

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Республиканский центр образования"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО коррекционных
классов 8 (Попова Т.М.)
Протокол № 1 от "29" августа 2024
г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель методического
совета А (Дугаржапова Г.Д.)
Протокол № 1 от "30" августа
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ
МУЗЫКОТЕРАПИЯ
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
«ШКОЛА ОСОБЫХ ЗНАНИЙ»
на 2024-2025 учебный год

Составители:
Намсараева С.Ц.

Улан-Удэ 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рост числа детей с ограниченными возможностями здоровья усиливает значимость социально-реабилитационной и социокультурной деятельности, целью которой является максимально достижимая адаптация к жизни, предоставление детям с ОВЗ шанса сформировать навыки социальной ориентации, этики и культурного поведения. Наряду с использованием традиционных методов, важную роль в преодолении сложностей развития могут сыграть инновационные методы, такие как музыкотерапия.

Рабочая программа по Музыкотерапии для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет социально-педагогическую направленность и обеспечивает социальную адаптацию, подготовку детей к полноценной жизни в обществе.

Рабочая программа разработана на основании Стандарта Школы особых знаний в рамках реализации Проекта «Точка роста» под руководством Гилевой А.Г.

У детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющих отклонения в развитии, в зависимости от состояния здоровья внутренняя и внешняя активность ограничивается, и ребенок начинает испытывать затруднения в выполнении тех или иных жизненно необходимых функций. Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых страдающих от соматических и психосоматических заболеваний.

Современная специальная психология и педагогика в значительной степени ориентированы на использование в коррекционной работе музыкотерапии как важного средства воспитания гармоничной личности ребенка с проблемами, его культурного развития. Сущность музыкотерапии заключается в способности вызывать у «особого» ребенка положительные эмоции, которые оказывают лечебное воздействие на психосоматические и психоэмоциональные процессы, мобилизуют резервные силы ребенка, обуславливают его творчество во всех областях искусства и в жизни в целом. Дети с ограниченными возможностями здоровья — это дети, прежде всего, с нереализованными возрастными особенностями, когда отдельные психические функции отстают от принятых психологических норм для данного возраста. Почти у каждого ребенка имеются психологические, речевые нарушения, не сформирован артикуляционный аппарат и певческое дыхание. У таких детей часто наблюдается нарушение координации движений, вялый мышечный тонус и т.д.

Дети с ОВЗ во многих случаях обнаруживают хорошие способности к игре на музыкальных инструментах, пению и другим способам музицирования. Активная музыкотерапия представляет собой коррекционно-направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизация, с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов. Занятия по музыкотерапии, реализуется в рамках проекта «Школа особых знаний», проводится в индивидуальной и групповой форме.

Хорошие результаты дают коррекционные музыкальные занятия с детьми с ДЦП. У них значительно освобождаются и укрепляются кисти рук, развивается тонкая моторика. Также улучшается сенсомоторная функция: дети прикладывают больше усилий для того, чтобы научиться работать пальцами. Постепенно координация таких детей совершенствуется в зависимости от возможностей организма и тяжести заболевания.

У детей с плохим зрением повышается чувствительность подушек пальцев рук. Они могут освоить технику игры на музыкальном инструменте, получать от этого огромное удовольствие, научившись исполнять простые пьесы. Для детей с аутизмом уроки музыкотерапии позволяют создать условия для эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда уже все другие способы исчерпаны. И самое важное – у всех детей с ОВЗ после занятий наблюдается положительный эмоциональный тонус.

Музыкотерапия может быть представлена в двух формах – активной, когда дети активно выражают себя в музыке, и пассивной, когда они только прослушивают музыку.

Рабочая программа по Музыкотерапии для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Школа особых знаний», направлена на социальную адаптацию детей-инвалидов, имеющих в анамнезе расстройства аутистического спектра, синдром Дауна, умственную отсталость, ДЦП, органические поражения центральной нервной системы, соматические заболевания, нарушения зрения и др., необходимую для гармоничной адаптации в обществе качестве дополнения к психокоррекционному сопровождению для усиления их воздействия. Сущность музыкотерапии, состоит в способности вызывать у ребенка положительные эмоции, которые оказывают лечебное воздействие на психосоматические и психоэмоциональные процессы, мобилизуют резервные силы ребенка, являются мощным стимулом для дальнейшего развития всех психических процессов, его коммуникативных способностей, обуславливают творчество ребенка во всех областях искусства и в жизни в целом. Кроме того, дети с ОВЗ особо нуждаются в релаксации, в том, чтобы их научили расслабляться, так как часто они бывают очень напряжены как физически, так и эмоционально, что приводит к раздражению и иррациональному поведению. Релаксация может применяться в пассивном форме в чистом виде, так и в сочетании с активными приёмами. Медитация – один из успешных способов обучения детей расслаблению. Она может использоваться в начале занятия для настройки.

