Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 9 «Журавушка»

комбинированного вида городского округа Стрежевой

2011 г.

Проект №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(заполняется при регистрации)

**Социально – педагогический**

**проект «Будь здоровым, малыш!»**

**Координатор проекта**Ушакова Луиза Мухаметовна

**Общеобразовательные учреждение:**

МБДОУ детский сад № 9 «Журавушка»

**Фамилия, имя, отчество автора проекта:**

Ушакова Луиза Мухаметовна

**Должность автора проекта:**

воспитатель  группы раннего возраста «Ромашка»

**г. Стрежевой**

**Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование проекта** | **Социально – педагогический проект «Будь здоровым, малыш!»** |
| **Координатор проекта** | Аношина Ольга Вячеславовна, старший воспитатель |
| **Разработчики проекта** | Ушакова Луиза Мухаметовна |
| **Исполнители проекта (командные роли)** | 1. Ушакова Луиза Мухаметовна - «организатор», «ключник» 2. Аношина Ольга Вячеславовна - «исследователь ресурсов» 3. Ушакова Луиза Мухаметовна - «генератор идей»  4. Родители воспитанников - «сотрудники» 5. Ушакова Луиза Мухаметовна – «инициативный исполнитель»  6. Аношина Ольга Вячеславовна – «председатель», «монитор» |
| **Соисполнители по проекту** | Родители воспитанников ДОУ |
| **База реализации проекта** | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 9 «Журавушка» комбинированного вида городского округа Стрежевой |
| **Цели и задачи** | **Цель:**  Создание условий для полноценного сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей раннего возраста в условиях ДОУ и семьи посредством разработки социально – педагогического проекта «Будь здоровым малыш!».  **Задачи проекта**   * Изучить особенности психического и физического развития детей раннего возраста и возможность их учета в процессе организации физического воспитания и развития в ДОУ и семье. * Изучение теории и методик развития физической активности детей раннего возраста, направленных на своевременное эффективное формирование у них жизненно важных двигательных навыков в условиях дошкольного образовательного учреждении. * Разработать «Модель организации физической активности детей раннего возраста в условиях ДОУ» для воспитателей и осуществить её в ходе реализации социально-педагогического проекта. * Способствовать развитию информационной компетентности родителей по физическому воспитанию детей раннего возраста, посредством предложенных форм работы с детьми в условиях семьи. * Проанализировать результаты и сделать выводы о результатах реализации проекта. |
| **Характеристика основных мероприятий проекта** | I**. Организационный этап** (01.07.2011 г. – 31.08.2011 г.).    1. Мероприятия по оформлению замысла сетевого проекта:  · определение и обсуждение замысла сетевого проекта (проблемы, темы, идеи), возможностей его реализации;  · оформление проектной заявки;  · оформление полной версии проекта, согласование действий по его реализации с соисполнителями.  2. Мероприятия по информационному обеспечению реализации проекта: ·   сбор и изучение информации по физическому и психическому развитию детей раннего возраста и приемлемых способах их физической активности в условиях ДОУ и семьи.  · анализ интернет - ресурсов по по физическому и психическому развитию детей раннего возраста и приемлемых способах их физической активности в условиях ДОУ и семьи..  II. **Реализационный этап** (01.09.2011 – 15.05.2014 г.).    1. Разработка и апробирована на базеМБДОУ детский сад № 9 «Журавушка» модели по развитию физической активности детей раннего и младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи.    III. **Итоговый этап** (май - июнь 2014).  · Экспертиза сетевого проекта;  · Действующий сетевой проект на базе ДОУ. |

**Содержание**

1.Введение ………………………………………………………………………………………………………………………………………………6

2. Актуальность проекта………………………………………………………………………………………………………………………………..8

3. Проблема проекта……………………………………………………………………………………………………………………………………10

4. Цель проекта………………………………………………………………………………………………………………………………………….10

5. Задачи проекта………………………………………………………………………………………………………………………………………..10

6. Новизна проекта и практическое значение……………………………………………………….…………………………………………….…..11

7. Ожидаемые результаты………………………………………………………………………………………………………………………………11

8. Краткое описание проекта……………………………………………………………………………………………………………………………11

9. Этапы реализации проекта……………………………………………………………………………………………………………………………21

10. План мероприятий по реализации проекта…………………………………………………………………………………………………………22

