музыка для релаксации и визуализации.

**Оценка эффективности работы.** Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом и по завершении цикла занятий, наблюдений за детьми на каждом занятии.

### **Предполагаемый результат:**

- умение понимать и принимать эмоциональное состояние, свое и окружающих, приобретение навыков произвольной саморегуляции;
- снижение тревожности, агрессии, восстановление психологического статуса и формирование умений действовать в группе.

# Конспекты игровых сеансов в сенсорной комнате.

## Игровой сеанс №1.

### «Знакомство с волшебной комнатой»

#### Задачи:

- развить умения передавать свои чувства и ощущения в связной речи;
- развить коммуникативных навыков;
- учить распознавать эмоций по внешним сигналам;
- формировать навыков саморегуляции.

Материалы и оборудование: колокольчик, напольные тактильные дорожки, мягкое напольное покрытие, проектор светозффектов «Солар», диск «Звуки природы».

#### Ход игрового сеанса.

##### 1.Ритуал приветствия.

- Ребята, звенит волшебный колокольчик, а значит мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Шепотом, чтобы не спугнуть волшебство здороваемся: «Здравствуй, волшебная комната!» (дети машут рукой).

##### 2. Основная часть.

- А теперь мы с вами отправимся в путешествие...(включается проектор светозффектов). Мы сегодня попадем в лес, где живут волшебные зверята. Они добрые, ласковые и очень любят играть. Чтобы туда попасть, нам нужно пройти по волшебной дорожке и не упасть с нее (дети по очереди проходят по напольным тактильным дорожкам).

- Ну вот мы и в лесу (включается диск «Звуки природы»). Представьте и превратитесь в то животное, какое вам нравится (дети превращаются) и найдите свою семью по голосу (звукоподражание). Поиграйте с друг другом.

- Наступает ночь. Настало время отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой полянке (мягкое напольное покрытие). Располагайтесь на ней. А кто-то может на этих островках (мягкие пуфы).

- Ложитесь поудобней, расслабьтесь.

### «Плывём в облаках»

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Тёплый, тихий день. Вам

приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы летите и смотрите вверх на облака, - большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе.

Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь на встречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь ещё выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нём.

Теперь вы плывёте на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете.

Облако медленно вместе с вами начинает опускаться всё ниже и ниже, пока не достигнет земли.

Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

3.Ритуал окончания занятия.

- Ребята, давайте улыбнемся друг другу и попрощаемся с волшебной комнатой: «До свидания!»

## **Игровой сеанс №2.**

### **«Путешествие в космос»**

Задачи:

- активизировать пассивных детей;
- развить коммуникативных навыков;
- развивать координации движений;
- развивать воображения.

Материалы и оборудование: колокольчик, напольные тактильные дорожки, проектор с диском «Космос», мягкое напольное покрытие, диск с релаксационной музыкой.

### **Ход игрового сеанса.**

1.Ритуал приветствия.

- Ребята, звенит волшебный колокольчик, а значит мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Шепотом, чтобы не спугнуть волшебство здороваемся: «Здравствуй, волшебная комната!» (дети машут рукой).

2. Основная часть.

- Мы сегодня с вами очутились... (включается проектор с диском «Космос», дети отгадывают). Правильно, в космосе! Давайте посмотрим, что же есть в нашем космосе (дети рассаживаются на напольном покрытии и рассматривают на стене проекцию и называют, что видят).

- Итак, мы в космосе! Но сначала нам нужно превратиться в космонавтов. Для этого мы пройдем по волшебной дорожке (напольные тактильные дорожки).

- А теперь пора отправляться в путешествие. Но на чем? Да, нам нужны космические корабли. Встаньте, руки сомкните домиком над головой и по моей команде: «ракета

взлетела – тянетесь кверху, ноги на мысочках; ракета села – опускаетесь на корточки» (повторяется несколько раз).

- На наших ракетах мы долетели до планеты, на которой нам предстоит сразиться с инопланетянами (Дети бросают шарики в сухой бассейн-планета). Ура! Мы справились, а значит победили!

- Космонавты устали после боя. Нужно отдохнуть (дети располагаются на напольном покрытии).

Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем всё это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

Пора возвращаться на планету Земля.

