

Утверждена  
приказом по МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1»  
№ 357/01-10 от 30.08.2024г.

### **Рабочая программа**

Программа психокоррекционных занятий для детей с ограниченными возможностями  
здоровья (зпр)  
5-9 класс

Педагог-психолог:  
Румянцева Надежда Николаевна

Рассмотрена  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2024г

г. Кудрово  
2024 год

## Пояснительная записка

«Психокоррекционные занятия (психологические)» являются обязательной частью коррекционно-развивающей области ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР. Курс реализуется посредством индивидуальных, подгрупповых и групповых занятий педагога-психолога и обеспечивается системой психолого-педагогического сопровождения обучающихся 5–9 классов, получающих образование в соответствии с ФАОП ООО.

### Общая характеристика:

Программа направлена на развитие личности обучающегося с ЗПР подросткового возраста, его коммуникативных и социальных компетенций, гармонизацию его взаимоотношений с социумом.

У обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования сохраняются трудности и замедленный темп развития отдельных познавательных процессов, навыков саморегуляции поведения и деятельности. Для них характерна общая эмоциональная незрелость, невысокий уровень развития коммуникативных компетенций. Адаптивные ресурсы у таких обучающихся снижены, что затрудняет социализацию в целом, создает трудности в процессе самостоятельного осуществления жизненных выборов.

Педагог-психолог осуществляет психологическую помощь, направленную на преодоление трудностей в развитии познавательных процессов, эмоционально-личностной сферы, коммуникативной сферы, регуляторной сферы, отклоняющегося поведения обучающихся с ЗПР. В ходе психолого-педагогического сопровождения проводится работа по формированию социально-ориентированной, конкурентоспособной, творческой личности, способной к самоопределению, саморегуляции, самопознанию, саморазвитию.

Педагог-психолог работает в тесном сотрудничестве с другими специалистами сопровождения (учителем-логопедом, учителем-дефектологом), а также с родителями обучающегося, что обеспечивает комплексный подход в решении задач предотвращения/минимизации трудностей обучающегося с ЗПР. Проведение коррекционно-развивающих занятий обеспечивает реализацию возрастных и индивидуальных возможностей психофизического развития обучающихся с ЗПР посредством индивидуализации содержания курса с учетом их особых образовательных потребностей.

### Цель и задачи курса

Цель – развитие и коррекция познавательной, личностной, эмоциональной, коммуникативной, регуляторной сфер обучающегося, направленные на преодоление или ослабление трудностей в развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

### Задачи курса:

- формирование учебной мотивации, стимуляция развития познавательных процессов;
- коррекция недостатков осознанной саморегуляции познавательной деятельности, эмоций и поведения, формирование навыков самоконтроля;
- гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки;
- развитие личностного и профессионального самоопределения, формирование целостного «образа Я»;
- развитие различных коммуникативных умений, приемов конструктивного общения и навыков сотрудничества;
- стимулирование интереса к себе и социальному окружению;
- развитие продуктивных видов взаимоотношений с окружающими сверстниками и взрослыми;
- предупреждение школьной и социальной дезадаптации;
- становление и расширение сферы жизненной компетенции.

### Особенности построения курса

Программа построена по модульному принципу и предусматривает гибкость содержательного наполнения модулей и конкретных тем.

Модульный принцип подразумевает определение приоритетности изучения того или иного модуля программы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка или группы детей. Специалист может один или более модулей в качестве базовых, а другие изучать в меньшем объеме. Педагог-психолог может гибко варьировать распределение часов на изучение конкретного модуля.

Каждый модуль представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике с постепенным усложнением и включением новых тем, направленную на развитие дефицитных психических функций обучающихся с ЗПР в соответствии с направленностью соответствующего модуля.

При этом из общего содержания модулей данного курса возможно выделение конкретных тематических блоков с учетом индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей конкретных обучающихся с ЗПР, зачисленных на психокоррекционные занятия. За счет этого возможно формирование индивидуализированных коррекционно-развивающих программ, направленных на коррекцию и развитие дефицитных психических функций, профилактику возникновения вторичных отклонений в развитии, оптимизацию социальной адаптации и развития обучающихся с ЗПР.