11. Перспективы развития проекта…………………………………………………………………………………………………………………...…24

12. Риски реализации проекта……………………………………………………………………………………………………………………..…….24

13. Заключение……………………………………………………………………………………………………………………………………………25

14. Используемая литература …………………………………………………………………………………………………………...………………25

15. Литература для педагогов…………………………………………………………………………………………………………..………………..26

16. Литература для родителей……………………………………………………………………………………………………………………..…….27

**1. Введение**

 «Воспитание здорового поколения —  
стратегическая задача России»  
В.В.Путин

Актуальность темы исследования обнаруживается в том, что на современном этапе развития общества прослеживается явный поворот образования к ребенку, уважение его личности, доверие к нему, принятие его личностных целей, запросов и интересов, создание максимально благоприятных условий для развития его способностей, учет особенностей социального и культурного контекста развития ребенка, сложности и неоднозначности его внутреннего мира, органическое соединение группового и личностного начал, делающее общественно значимое для ребенка личностно значимым. Мера развития ребенка выступает, как мера качества работы педагога, образовательного учреждения, всей системы образования (Э.Д. Днепров, 1994) [5].

Между тем известно, что здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его формирования в детском возрасте. Детство - ключевой критический период жизни, когда осуществляется формирование всех морфологических и функциональных структур, определяющих потенциальные возможности взрослого человека пожизненно. Поэтому именно с раннего возраста необходимо приобщать человека к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии, самопостроении и самосохранении [2].

Однако в ходе анализа имеющихся в настоящее время программ обучения и воспитания детей обнаружено отсутствие научно обоснованных технологий по формированию индивидуального здоровья, воспитанию у детей установки на здоровый образ жизни, системы индивидуального физического развития малышей.

Многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка (Л.С.Выготский, Ж.Пиаже, А.Валлон, М.М.Кольцова и др.) и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников (Г.А. Каданцева, 1993; А.С.Дворкин и Ю.К. Чернышенко, 1997; В.А. Баландин, 2000; Н.И. Дворкина, 2002; В.А. Пегов, 2000 и др.). Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств и наоборот: доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность (Н.Т.Терехова, 1989, А.В. Запорожец и др., 1980, А.П. Ерастова, 1989, Н. Сладкова, 1998; О.В. Решетняк и Т.А. Банникова, 2002).

Развитие двигательной сферы дошкольников заключается в формировании сложнейших систем сенсорных коррекций (Н.А.Бернштейн, 1947), лежащих в основе любого двигательного акта, когда процесс выполнения двигательных действий требует постоянной регуляции центральной нервной системой неточностей и отклонений, возникающих по ходу реализации действий. Это обеспечивает участие высших психических функций в процессе овладения двигательным действием, обеспечивая положительное влияние на умственное развитие ребёнка.

Разработка концептуальной модели здоровья детей, в которой было бы определено место каждого социально - экономического звена - семьи и дошкольного образовательного учреждения и школы, сегодня - приоритетное направление в системе физического воспитания.

Важный субъект начального звена этой системы - семья как основа психотелесного здоровья ребенка, его интеллектуального статуса и духовного благополучия. Она создает условия для *первичной* ориентации детей в организации физического развития и направленности средств физического развития на борьбу с гиподинамией [1, 5].

Содержание и характер опыта решения данных задач зависят от ценностей всей семьи, эрудиции в вопросах здоровья и здорового образа жизни, понимания родителями ответственности перед детьми за качество их здоровья, повышения двигательной активности. Иначе говоря, семья служит моделью для своего ребенка в вопросах активизации движений.

Важным звеном в системе непрерывного процесса обучения и сохранения здоровья детей является дошкольное образовательное учреждение (ДОУ), главной задачей которого становится включение ребенка в процесс двигательного саморазвития, физического самопостроения и привлечение к активизации двигательной сферы.

Известно, что решение данной задачи наиболее успешно решается в ДОУ и осуществляется при активной включенности ребёнка и родителей в физкультурно-оздоровительную деятельность [5].