3. Ритуал окончания занятия.

- Ребята, давайте улыбнемся друг другу и попрощаемся с волшебной комнатой: «До свидания!»

### **Игровой сеанс №3.**

#### **«В гостях у солнца»**

Задачи:

- создать положительный эмоциональный настрой;
- активизация пассивных детей;
- учит детей преодолевать двигательный автоматизм.

Материалы и оборудование: колокольчик, мягкое напольное покрытие, проектор направленного света, зеркальный шар, диск «Звуки природы».

#### **Ход игрового сеанса.**

1. Ритуал приветствия.

- Ребята, звенит волшебный колокольчик, а значит мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Шепотом, чтобы не спугнуть волшебство здороваемся: «Здравствуй, волшебная комната!» (дети машут рукой).

2. Основная часть.

- Ребята, сегодня ко мне в окно заглянуло солнышко и спросило: «Кто здесь живет? В таком большом красивом доме?» Я ответила: «Это детский сад. Сюда приходят дети. Они здесь играют, гуляют, кушают, спят». Солнце ответило: «Я хочу с ними поиграть тоже». Я ответила: «Ребята ко мне приходят, когда тебе пора отправляться домой, чтобы успеть лечь спать».

- И тогда оно мне оставило «солнечных зайчиков» (включается проектор направленного света – зеркальный шар). А вы сейчас поиграете с ними – будете ловить их и приносить мне в ладоши.

- Молодцы! Здорово у вас получается! А теперь давайте позагараем.

Мы прекрасно загораем,

Ноги выше поднимаем,

Держим... держим...напрягаем...

Загорели! Опускаем. (повторить несколько раз)

3. Ритуал окончания занятия.

- Ребята, давайте улыбнемся друг другу и попрощаемся с волшебной комнатой: «До свидания!»

#### **Игровой сеанс №4.**

##### **«Подводный мир»**

Задачи:

- обучать элементам техники выразительных движений;
- снижение психомышечного напряжения.

Материалы и оборудование: колокольчик, мягкое напольное покрытие, проектор направленного света, зеркальный шар, сухой бассейн, диск «Звуки моря».

##### **Ход игровой сеанс.**

1.Ритуал приветствия.

- Ребята, звенит волшебный колокольчик, а значит мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Шепотом, чтобы не спугнуть волшебство здороваемся: «Здравствуй, волшебная комната!» (дети машут рукой).

2. Основная часть.

- Ребята, сегодня мы оказались в подводном мире (включается диск «Звуки моря»). Давайте поплаваем в воде (плавное перемещение под музыку по сенсорной комнате). В воде легко, но наши движения становятся медленными, нам приходится «раздвигать» воду. Представьте себя рыбой, кем бы вы хотели быть? (психолог спрашивает каждого ребенка, диагностируя признаки агрессивности – акула, щука, т.п.)

- Что рыбки любят кушать? Правильно, червячков. Мы тоже проголодались, пора подкрепиться. В нашем море (сухой бассейн) на самом дне лежит еда. Вам нужно достать ее ногами, помогая себе только тем, что вы покручиваетесь из стороны в сторону всем телом. Молодцы!

- А сейчас рыбкам нужно отдохнуть. Упражнение «Дыши и думай». Дети располагаются на напольном покрытии – на спине, руки и ноги вдоль тела. Им предлагается сделать глубокий вдох, поднять голову; на выдохе опустить голову и подумать о чем-нибудь хорошем, улыбнуться.

3. Ритуал окончания занятия.

- Ребята, давайте улыбнемся друг другу и попрощаемся с волшебной комнатой: «До свидания!»

### **Игровой сеанс №5.**

#### **«Страна Упрямдия»**

Задачи:

- учть преодолевать двигательный автоматизм;
- снижение агрессивности;
- снижение эмоционального напряжения;
- развивать навыков саморегуляции.

Материалы и оборудование: колокольчик, мягкое напольное покрытие, проектор световых эффектов «Солар», диск «Звуки природы».

#### **Ход игрового сеанса.**

1. Ритуал приветствия.

- Ребята, звенит волшебный колокольчик, а значит мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Шепотом, чтобы не спугнуть волшебство здороваемся: «Здравствуй, волшебная комната!» (дети машут рукой).