**Методы, используемые на занятиях:**

- Игровые методы
- Арт-терапия
- Сказкотерапия
- Кинезиологические упражнения
- Релаксационные упражнения

**Планируемые результаты освоения коррекционно – развивающей программы**

***Личностные результаты:***

- адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя;
- сформированы нравственно-моральные качества;
- сформировано эмоционально-чувственное восприятие, сотрудничество;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;

***Метапредметные результаты:***

- сформировано чувство единства, умение действовать согласованно;
- готовность к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний;
- устойчивая положительная мотивация на учебную деятельность;
- развиты основные мыслительные операции (анализ, сравнение, обобщение, синтез, умение выделять существенные признаки и закономерности);
- адаптивность поведения обучающихся в соответствии с ролевыми ожиданиями других;
- расширение зоны ближайшего развития ребенка;
- формирование и закрепление познавательных интересов;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности важных качеств в практической деятельности любого человека;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;

***Предметные результаты:***

- сформирована способность сравнивать разные приёмы действий, выбирать удобные способы для выполнения конкретного задания;
- умение искать и выбирать необходимую информацию, содержащуюся в тексте задачи, на рисунке или в таблице, для ответа на заданные вопросы;

- моделировать ситуацию, описанную в тексте задачи, использовать соответствующие средства для моделирования ситуации;
- конструировать последовательность шагов (алгоритм) решения задачи;
- выбирать наиболее эффективный способ решения;
- моделировать в процессе совместного обсуждения алгоритм решения задачи, использовать его в ходе самостоятельной работы;
- аргументировать свою позицию в коммуникации, учитывать разные мнения, использовать критерии для обоснования своего суждения;
- сопоставлять полученный (промежуточный, итоговый) результат с заданным условием
- контролировать свою деятельность: обнаруживать и исправлять ошибки
- анализировать предложенные варианты решения задачи, выбирать из них верные
- выявлять закономерности;
- объяснять (обосновывать) выполняемые и выполненные действия;
- объяснять (доказывать) выбор способа действия при заданном условии;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы и явления, обобщать и делать выводы;
- классифицировать явления, предметы;
- определять последовательность событий

## **2. Содержание коррекционно – развивающей программы**

### **5 класс**

#### **Раздел 1. Первичная диагностика.**

Диагностика уровня развития познавательных психических процессов и эмоционально – волевой сферы. Диагностика адаптивности.

#### **Раздел 2. Я пятиклассник.**

Профилактика дезадаптации. Формирование школьной мотивации.

#### **Раздел 3. Развитие крупной и мелкой моторики, графомоторных навыков**

Развитие мелкой и крупной моторики, общей двигательной координации; динамическая организация двигательного акта (развития умения организации и контроля простейших двигательных программ).

#### **Раздел 4. Развитие познавательной сферы и целенаправленное формирование высших психических функций**

Развитие наглядно-образного мышления; формирование вербально-понятийного аппарата; развитие сложных форм мышления (логического мышления): абстрагирование, установление закономерностей. Развитие словесно – логического мышления. Построение умозаключения по аналогии. Развитие произвольного внимания. Развитие устойчивости и концентрации внимания.

#### **Раздел 5. Эмоционально – волевая сфера.**

Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки.

#### **Раздел 6. Развитие коммуникативной сферы и социальная интеграция**

Развитие способности к взаимодействию с одноклассниками, семьей и педагогами. Коррекция неэффективных моделей поведения ребенка в социуме.

#### **Раздел 7. Итоговая диагностика**

Анализ динамики развития

### **6 класс**

#### **Раздел 1. Первичная диагностика.**

Диагностика уровня развития познавательных психических процессов и эмоционально – волевой сферы. Диагностика адаптивности.

#### **Раздел 2. Развитие крупной и мелкой моторики, графомоторных навыков**

Развитие мелкой и крупной моторики, общей двигательной координации; динамическая организация двигательного акта (развития умения организации и контроля простейших двигательных программ).

#### **Раздел 3. Развитие познавательной сферы и целенаправленное формирование высших психических функций**

Развитие наглядно-образного мышления; формирование вербально-понятийного аппарата; развитие сложных форм мышления (логического мышления): абстрагирование, установление закономерностей. Развитие словесно – логического мышления. Построение умозаключения по аналогии. Развитие произвольного внимания. Развитие устойчивости и концентрации внимания.

#### **Раздел 4. Эмоционально – волевая сфера.**

Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки.

#### **Раздел 5. Развитие коммуникативной сферы и социальная интеграция**

Развитие способности к взаимодействию с одноклассниками, семьей и педагогами. Коррекция неэффективных моделей поведения ребенка в социуме.

#### **Раздел 6. Итоговая диагностика**

Анализ динамики развития

## 7 класс

### **Раздел 1. Первичная диагностика.**

Диагностика уровня развития познавательных психических процессов и эмоционально – волевой сферы. Диагностика адаптивности.