Таким образом, развитие двигательной сферы, направление работы на процесс формирования умений, навыков и привычек здорового активного образа жизни, выступающих в качестве критерия эффективности системы валеологического образования, обосновывают возможность и необходимость целенаправленного физического развития на этапе младшего дошкольного возраста.

**2. Актуальность проекта**

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжат ухудшаться.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей первой группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось - детей второй группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и третьей группы - с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

Анализ заболеваемости детей дошкольного возраста показывает, что первое место занимают болезни органов дыхания (уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями высок – 60 – 70%), на втором месте стоят паразитарные и инфекционные  болезни, а затем – аллергические заболевания и болезни органов пищеварения. Одним из важнейших признаков здоровья является физическое развитие ребенка.

За последние двадцать лет отмечается рост количества функциональных отклонений у одного ребенка с возрастом. В четырехлетнем возрасте преобладающее большинство детей имеет одно – три отклонения со стороны различных функциональных систем (сердечнососудистой, желудочно-кишечной, нервной и др.), к шести годам их число почти у 50% детей возрастает до четырех – пяти. От 30 до 40% детей имеют отклонения со стороны опорно – двигательного аппарата, 20 – 25% - со стороны носоглотки, невротические проявления отмечены у 30 – 40% детей младшего и 20 – 30% детей старшего дошкольного возраста, 10 – 25% дошкольников имеют отклонения со стороны сердечно – сосудистой системы (повышение артериального давления и др.), в шести – семилетнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления.

Растет число детей с отклонениями и заболеваниями органов пищеварения, костно – мышечной (нарушения осанки, сколиозы и др.). С учетом вышеизложенного, можно сделать вывод: проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах.

В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Но уровень здоровья населения в целом крайне низок. В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, другие специалисты, а первоначальным этапом оздоровления детей должна выступать семья.

При этом должна быть преемственность, начиная с родителей, далее воспитателей, учителей и т.д.

Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, А. Валлон, М.М. Кольцова и др.) и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников (Г.А. Каданцева, А.С. Дворкин и Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Н.И. Дворкина, В.А. Пегов, и др.). Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств (Н.Сладкова, О.В. Решетняк и Т.А .Банникова). Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность (Н.Т.Терехова, А.В. Запорожец и др., А.П.Ерастова).

Разработка концептуальной модели здоровья детей, в которой было бы определено место каждого социально - экономического звена - семьи и дошкольного образовательного учреждения и школы, сегодня - приоритетное направление в системе физического воспитания.

Важный субъект начального звена этой системы - семья как основа психотелесного здоровья ребенка, его интеллектуального статуса и духовного благополучия. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации физического развития и направленности средств физического развития на борьбу с гиподинамией [1,5].

**3. Проблема проекта**

Актуальной проблемой данного проекта будет сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей раннего возраста в условиях ДОУ и семьи.

**4. Цель проекта**

Создание условий для полноценного сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей раннего возраста в условиях ДОУ и семьи посредством разработки социально – педагогического проекта «Будь здоровым малыш!».

**5. Задачи проекта**

* Изучить особенности психического и физического развития детей раннего возраста и возможность их учета в процессе организации физического воспитания и развития в ДОУ и семье.
* Изучение теории и методик развития физической активности детей раннего возраста, направленных на своевременное эффективное формирование у них жизненно важных двигательных навыков в условиях дошкольного образовательного учреждении.
* Разработать «Модель организации физической активности детей раннего возраста в условиях ДОУ» для воспитателей и осуществить её в ходе реализации социально-педагогического проекта.
* Способствовать развитию информационной компетентности родителей по физическому воспитанию детей раннего возраста, посредством предложенных форм работы с детьми в условиях семьи.
* Проанализировать результаты и сделать выводы о результатах реализации проекта.

**6. Новизна проекта и практическое значение**

Новизна проекта определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физической активности детей раннего возраста.

Практическая значимость социально – педагогического проекта очевидна при наличии положительной динамики физического и психического развития детей раннего возраста в условиях ДОУ и семьи.

**7. Ожидаемые результаты**

**-**В результате реализации данного проекта будет предложена «Модель организации физической активности детей раннего возраста в условиях ДОУ», как эффективное средство физического и психического развития ребенка.