2. Основная часть.

- Ребята, сегодня в нашей волшебной комнате поселилась важная дама Упрямдия (включается проектор световых эффектов «Солар»). Видите, как быстро у нее меняется настроение. И теперь, чтобы я вам не говорила, вы будете делать наоборот. «Встаньте-а вы сядете, сядьте-а вы встанете» (дети делают все наоборот).

- Чтобы победить Упрямдию, мы сами покажем ей какие Мы упрямые! Сейчас вы будете выбивать подушку и повторять: «Посмотри! Я упрямее, чем ты!» (дети интенсивно выбивают подушку в течение нескольких минут).

- Устали? Тогда нужно отдохнуть. Располагайтесь удобно на напольном покрытии (включается диск «Звуки природы»).

«Плывём в облаках»

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Тёплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы летите и смотрите вверх на облака, - большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе.

Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь на встречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь ещё выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нём.

Теперь вы плывёте на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете.

Облако медленно вместе с вами начинает опускаться всё ниже и ниже, пока не достигнет земли.

Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

3. Ритуал окончания занятия.

- Ребята, давайте улыбнемся друг другу и попрощаемся с волшебной комнатой: «До свидания!»

## **Игровой сеанс №6.**

### **«Загадочная страна»**

Задачи:

- обучать элементам техники выразительных эмоций;
- развивать координации движений.

Материалы и оборудование: колокольчик, напольные тактильные дорожки, мягкое напольное покрытие, проектор светозффектов «Солар», панно «Бесконечность», диск «Звуки природы».

### **Ход игрового сеанса.**

1.Ритуал приветствия.

- Ребята, звенит волшебный колокольчик, а значит мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Шепотом, чтобы не спугнуть волшебство здороваемся: «Здравствуй, волшебная комната!» (дети машут рукой).

2. Основная часть.

- Ребята, давайте сегодня отправимся в путешествие в далекую страну, где жили звезды и камни. А поможет нам в этом волшебный тоннель (включается панно «Бесконечность», каждый ребенок подходит к панно и вглядывается в бесконечную дорожку)

- Это очень дружная страна. Но так было не всегда. Звездочки умели летать, они отталкивались от земли своими ножками и кружась парили в воздухе (дети несколько раз повторяют движения — изображают звезд — отталкиваются и кружатся), а камни неподвижно лежали на земле (дети изображают камни).



Но однажды звездочка очень неудобно оттолкнулась от земли и не улетела, а упала на камень:

- Ой, кто ты? – спросила она.
- Я камень, защищаю землю. А ты кто?
- Я звездочка, защищаю воздух.
- Очень приятно познакомиться. А давай поиграем?
- Давай!

И мы с вами сейчас поиграем. Если я произнесу слово «Звезда» - то вы отталкиваетесь от земли и кружитесь, если слово «Камень» - то вы падаете на землю (включается диск «Звуки природы»).

3. Ритуал окончания занятия.

- Ребята, давайте улыбнемся друг другу и попрощаемся с волшебной комнатой: «До свидания!»

## **Игровой сеанс №7.**

### **«Паутинка»**

Задачи:

- развивать коммуникативных навыков;
- развивать уверенности в себе;
- развивать координации движений;
- развивать навыков саморегуляции.

Материалы и оборудование: колокольчик, напольные тактильные дорожки, мягкое напольное покрытие, светящиеся нити, диск с релаксационной музыкой.

### **Ход игрового сеанс.**

1. Ритуал приветствия.

- Ребята, звенит волшебный колокольчик, а значит мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Шепотом, чтобы не спугнуть волшебство здороваемся: «Здравствуй, волшебная комната!» (дети машут рукой).

2. Основная часть.

- Сегодня мы с вами будем узнавать друг друга, а помогут вам в этом волшебные нити (включаются светящиеся нити).
- Саша, возьми одну нить и назови какое-нибудь свое хорошее качество (каждый из детей берет нить в руку и называет свое положительное качество).

-Ребята, посмотрите какие вы хорошие – умные, добрые, умеете помогать, дружить. Сколько много нитей оказалось в ваших руках. Значит у нас с вами получится поиграть в игру «Неразлучные друзья» (дети разбиваются на пары и относят шарики в сухой бассейн без помощи рук).

