МДОУ ЦРР д/с № 4 «Империя детства»

**ПРОГРАММА**

**спортивно-акробатической студии «Крепыш»**

**для детей от 4 до 7 лет.**

 Автор:Братенёва Н.В.

**Пояснительная записка.**

Проблемы развития физической культуры детей, начиная с раннего возраста, в наше время стоит достаточно остро.

Увлёкшись интеллектуальным развитием дошкольников, педагоги и родители отодвинули физическое воспитание на задний план и физическая готовность ребёнка к школе, как правило, даже не обсуждается. Статистика подтверждает:

* каждый ребёнок дошкольного возраста болеет в течение года более четырёх раз;
* из 10-ти детей, идущих в первый класс только один является практически здоровым;
* за годы обучения в школе в четыре раза увеличивается количество нарушений психического здоровья;
* 80 % юношей призывного возраста по медицинским показаниям не пригодны к воинской службе;
* только 30 % современных старшеклассников в состоянии выполнять третью ступень нормативов ГТО, с которой легко справлялись, будучи юными их родители.

Согласно исследованию специалистов, до 75 % болезней взрослого человека заложено в возрасте до 5 лет, таким образом, насколько здоров ребёнок в этом возрасте, настолько здорово в будущем всё общество. С целью профессионального решения задачи по оздоровлению детей данного возраста создана эта программа, позволяющая эффективно решать проблемы физического развития детей стартового периода жизни и отвечающая следующим требованиям:

* эффективность
* доступность
* простота реализации
* экономичность

Особенности программы:

* *Эффективность.* Программа позволяет методами общей гимнастики эффективно развивать детей стартового периода жизни, когда за короткий срок они добиваются ощутимых результатов. Например, для освоения простейших гимнастических элементов детям 4-5-ти лет требуется 2-3 месяца, 10-ти лет требуется 1,5 – 2 года, в 16 лет требуется 3 года при занятиях 2 раза в неделю по 30 минут.
* *Доступность.* Программа позволяет каждому ребёнку, независимо от «количества здоровья», под которым предусматривается уровень функциональных возможностей (резервов) организма, успешно заниматься физической культурой и спортом.
* *Простота реализации.* Программа позволяет проводить занятия спортивно-оздоровительной гимнастикой в помещении детского сада, в спортивных залах, а также летом на открытом воздухе.
* Экономичность. Для проведения занятий не требуется специальное, дорогостоящее оборудование. Занятия возможны на уже имеющейся базе ДОУ.

Принципиальная отличительная особенность и ярко выраженный оздоровительный характер программы заключается в том, что тренер- инструктор рассматривает и оценивает результат своей деятельности, ставит задачи и принимает решения, руководствуясь прежде всего не тем, в каком объёме , количестве и виде, и за какое время произошло усвоение учебного материала (т.е. не сколько выполнено и разучено физических упражнений, сколько пробежали, сыграли, какие нормативы выполнили и сколько удачных попаданий было в кольцо, ворота и т.д., как далеко был брошен мешочек с песком и как было весело при всём при этом), а в первую очередь тем, насколько оптимально произошли физиологические сдвиги в организме каждого ребёнка под воздействием каждого учебно-тренировочного занятия, за каждый определённый период времени и в конечном счёте.

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Данная программа предназначена для детей от 4 до 7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю (подготовительная и старшая группа – 30 минут, средняя группа – 20 минут) и представляют собой комплекс элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев. Основные упражнения - прыжки, махи, упражнения на растяжку, равновесие и гибкость, силовые элементы. Ребёнок учится ритмично двигаться, слушать музыку, выполнять несложные танцевальные и акробатические элементы. В конце каждого занятия проводятся упражнения на расслабление организма (релаксация).

При составлении занятия использовались такие критерии отбора элементов:

* доступность
* конкретность для каждого ребёнка
* возможность группового одновременного исполнения
* упражнения, которые не требуют специального оборудования
* упражнения, которые укрепляют позвоночник и способствуют развитию правильной осанки
* упражнения, которые развивают прыгучесть и способствуют формированию свода стопы
* упражнения, на развитие общей выносливости
* акробатические упражнения.

 **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Сохранение и укрепление здоровья детей стартового периода жизни.

**Задачи программы:**

- приобщение детей к физической культуре и и формирование ЗОЖ.

* физическое развитие детей дошкольного возраста и приобщение их к регулярным занятиям физической культурой;
* сокращение уровня детской заболеваемости.