### **Раздел 2. Развитие познавательной сферы и целенаправленное формирование высших психических функций**

Развитие наглядно-образного мышления; формирование вербально-понятийного аппарата; развитие сложных форм мышления (логического мышления): абстрагирование, установление закономерностей. Развитие словесно – логического мышления. Построение умозаключения по аналогии. Развитие произвольного внимания. Развитие устойчивости и концентрации внимания.

### **Раздел 3. Эмоционально – волевая сфера.**

Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки.

### **Раздел 4. Развитие коммуникативной сферы и социальная интеграция**

Развитие способности к взаимодействию с одноклассниками, семьей и педагогами. Коррекция неэффективных моделей поведения ребенка в социуме.

### **Раздел 5. Итоговая диагностика**

Анализ динамики развития

## 8 класс

### **Раздел 1. Вводное занятие. Первичная диагностика**

Диагностика уровня развития познавательных психических процессов и эмоционально – волевой сферы.

### **Раздел 2. Развитие познавательной сферы**

Развитие различных видов памяти: слуховой, зрительной, вербальной. Развитие произвольного внимания. Развитие устойчивости и концентрации внимания, распределения, переключения. Развитие внимания в условиях коллективной деятельности. Развитие сложных форм мышления: логическое мышление, абстрактное мышление, анализ и синтез. Развитие словесно – логического мышления, построения умозаключений по аналогии.

### **Раздел 3. Развитие эмоционально – личностной сферы**

Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки.

### **Раздел 4. Развитие коммуникативной сферы и социальная интеграция**

Развитие способности к взаимодействию с одноклассниками, семьей и педагогами. Коррекция неэффективных моделей поведения ребенка в социуме.

### **Раздел 5. Профессиональное самоопределение**

Знакомство с миром профессий, их видами и типами. Влияние характера и темперамента при выборе профессии.

### **Раздел 6. Итоговая диагностика**

Анализ динамики развития

## 9 класс

### **Раздел 1. Вводное занятие. Первичная диагностика**

Диагностика уровня развития познавательных психических процессов и эмоционально – волевой сферы.

### **Раздел 2. Развитие познавательной сферы**

Развитие различных видов памяти: слуховой, зрительной, вербальной. Развитие произвольного внимания. Развитие устойчивости и концентрации внимания, распределения, переключения. Развитие внимания в условиях коллективной деятельности. Развитие

сложных форм мышления: логическое мышление, абстрактное мышление, анализ и синтез. Развитие словесно – логического мышления, построения умозаключений по аналогии.

### **Раздел 3. Развитие эмоционально – личностной сферы**

Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки.

### **Раздел 4. Развитие коммуникативной сферы и социальная интеграция**

Развитие способности к взаимодействию с одноклассниками, семьей и педагогами. Коррекция неэффективных моделей поведения ребенка в социуме.

### **Раздел 5. Профессиональное самоопределение**

Знакомство с миром профессий, их видами и типами. Влияние характера и темперамента при выборе профессии. Личностные особенности и выбор профессии.

### **Раздел 6. Стрессоустойчивость, я и экзамены**

Психологическая подготовка к экзаменам, повышение уверенности в себе.

### **Раздел 7. Итоговая диагностика**

Анализ динамики развития

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся**

**Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий с психологом для учеников  
5 класса, обучающихся по адаптированной программе ЗПР**

№ занятия	Примерные темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Комплексное обследование детей. Определение первичного уровня развития</b>		
1 -2	Обследование ВПФ. Обследование эмоционально – волевой сферы.	2
<b>Раздел 2. Адаптация. Я пятиклассник.</b>		
3-6	- Что такое 5 класс - Я и мой класс.	4
<b>Раздел 3. Развитие крупной и мелкой моторики, графомоторных навыков</b>		
7	Коррекция крупной моторики	1
8	Коррекция мелкой моторики	1
<b>Раздел 4. Развитие познавательной сферы и целенаправленное формирование высших психических функций</b>		
9-10	Развитие слуховой памяти, Развитие зрительной, памяти..	10
11-12	Развитие функций внимания. Сходства и различия.	
13-14	Развитие воображения.	
15-16	Развитие основ абстрактно-логического мышления: поиск закономерностей.	
17-18	Развитие основ абстрактно-логического мышления: поиск связей и отношений.	
<b>Раздел 5. Развитие эмоционально-личностной сферы</b>		
19-20	Кто – я	20
21-22	Мой внутренний мир	
23-24	Мои интересы	
25-26	Я могу, я умею	
27-28	Самопрезентация	
29-30	Воля	
31-32	Я –взрослый? Ответственность	
33-34	Мое тело, мои границы	
35-36	Что я знаю о чувствах	
37-38	Я контролирую себя	
<b>Раздел 6. Развитие коммуникативной сферы и социальная интеграция</b>		
39-40	Я умею дружить. Мы команда.	20
41	Моя семья	
42-43	Учимся работать вместе. Конкуренция или сотрудничество.	
44-45	Мы похожи, мы разные. Темперамент.	
46-47	Толерантность	
48-49	Решать конфликты легко.	
50-51	Мое мнение. Навыки аргументации.	
52-54	Игротерапия.	
55-56	Сказкотерапия	
57-58	Арт - терапия	
<b>Раздел 7. Итоговая диагностика</b>		
59-60	Групповое и индивидуальные обследования	2



**Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий с психологом для учеников  
6 класса, обучающихся по адаптированной программе ЗПР**

№ занятия	Примерные темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Комплексное обследование детей. Определение первичного уровня развития</b>		
1 -2	Обследование ВПФ. Обследование эмоционально – волевой сферы.	2
<b>Раздел 2. Развитие крупной и мелкой моторики, графомоторных навыков</b>		
3	Коррекция крупной моторики	1
4	Коррекция мелкой моторики	1
<b>Раздел 4. Развитие познавательной сферы и целенаправленное формирование высших психических функций</b>		
5-6	Развитие слуховой памяти, Развитие зрительной, памяти..	14
7-9	Развитие функций внимания. Сходства и различия.	
13-15	Развитие воображения. Развитие восприятия.	
16-18	Развитие основ абстрактно-логического мышления: поиск закономерностей.	
19-21	Развитие основ абстрактно-логического мышления: поиск связей и отношений.	
<b>Раздел 5. Развитие эмоционально-личностной сферы</b>		
22-23	Кто – я	20
24-25	Мой внутренний мир	
26-27	Мои интересы	
28-29	Я могу, я умею	
30-31	Самопрезентация	
32-33	Воля	
34-35	Я –взрослый? Ответственность	
36-37	Мое тело, мои границы	
38-39	Что я знаю о чувствах	
40-41	Я контролирую себя	
<b>Раздел 6. Развитие коммуникативной сферы и социальная интеграция</b>		
42-43	Я умею дружить. Мы команда.	17
44	Моя семья	
45-46	Учимся работать вместе. Конкуренция или сотрудничество.	
47-48	Мы похожи, мы разные. Темперамент.	
49-50	Толерантность	
51-52	Решать конфликты легко.	
53-54	Мое мнение. Навыки аргументации.	
55-56	Игротерапия.	
57	Сказкотерапия	
58	Арт - терапия	
<b>Раздел 7. Итоговая диагностика</b>		
59-60	Групповое и индивидуальные обследования	2

**Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий с психологом для учеников  
7 класса, обучающихся по адаптированной программе ЗПР**

№ занятия	Примерные темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Комплексное обследование детей. Определение первичного уровня развития</b>		
1 -2	Обследование ВПФ. Обследование эмоционально – волевой сферы.	2
<b>Раздел 2. Развитие познавательной сферы и целенаправленное формирование высших психических функций</b>		
3-5	Развитие слуховой памяти, Развитие зрительной, памяти..	15
6-7	Развитие функций внимания. Сходства и различия.	
8-10	Развитие воображения. Развитие восприятия.	
11-12	Развитие основ абстрактно-логического мышления: поиск закономерностей.	
13-14	Развитие основ абстрактно-логического мышления: поиск связей и отношений.	
15-17	Развитие речи	
<b>Раздел 3. Развитие эмоционально-личностной сферы</b>		
18-19	Развитие навыков самопрезентации	17
20-21	Развитие уверенности в себе	
22-24	Я изучаю себя	
25-26	Я в мире	
27-28	Особенности подросткового возраста	
29-30	Развитие самоконтроля	
31-32	Что такое воля?	
33-34	Что такое ответственность?	
<b>Раздел 4. Развитие коммуникативной сферы и социальная интеграция</b>		
35-36	Я дорожу дружбой	24
37-38	Толерантность	
39-40	Что такое конфликт, пути выхода	
41-42	Договориться можно!	
43-44	Общение реальное и виртуальное	
45-46	Я умею общаться	
47-48	Я могу, я хочу, я умею	
49-50	Знакомство с миром профессий	
51-53	Игротерапия.	
54-55	Сказкотерапия	
56-58	Арт - терапия	
<b>Раздел 5. Итоговая диагностика</b>		
59-60	Групповое и индивидуальные обследования	2

**Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий с психологом для учеников  
8 класса, обучающихся по адаптированной программе ЗПР**