- Поиграли? Пришло время отдохнуть. Располагайтесь на напольном покрытии. Игра «Тепло – холодно» (По сигналу взрослого «Холодно!» дети обхватывают ноги, согнутые в коленях, голову опускают к коленям. По сигналу «Тепло!» дети свободно раскидывают руки и ноги). Повторить 3-4 раза.

3. Ритуал окончания занятия.

- Ребята, давайте улыбнемся друг другу и попрощаемся с волшебной комнатой: «До свидания!»

### **Игровой сеанс №8.**

#### **«Дружба»**

Задачи:

- развить коммуникативных навыков;
- развивать координации движений;
- развивать навыков саморегуляции.

Материалы и оборудование: колокольчик, напольные тактильные дорожки, мягкое напольное покрытие, проектор световых эффектов «Солар», диск с релаксационной музыкой.

#### **Ход игрового сеанса.**

1.Ритуал приветствия.

- Ребята, звенит волшебный колокольчик, а значит мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Шепотом, чтобы не спугнуть волшебство здороваемся: «Здравствуй, волшебная комната!» (дети машут рукой).

2. Основная часть.

- Я хочу вам рассказать интересную историю, которую мне рассказал ... А вот кто, вы узнаете позже. Усаживайтесь поудобней и слушайте.

- В один прекрасный вечер я сидела на террасе и пила чай. Вдруг слышу кто-то за окном протяжно: «У-у-у-у». Я немного испугалась, подошла к окну и присматриваюсь - а это оказался маленький волчонок. Я открыла ему дверь, угостила молоком. А волчонок вот что мне рассказал: «Со мною в лесу никто дружить не хочет. Зайчика увидел, побежал я к нему, а он от меня...». Решила я ему помочь, научить дружить: «Волчонок, ты же волк, тебя все боятся. Ты как увидишь зайчика, не беги к нему навстречу, а остановись, помашаи ему лапой и улыбнись. Зайчик поймет, что ты ему ничего плохого не хочешь сделать и вы познакомитесь и подружитесь». Ушел волчонок, а на следующий вечер опять пришел. Очень расстроенный. Я у него спросила: «Что случилось?» Он мне рассказал: «Я все сделал, как ты говорила, а зайчик все равно убежал». «Не расстраивайся, покажи мне как

ты ему улыбался, помахал лапкой» Волчонок показал. И тут я поняла, что не умеет он быть ласковым: «Ой, волчонок, а ведь ты не улыбаешься, а зубы скалишь. Лапкой не машешь, а когти выставляешь. Давай учиться». (Дети тоже учатся улыбаться, приветливо махать рукой.) Убежал волчонок. На следующий вечер пришел радостный. Рассказал, что сделал так, как я его научила. Зайка остановился, поднял свои ушки настороженно, а потом очень медленно, осторожно стал к волчонку подходить. Волк: «Давай дружить?» Заяц: «Давай!»

- Вот и мы с вами сейчас подружмся. Поиграем в игру «Зайка – Волчок». Дети делятся на пары и играют в ладушки (темп постепенно ускоряется). Затем в ладушки дети играют ногами.

- Поиграли? Пришло время отдохнуть. Располагайтесь на напольном покрытии. Игра «Волк – зайчик» (По сигналу взрослого «волк» дети поднимают ноги вверх и бегут. По сигналу «зайчик» дети поднимают руки и отмахиваются от волка). Повтор 3-4 раза с минутными паузами спокойствия.

3. Ритуал окончания занятия.

- Ребята, давайте улыбнемся друг другу и попрощаемся с волшебной комнатой: «До свидания!»

## **Игровой сеанс №9.**

### **« Мы – веселые ребята»**

Задачи:

- учить детей элементам техники выразительных эмоций;
- развивать координации движений;
- снижение психомышечного напряжения.

Материалы и оборудование: колокольчик, напольные тактильные дорожки, мягкое напольное покрытие, пузырьковая колонна, веселые детские песни, диск «Звуки природы».

### **Ход игрового сеанса.**

1.Ритуал приветствия.