 Наш девиз:

«Движение – в радость!»

 **ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

1. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников», 2003 год
2. Рунова М.А. «Движение день за днём», 2007 год
3. Дошкольное воспитание, 1996 год
4. Яковлева Т.С. «Здоровье сберегающие технологии воспитания в детском саду», 2006 год

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

\для детей 4 – 5 лет\

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *сентябрь* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя | Обследование на гибкость, растяжку, владение телом и координацию движений |  |  |  |  |  |
| 2 неделя | Наклоны в разные стороны с выпрямленными коленями |  | Свободное осваивание спортивных снарядов |  | Танцевальные движения с проявлением творчества | Выявление творческих способностей и интересов |
| 3 неделя |  | Группировка на спине с индивидуальным перекатом |  | Вхождение на наклонную доску | Танцевальные движения с проявлением творчества | Выявление творческих способностей и интересов |
| 4 неделя | Упражнение «Корзинка» |  | Попытки в подтягивании и лазании по гимнастической стенке |  | Танцевальные движения с проявлением творчества | Выявление творческих способностей и интересов |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *октябрь* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Перегруппировки с перекатами из и.п., - сидя |  | Попытка забегания на наклонную доску с последующим спрыгиванием | Танцевальные движения со знакомыми акробатическими упражнениями | Выявление творческих способностей и интересов |
| 2 неделя | Упражнение «Самолёт» |  | На турнике «Подтягивание» |  | Танцевальные движения со знакомыми акробатическими упражнениями  | Выявление творческих способностей и интересов |
| 3 неделя |  | Перегруппировки с перекатами «из и.п. – лёжа на спине» |  | Попытка забегания на наклонную доску с последующим спрыгиванием | Танцевальные движения со знакомыми акробатическими упражнениями | Выявление творческих способностей и интересов |
| 4 неделя | Упражнение «Верблюд» |  | На канате «Подтягиваться вверх и спускаться» |  | Танцевальные движения со знакомыми акробатическими упражнениями | Выявление творческих способностей и интересов |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ноябрь* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Перегруппировка с перекатами из и.п. – на боку |  | Попытка ходить по возвышенной доске с залезанием и слезанием с неё | Танцевальные движения по интересам детей | Выявление творческих способностей и интересов |
| 2 неделя | Упражнение «Выпад» |  | Лазание по лесенке |  | Танцевальные движения по интересам детей | Выявление творческих способностей и интересов |
| 3 неделя |  | Индивидуально выполнять перекат-кувырок вперёд через голову |  | Попытка ходить по возвышенной доске с залезанием и слезанием с неё | Танцевальные движения по интересам детей | Выявление творческих способностей и интересов |
| 4 неделя | Упражнение «Ласточка» |  | Самостоятельно лазать по гимнастической стенке вверх-вниз на любую высоту |  | Танцевальные движения по интересам детей | Выявление творческих способностей и интересов |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *декабрь* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Чередование группировки вперёд, назад, боком и перекат – кувырок через голове |  | Забегание на наклонную доску и спрыгивание со взмахом рук | Танцевальные движения со знакомыми акробатическими упражнениями | Выявление творческих способностей и интересов |
| 2 неделя | Упражнене «Замок» |  | Попытка самостоятельно лазать на канате |  | Танцевальные движения со знакомыми акробатическими упражнениями | Выявление творческих способностей и интересов |
| 3 неделя |  | Кувырок назад |  | Забегание на наклонную доску и спрыгивание со взмахом рук | Танцевальные движения со знакомыми акробатическими упражнениями | Выявление творческих способностей и интересов |
| 4 неделя | Шпагат \прямой\ |  | «Вис» на турнике |  | Танцевальные движения со знакомыми акробатическими упражнениями | Выявление творческих способностей и интересов |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *январь* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Перекат через голову вперёд |  | Ходьба и упражнения на возвышенной доске |  | Выявление творческих способностей и интересов |
| 2 неделя | Упражнение «Кольцо» |  | Самостоятельная деятельность на канате |  | Танцевальные движения на степах | Выявление творческих способностей и интересов |
| 3 неделя |  | Перекат через голову - назад |  | Ходьба и упражнения на возвышенной доске |  | Выявление творческих способностей и интересов |
| 4 неделя | Шпагат \бокой\ |  | На турнике «подтягивание» |  | Танцевальные движения на степах | Выявление творческих способностей и интересов |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *февраль* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Перекаты кувырки из разного положения |  | Попытка выполнения на возвышенной доске простейших упражненй |  | Выявление творческих способностей и интересов |
| 2 неделя | Упражнене «Момтик» |  | На турнике «уголок» |  | Танцевальные движения на степах | Выявление творческих способностей и интересов |
| 3 неделя |  | Кувырки вперёд через голову |  | Попытка выполнения на возвышенной доске простейших упражненй |  | Выявление творческих способностей и интересов |
| 4 неделя | Наклоны в разные стороны с выпрямленными коленями \под музыку\ |  | Попытка переворотов вперёд-назад |  | Танцевальные движения на степах | Выявление творческих способностей и интересов |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Март*  | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Группировки и перекаты из и.п. сидя |  | Выполнение на возвышенной доске упражнения «Ласточка» | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 2 неделя | Упражнение «Корзина» под музыку |  | Лазание на верёвочной лесенке |  | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 3 неделя |  | Группировки и перекаты из и.п. – лёжа на спине |  | Выполнение на возвышенной доске упражнения «Ласточка» под музыку | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 4 неделя | Упражнение «Самолёт» под музыку |  | На кольцах «подтягивание» |  | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *апрель* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Группировки и перекаты из и.п. – на боку |  | Выполнение на возвышенной доске приседаний с последующим самостоятельным вставанием | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 2 неделя | Упражнение «Выпад» под музыку |  | На кольцах «Петрушка» |  | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 3 неделя |  | Кувырки через голову |  | Выполнение на возвышенной доске приседаний с последующим самостоятельным вставанием | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 4 неделя | Упражнение «Верблюд» под музыку |  | На канате лазание с упражнениями на творчество |  | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *май* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Кувырок боком |  | Выполнение различных упражнений \страховка\ | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 2 неделя | Упражнение «Ласточка» под музыку |  | Творческая двигательная деятельность на всех снарядах |  | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 3 неделя |  | Кувырок боком |  |  | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 4 неделя | Проведение гимнастического вечера |

 ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

\для детей от 5 до 7 лет\

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *сентябрь* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя | Обследование на гибкость, растяжку | Обследование на всех спортивных снарядах | Выявление творческих способностей и интересов |
| 2 неделя | «Ванька-встанька» \ноги вместе\ |  | На турнике «подтягивание» |  | Танцевальные движения на ковриках | Выявление творческих способностей и интересов |
| 3 неделя |  | Группировка из и.п. сидя, лёжа на спине |  | Забегание на наклонную доску и спрыгивание с высоты 60 см. \страховка\ | Танцевальные движения на ковриках | Выявление творческих способностей и интересов |
| 4 неделя | «Ванька-встанька» \ноги врозь\ |  | На турнике «уголок» |  | Танцевальные движения на ковриках | Выявление творческих способностей и интересов |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *октябрь* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Группировки из и.п. на боку, вниз лицом и приседание |  | Забегание и спрыгивание с наклонной доски с высоты 60 см \самостоятельно\ | Танцевальные движения со знакомыми акробатическими упражнениями | Выявление творческих способностей и интересов |
| 2 неделя | Упражнение «Самолёт» |  | На турнике попытка переворотов вперёд-назад |  | Танцевальные движения со знакомыми акробатическими упражнениями  | Выявление творческих способностей и интересов |
| 3 неделя |  | Перекаты из исходного положения |  | Ходьба на возвышенной доске | Танцевальные движения со знакомыми акробатическими упражнениями | Выявление творческих способностей и интересов |
| 4 неделя | Упражнение «Кольцо» |  | На канате самостоятельное лазание |  | Танцевальные движения со знакомыми акробатическими упражнениями | Выявление творческих способностей и интересов |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ноябрь* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Перекаты - кувырки |  | Ходьба по возвышенной доске с залезанием и слезанием с неё | Танцевальные движения с мячами \средними\ | Упражнения с элементами акробатики |
| 2 неделя | Упражнение «Корзина» |  | На кольцах «подтягивание» |  | Танцевальные движения с мячами \средними\ | Упражнения с элементами акробатики |
| 3 неделя |  | Кувырки вперёд через голову |  | Забегание на наклонную доску и спрыгивание с высоты 80 см | Танцевальные движения с мячами \средними\ | Упражнения с элементами акробатики |
| 4 неделя | Упражнение «Замок» |  | На кольцах «Петрушка» |  | Танцевальные движения с мячами \средними\ | Упражнения с элементами акробатики |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *декабрь* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Группировки и перекаты из и.п. сидя |  | Забегание на наклонную доску и спрыгивание со взмахом рук | Упражнения под музыку на фитболах | Упражнения с элементами спортивной гимнастики |
| 2 неделя | Упражнене «Берёзка» |  | Лазание по верёвочной лестнице  |  | Упражнения под музыку на фитболах | Упражнения с элементами спортивной гимнастики |
| 3 неделя |  | Группировки и перекаты из и.п. лёжа на спине, на боку |  | Ходьба и повороты на возвышенной доске | Упражнения под музыку на фитболах | Упражнения с элементами спортивной гимнастики |
| 4 неделя | Упражнение «Мостик» |  | На турнике «Солдатик» |  | Упражнения под музыку на фитболах | Упражнения с элементами спортивной гимнастики |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *январь* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Кувырки с подпрыгиванием |  | Упражнение «Ласточка» на возвышенной доске | Танцевальные движения с элементами акробатики | Упражнения в соответствии со способностями и интересами |