- Развитие у воспитателей компетентностей в области физического и психического развития детей раннего возраста в условиях ДОУ.

- Формирование родительской культуры в области воспитания и развития ребёнка раннего возраста.

**8. Краткое описание проекта**

Социально – педагогический проект «Будь здоровым, малыш!» реализуется на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 9 «Журавушка» комбинированного вида городского округа Стрежевой в группе детей раннего возраста.

В основе проекта «Будь здоровым, малыш!» разработана «Модель организации физической активности детей раннего возраста в условиях ДОУ».

Данная система включает в себя традиционные и нетрадиционные формы работы с детьми по формированию физической активности и предполагает полноценное удовлетворение двигательной активности детей, начиная с раннего дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Работа в этом направлении проводилась на базе МБДОУ детском саду № 9 «Журавушка» комбинированного вида городского округа Стрежевой в первой младшей группе.

**9. Этапы реализации проекта**

1. Организационный этап (01.06.2011 – 31.07.2011)

2. Реализационный этап (01.08.2011 – 15.05.2012)

3. Итоговый этап (май-июнь 2013)

**10. План мероприятий по реализации проекта**

План - график реализации социально-педагогического проекта « Будь здоровым, малыш!»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Срок исполнения** | **Ответственные** | **Результат** |
| **1.1 Мероприятия по оформлению замысла сетевого проекта:** | | | | |
| 1.1.1 | Определение и обсуждение замысла сетевого проекта (проблемы, темы, идеи), возможностей его реализации | 01.07.2011 г. -31.08.2011 г. | 1. Аношина Ольга Вячеславовна, старший воспитатель 2. Ушакова Луиза Мухаметовна,, воспитатель | Наличие оформленного замысла проекта |
| 1.1.2. | Оформление               проектной  заявки | 31.08.2011 г. | 1. Ушакова Луиза Мухаметовна,, воспитатель | Оформленная  проектная заявка,  в МБДОУ детский саду № 9 |
| **1.2 Мероприятия по информационному обеспечению реализации проекта:** | | | | |
| 1.2.1 | Сбор и изучение информации основных направлений физической активности детей раннего и младшего дошкольного возраста,  анализ интернет ресурсов | 01.08.2011 г. – 31.08.2011 г. | 1. Ушакова Луиза Мухаметовна,, воспитатель | Выявление основных направлений работы педагогов по физической активности детей в ДОУ |
| 1. **Реализационный этап** | | | | |
| 2.1 | Апробация и внедрение социально – педагогического проекта «Будь здоровы. малыш!» на группе раннего возраста (первая младшая группа) | 01.09.2011 г. – 31.05.2012 г. | 1. Ушакова Луиза Мухаметовна,, воспитатель | Внедрение модели и получение положительных результатов на этапе диагностики физического развития ребёнка |
| 2.2 | Апробация и внедрение социально – педагогического проекта «Будь здоровы. малыш!» (вторая младшая группа) | 01.09.2012 г. – 31.05.2013 г. | 1. Ушакова Луиза Мухаметовна,, воспитатель |
| 2.3. | Апробация и внедрение социально – педагогического проекта «Будь здоровы. малыш!» на группе раннего возраста (средняя группа) | 01.09.2013 г. – 31.09.2014 г. | 1. Ушакова Луиза Мухаметовна,, воспитатель |
| 3 Итоговый этап | | | | |
| 3.1 | Экспертиза социально – педагогического проекта | Дата итогового педсовета на каждый учебный год проекта | 1. Ушакова Луиза Мухаметовна,, воспитатель | Оценка деятельности проекта (в конце каждого учебного года, итоговый педсовет) |

**11. Перспективы развития проекта**

**-**Распространение положительного педагогического опыта по формированию физической активности в условиях ДОУ и семьи.

**12. Риски реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| *Возможные риски* | *Возможное исправление ситуации* |
| 1.Противоречие между потребностью создания модели по физической активности детей раннего возраста в условиях ДОУ и недостаточной информационной компетентности педагога. | Создание условий для участников проекта в сфере самообразования, проведение консультаций, семинаров. |
| 2. Низкая информационная культура родителей в области физического воспитания родителей. | Создать условия по формирования информационной культуры родителей в области физического воспитания посредством повышения их информированности на родительских собраниях, семинарах для родителей, включения в воспитательно-образовательный процесс группы |
|  |  |

**13. Заключение**

Разработка и внедрение социально – педагогического проекта «Будь здоровым, малыш!» поможет при разработке и составлении «Модели физической активности детей раннего возраста в условиях ДОУ» с целью рефлексивного анализа своей педагогической деятельности воспитателям групп раннего и младшего дошкольного возраста, а также расширению своих педагогических возможностей в сфере физического воспитания детей, а также повышению информационной компетентности родителей.