Активная музыкотерапия представляет собой коррекционно-направленную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизация с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов (ложки, трещетки, бубны, маракасы, треугольники). Игра на детских музыкальных инструментах способствует общему развитию, психологических процессов – памяти, мышления, внимания, развития мелкой моторики, слухового восприятия, умственных способностей, двигательной реакции, что очень важно для детей, а особенно для детей с ограниченными возможностями здоровья. Прежде всего, у детей развиваются музыкальные способности: слух, чувство ритма, обостряется интерес и внимание к музыкальным произведениям. Ударные народные инструменты особенно привлекательны для юных музыкантов. Обучение игре на большинстве ударных инструментов не требует длительного времени и специальной подготовки, в то время как выработка соответствующих игровых навыков позволяет в дальнейшем без особого труда осваивать более сложные ударные инструменты, приемы игры на трех, четырех и большем количестве ложек.

В шумовой оркестр входят различные виды инструментов: ложки, бубны, трещотки, бубенцы, маракасы, колокольчики, треугольники др. Чтобы играть на них, не нужно специально учить ребенка и осваивать способ извлечения звука, достаточно потрясти, постучать и встряхнуть, что наиболее доступно для детей. Такой вид оркестра помогает развить у детей с ОВЗ свободную координацию движения, чувства ритма, слаженность между исполнителями ансамбля, способность к двигательной импровизации, активизирует внимание. Игра на шумовых инструментах доставляет ребёнку радость музыкального творчества, развивает мелодический, ритмический и тембровый слух, эмоционально-эстетическое удовлетворение, музыкальную память, познавательную, волевыми сферами ребёнка и развитие гармоничной личности.

В программе также используется интегрированный метод музыкотерапии: драматизация под музыку, придумывание сказок во время и после прослушивания музыки.

В программу занятий по музыкотерапии включены компоненты изучения народного творчества - жанры детского фольклора (песенный, танцевальный, игровой, инструментальный), обычаи и традиции народных праздников Бурятии, а также изучение музыкальной культуры своего родного края – Республики Бурятия. На современном этапе приобщение к региональной культуре детей школьного возраста является не только велением времени, но и возрождением духовности через знания этнографии, художественного краеведения, литературного и музыкального наследия родного края.

С помощью группового музицирования можно адаптировать индивида к сложным условиям или ситуациям. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи, источником раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в

своих силах, соматической стабилизацией и гармонизацией личности. Программа обеспечивает формирование умений вокальных навыков, координации деятельности голосового аппарата, слуховые навыки. Музыка как психо-коррекционное средство, способствует преодолению неадекватных форм поведения, связанных с эмоциональной депривацией детей с ограниченными возможностями здоровья, направлено на предупреждение возникновения у него неадекватных форм поведения, способствует более успешному эмоционально-личностному развитию обучающихся, воспитанников и улучшает их социальную адаптацию.

Программа рассчитана на детей с ОВЗ (1 – 4 класс), не имеющих начальных навыков в области вокала. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся в группах, неоднородных как по возрастному составу детей, так и по структуре и тяжести дефекта.

Цель программы: социальная адаптация, гармонизация личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, восстановление и коррекция его психоэмоционального состояния и психофизиологических процессов средствами музыкального и театрального искусства.

Достижение данной цели требует выполнения следующих **задач**:

Развивающие:

1. Развивать эмоциональную сферу личности, потребность самовыражения в процессе музыкальной деятельности;

2. Развивать музыкальные способности: слуха, ритма, памяти, музыкальности и артистизма;

3. Развивать мелкую моторику рук, речь, внимание, зрительную и двигательную память, наблюдательность;

4. Способствовать развитию творческих способностей, фантазии, и воображения.

Воспитательные:

1. Формировать представление об окружающем мире;

2. Формировать произвольную регуляцию поведения;

3. Воспитывать культурные привычки в процессе группового общения с детьми;

4. Формировать музыкально-практические умения и навыки музыкальной деятельности (восприятие, исполнение), а также – творческие способности детей.

5. Формировать целеустремленность, упорство в личностном самосовершенствовании, усидчивость и трудолюбие.

6. Привить детям любовь к музыке и творчеству, как к источнику народной мудрости, красоты и жизненной силы.

Обучающие:

1. Познакомить с музыкальным и поэтическим народным творчеством.

2. Познакомить с некоторыми простейшими приёмами игры на народных инструментах;

3. Научить хореографическим элементам;

4. Научить базовым вокальным приёмам.