| 2 неделя | Упражнение «Петушок» |  | На турнике «Кольцо» |  | Танцевальные движения с элементами акробатики  | Упражнения в соответствии со способностями и интересами |
| 3 неделя |  | Попытка кувырка с разбега |  | Упражнение «Полушпагат» на возвышенной доске | Танцевальные движения с элементами акробатики | Упражнения в соответствии со способностями и интересами |
| 4 неделя | Упражнение «Выпад» |  | Канат «Птичка на ветке» |  | Танцевальные движения с элементами акробатики | Упражнения в соответствии со способностями и интересами |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *февраль* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | кувырки с разбега |  | Прыжки с наклонной доски «Кунгуру» | Танцевальные движения с ленточками | Упражнения в соответствии со способностями и интересами |
| 2 неделя | Упражнене «Шпагат» \прямой\ |  | Канат «уголок» |  | Танцевальные движения с ленточками | Упражнения в соответствии со способностями и интересами |
| 3 неделя |  | Кувырки назад |  | Прыжки с наклонной доски «Космонавт» | Танцевальные движения с ленточками | Упражнения в соответствии со способностями и интересами |
| 4 неделя | Упражнене «Шпагат» \боковой\ |  | На канате «шпагат» |  | Танцевальные движения с ленточками | Упражнения в соответствии со способностями и интересами |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Март*  | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Кувырки по 2-3 человека |  | Спрыгивание с наклонной доски «Маугли» | Упражнения на степах | Подготовка к гимнастическому вечеру |
| 2 неделя | Упражнение «Ласточка» |  | На кольцах «кольцо» |  | Упражнения на степах | Подготовка к гимнастическому вечеру |
| 3 неделя |  | Перекаты боком  |  | Спрыгивание со взмахом рук и приземлением с сохранением равновесич | Упражнения на степах | Подготовка к гимнастическому вечеру |
| 4 неделя | Упражнение «Полушпагат»  |  | На кольцах «лягушка» |  | Упражнения на степах | Подготовка к гимнастическому вечеру |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *апрель* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Кувырки по 2-3 человека поочерёдно |  | Ходьба с поворотами на возвышенной доске | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 2 неделя | Упражнение «Верблюд»  |  | На кольцах «Солдатик» |  | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 3 неделя |  | Кувырки по 2-3 человека поочерёдно |  | Ходьба с поворотами на возвышенной доске | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 4 неделя | Упражнение «Уголок-пистолет» |  | На кольцах «Уголок» |  | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *май* | *Акробатические упражнения* | *Группировки, перекаты, кувырки* | *Упражнения на спортивных снарядах* | *Упражнения на возвышенной и наклонной доске* | *Танцевальные движения* | *Упражнения по интересам и способностям детей* |
| 1 неделя |  | Кувырки с пролезанием в обруч |  | Выполнение различных упражнений под музыку | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 2 неделя | Упражнение «Стрела»  |  | Лазание по верёвочной лестнице с выполнением упражнений |  | Подготовка к гимнастическому вечеру | Выявление творческих способностей и интересов |
| 3 неделя |  | Кувырок боком |  |  | Подготовка к гимнастическому вечеру | Подготовка к гимнастическому вечеру |
| 4 неделя | Проведение гимнастического вечера |