14. **Используемая литература**

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Педагогика, 2000. – С. 68.
2. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников : практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр / В.И. Ковалько. – М : ВАКО, 2005. -176 с.
3. Ковальчук, Я. И. Индивидуальный подход в воспитании дитя / Я.И. Ковальчук – М.: Владос, 2005. –С. 122.
4. Козлова, С.А. Мой организм : метод. рек. / С.А. Козлова, О.А. Князева и др. - М., 2000.
5. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / О.В. Козырёва. – М : Просвещение, 2003.
6. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / О.В. Козырёва. – М : Просвещение, 2003
7. Ноткина, Н.А. и др. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. - Санкт-Петербург: Детство- Пресс, 2000.

15. Литература для педагогов

1. Бычкова, С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С.С. Бычкова – М. : АРКТИ, 2001. - 64 с.
2. Волков, В.М. К проблеме развития двигательных способностей / В.М. Волков // Теория и практика физической культуры. - 1993.- 5-6. - С.41.
3. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2006.
4. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам : мл. возраст / Л.Д. Глазырина. – М. : Владос, 2000. – 270 с.
5. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам : сред. возраст / Л.Д. Глазырина. – М. : Владос, 2000. – 302 с.
6. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста /М.А. Доронина //Дошкольная педагогика. – 2007. - № 4. – С.10-14.
7. Доронова Т.Н. Радуга : программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5 – 6 лет в детском саду / Т.Н. Доронова, В.В. Гербова, Т.И. Гризик. - М.: 1997.-276с.
8. Доронова Т.Н. Радуга : программа и руководство для воспитателей средней группы детского сада / Т.Н. Доронова, В.В. Гербова, Т.И. Гризик. - М. : 1994.- 257с.
9. Доронова, Т.Н. и др. Право на образование / Т.Н. Доронова // Дошкольное вопитание. - 2001. № 10
10. Дудьев, В.П. Психомоторика : cловарь-справочник, / В.П. Дудьев. - 2008 г.
11. Дудьев, В.П. Роль двигательной активности в развитии ребёнка / В.П. Дудьев // Сибирский учитель. - ноябрь – декабрь 2000., № 6.
12. Е. И. Игнатьев, И. С. Лукин, М. Д. Громов. Психическое развитие ребёнка дошкольника (от 1 года до 7 лет) Пособие для педагогических училищ (школьных).М., «Просвещение», 1965 г
13. Ерофеева, Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений : учебное пособие для студентов педагогических вузов и колледжей / Т.И. Ерофеева – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – 344 с.
14. Зверева, О.Л. Сотрудничество с родителями детей раннего возраста / О.Л. Зверева // Управление ДОУ, № 6, 2003.
15. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников : практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр / В.И. Ковалько. – М : ВАКО, 2005. -176 с.
16. Ковальчук, Я. И. Индивидуальный подход в воспитании дитя / Я.И. Ковальчук – М.: Владос, 2005. –С. 122.

16. Литература для родителей

1. Лях, В.И. Двигательные способности / В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 1996. - 2. - С.2.
2. Маханёва, М.Д. Воспитание здорового ребёнка : метод. пособие / М.Д. Маханёва. - М., 1999.
3. Психология детства. Учебник. Под редакцией члена-корреспондента РАО А. А. Реана – СПб.: «прайм-ЕВРО-ЗНАК», 2003. – 368 с. – (Серия «Мэтры психологии»)
4. Тарасова, Т.А. Я и мое здоровье. Валеологические знания и умения – детям дошкольного возраста : пособие / Т.А. Тарасова. Л.С. Власова. - Челябинск, 1997.
5. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми. - М.: Просвещение, 1986. - 200 с.