- Ребята, звенит волшебный колокольчик, а значит мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Шепотом, чтобы не спугнуть волшебство здороваемся: «Здравствуй, волшебная комната!» (дети машут рукой).

2. Основная часть.

- Ребята, мне сегодня пришло письмо. В нем кто-то написал, что отправил к нам в гости своего друга. Доехал ли он? Понравился ли нам.

Дети: А где он?

Психолог: Не знаю, давайте поищем.

Дети ищут, поднимают подушки, заглядывают в сухой бассейн и т.д. (удивляются «где?»)  
Психолог незаметно сажает игрушку у пузырьковой колонны и обращает внимание детей на нее.

- Ах, вот кто пришел к нам! Крокодил. Ой, мне кажется, он злой.

Дети рассматривают вместе со взрослым крокодила, называют признаки злого плохого настроения.

- Давайте спросим, почему у крокодила плохое настроение.

Крокодил: Я долго к вам добирался и очень проголодался. И вот-вот вас укушу.

- Подожди, а ведь у нас есть для тебя угощение (дети угощают фруктами).

- Мы так долго искали нового друга, что не заметили красивую колонну. Ребята, посмотрите, какая она интересная. В ней кто-то плавает (шарики). Приложите ладошки правой руки к стеклу. Что чувствуют ваши ладошки? (дети говорят о своих ощущениях).

- Что-то мы с вами засиделись. Давайте поиграем в «Веселую зарядку» (звучит веселая музыка, психолог моделирует ситуацию, а дети изображают соответствующие действия).

- Вы – проснувшиеся кошечки, вытягиваете то передние, то задние лапки.

- А теперь вы – упавшие на спину божьи коровки. Удастся ли вам перевернуться на живот без посторонней помощи?

- Тянемся вверх, как жирафы.

- Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными.

- А теперь мы – матрешки. Покачаемся из стороны в сторону.

- Запустим самолет. Крутим пропеллер изо всех сил.

- Ребята, вы получили большой заряд бодрости и уверенности в себе!

3. Ритуал окончания занятия.

- Ребята, давайте улыбнемся друг другу и попрощаемся с волшебной комнатой: «До свидания!»

## **Игровой сеанс №10.**

### **«Обидки, упрямки, грустинки, веселки»**

Задачи:

- снижать тревожность;
- снижать агрессивность;
- учить снижать эмоционального напряжения;
- развивать навыков саморегуляции.

Материалы и оборудование: колокольчик, мягкое напольное покрытие, «светящиеся нити», диск «Звуки природы».

### **Ход игрового сеанса.**

#### **1. Ритуал приветствия.**

- Ребята, звенит волшебный колокольчик, а значит мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Шепотом, чтобы не спугнуть волшебство здороваемся: «Здравствуй, волшебная комната!» (дети машут рукой).

#### **2. Основная часть.**

- Игра «Волшебный дождь». Сегодня волшебная комната встречает нас дождем. Но это волшебный дождь. Он нас не намочит (дети встают под «светящиеся нити»).

- Сейчас вы будете стоять под волшебным дождиком, смотреть на падающие дождевики и трогать их руками. Понаблюдайте за тем, как они переливаются разноцветными огоньками. Дождевики потихоньку утекают вниз, а вместе с ними – твои «упрямки» и «обидки». Они ушли и больше никогда к тебе не вернуться.

- Я вижу у некоторых из вас отстались «грустинки». Давайте подойдем к зеркалу. Посмотрим на свои лица. Чтобы грустинка ушла, надо друг друга похвалить, сказать что-нибудь приятное.

- Я вижу, что настроение у всех стало хорошим, веселым! Значит, у каждого появилась «веселка»! Давайте с вами, чтобы она не пропала, поиграем в игру «Море» (дети располагаются на напольных покрытиях).

- Давайте все перевернемся на животик и поплывем. А теперь на спинку и продолжаем плыть. А теперь спокойно полежим на волнах. Закройте глаза и представьте себе, что вы спокойно покачиваетесь на волнах моря... (4-5 минут) Вот и закончилась наша игра.

#### **3. Ритуал окончания занятия.**

- Ребята, давайте улыбнемся друг другу и попрощаемся с волшебной комнатой: «До свидания!»