№	Примерные темы занятий	Кол-
---	------------------------	------

занятия		во часов
<b>Раздел 1. Комплексное обследование детей. Определение первичного уровня развития</b>		
1 -2	Обследование ВПФ. Обследование эмоционально – волевой сферы.	2
<b>Раздел 2. Развитие познавательной сферы и целенаправленное формирование высших психических функций</b>		
3-4	Развитие слуховой памяти, Развитие зрительной, памяти..	14
5-6	Развитие функций внимания. Сходства и различия.	
8-9	Развитие воображения. Развитие восприятия.	
10-11	Развитие основ абстрактно-логического мышления: поиск закономерностей.	
12-13	Развитие основ абстрактно-логического мышления: поиск связей и отношений.	
14-16	Развитие речи	
<b>Раздел 3. Развитие эмоционально-личностной сферы</b>		
17-18	Развитие навыков самопрезентации	17
19-20	Развитие уверенности в себе	
21-23	Я изучаю себя	
24-25	Я в мире	
26-27	Особенности подросткового возраста	
28-29	Развитие самоконтроля	
30-31	Что такое воля?	
32-33	Что такое ответственность?	
<b>Раздел 4. Развитие коммуникативной сферы и социальная интеграция</b>		
34-35	Я дорожу дружбой	19
36-37	Толерантность	
38-39	Что такое конфликт, пути выхода	
40-41	Договориться можно!	
42-43	Общение реальное и виртуальное	
44-45	Я умею общаться	
46-47	Игротерапия.	
48-49	Сказкотерапия	
50-52	Арт - терапия	
<b>Раздел 5. Профессиональное самоопределение</b>		
53-55	Знакомство с миром профессий	6
56-58	Я могу, я хочу, я умею	
<b>Раздел 8. Итоговая диагностика</b>		
59-60	Групповое и индивидуальные обследования	2

**Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий с психологом для учеников  
9 класса, обучающихся по адаптированной программе ЗПР**

№ занятия	Примерные темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Комплексное обследование детей. Определение первичного уровня развития</b>		
1 -2	Обследование ВПФ. Обследование эмоционально – волевой сферы.	2

<b>Раздел 2. Развитие познавательной сферы и целенаправленное формирование высших психических функций</b>		
3-4	Развитие слуховой памяти, Развитие зрительной, памяти..	12
5-6	Развитие функций внимания. Сходства и различия.	
7-8	Развитие воображения. Развитие восприятия.	
9-10	Развитие основ абстрактно-логического мышления: поиск закономерностей.	
11-12	Развитие основ абстрактно-логического мышления: поиск связей и отношений.	
13-14	Развитие речи	
<b>Раздел 3. Развитие эмоционально-личностной сферы</b>		
17-18	Развитие навыков самопрезентации	17
19-20	Развитие уверенности в себе	
21-22	Эмоции и чувства	
24-25	Работа с обидами	
26-27	Я и моя тревожность	
28-29	Есть ли во мне агрессивность?	
30-31	Я-личность	
32-33	Темперамент и характер	
<b>Раздел 4. Развитие коммуникативной сферы и социальная интеграция</b>		
34-35	Эмпатия, пойми другого	19
36-37	Договориться можно	
38-39	Мастер общения	
40-41	Правила конструктивного взаимодействия	
42-43	Я умею слушать и слышать	
44-45	Я среди людей	
46-47	Игротерапия.	
48-49	Сказкотерапия	
50-52	Арт - терапия	
<b>Раздел 5. Развитие стрессоустойчивости. Я и экзамен.</b>		
51	Мое отношение к ЕГЭ	5
52	Как справиться со стрессом на экзамене?	
53	Способы снятия нервно-психического напряжения	
54	Личная эффективность. Приемы планирования	
55	Позитивное мышление. Формирование положительного образа будущего	
<b>Раздел 6. Профессиональное самоопределение</b>		
56-57	Знакомство с миром профессий	3
58	Я могу, я хочу, я умею	
<b>Раздел 8. Итоговая диагностика</b>		
59-60	Групповое и индивидуальные обследования	2

### Список литературы

1. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Части I, II. - М.: Генезис, 2011.
2. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. - СПб.: Речь, 2013.

3. Никишина В.Б. Практическая психология в работе с детьми с задержкой психического развития: Пособие для психологов и педагогов. - М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2010.

4. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога 2-е изд., испр. и доп. - М: АРКТИ, 2010.

5. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я».

6. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2011.

7. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2011.

8. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 2012.

9. Ханнафорд. К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. М., «Восхождение», 2011.