Коррекционно-развивающие:

1. Стимулировать собственную игровую, коммуникативную и речевую активность ребенка;

• 2. Способствовать развитию и коррекции психических процессов; развивать память и умение сконцентрировать внимание.

• развивать мускулатуру и мелкую моторику пальцев рук.

• коррекция нарушений речи и движения при исполнении песен;

• укрепление психо-физического здоровья детей.

3. Стимулировать речевые и музыкально-вокальные данные учащихся;

4. Развивать координацию при выполнении основных движений, движений пальцев рук и артикуляционных движений

Программа обучения рассчитана на 68 ч. Занятия проводятся индивидуально или в группе 2 раза в неделю по 25-30 мин. в зависимости от особенностей детей. Количество

детей в группе 3-5 человек. Занятия проводятся в форме беседы, практического занятия, занятия-презентации с применением видеозанятий. Эффективность занятий в значительной степени определяется применением разнообразных методов обучения, в том числе объяснительно-иллюстративный метод с использованием различных дидактических средств (слово, пособия, аудио-видео записей, с последующим анализом и обсуждением).

Для достижения оптимальных результатов групповых музыкально-коррекционных занятий целесообразно строить их в соответствии с календарно-тематическим планированием, равномерно распределяя психофизическую нагрузку и проводить строго по следующей схеме:

1. Приветствие;
2. «Свободное движение»;
3. Ритмическая разминка;
4. Упражнения для развития мелкой моторики, упражнения для развития речевых и мимических движений;
5. Пение;
6. Слушание музыки и игра на детских музыкальных инструментах;
7. Танцы, хороводы; 8. Коммуникативные, ритмические игры и игры по правилам;
9. Прощание;

Необходимо ритуализировать занятие, соблюдать постоянную структуру, последовательность разных видов музыкальной деятельности, ритуал становится канвой занятия, которую музыкотерапевт как импровизатор и исполнитель должен представлять, прежде чем наполнить ее необходимым содержанием. Повторяющиеся элементы занятий и музыкальные произведения создают у детей ощущение безопасности и открывают возможности к овладению новыми умениями.

Виды занятий:

1. Теоретические занятия по музыке - беседа о жанре песни, о месте бытования, о времени ее создания. Анализ поэтического текста, объяснение непонятных слов, устаревших выражений, особенности национального языка, рассказы об обрядах, праздниках, играх.

2. Практические занятия по музыке:

- показ - исполнение песни, разучивание песни. Проговаривание, а затем пропевание отдельных, наиболее трудных в интонационном и вокальном отношении фрагментов произведения. Примеры: сказки с песнями, игры с песнями, календарные, хороводные. Пение учебно-тренировочного материала.

- распевание, пение импровизации, музицирование. Благодаря простоте освоения навыков игры на элементарных народных инструментах - ложках, трещотках, коробочках и т.д., можно вовлечь в творческую деятельность широкий круг детей. При игре на ложках (и на других инструментах) дети издают ритмические звуки, а также манипулируют с ложками и другими инструментами, ударяя ими о ладони рук, локти, колени, друг о друга и т.д.

Детские инструментальные ансамбли способны, благодаря ритмическому и тембровому разнообразию, сформировать у детей интерес к народному искусству. В ансамбле ложкарей активно развивается чувство темпа, ритма, моторика, пластика, координация движения.

- танцевальные движения. Во всех играх, плясках и хороводах обязательно гармоничное соединение песни и движений. Поэтому учение танцевального и песенного материала должно быть взаимосвязано. Необходимо выработать у детей правильную красивую осанку, умение легко, бесшумно двигаться, "держаться", освоение кругового хоровода, хоровода фигур "ручеек", "воротца", "поклон". Современные ритмы в сочетании с песней и игрой.

На данный момент огромное влияние на детей оказывает современная музыка. Современные ритмы помогают развить слух, чувство ритма, координацию в танцевальных движениях. И дети с большим удовольствием поют её и играют в игры под музыку. Современные стили требуют четкости во всем, особенно ритмической. Поэтому большое внимание приходится уделять темпу, четкости произношения, правильному вступлению,

ритмическому рисунку. Каждая песня получается, как музыкальное произведение с театрализованным действием, где есть танцевальная постановка.

Формы проведения групповых занятий:

1. Игровая форма используется в середине и в конце занятий это распевание с движениями, отработка в песнях элементов общения между собой и, обязательно, русские народные игры.

2. Творческая форма занятий - это игровые и сюжетные песни, в которых надо передать сюжет в виде театрализации. Для этого необходимо раскрыть и развить в детях актерские способности.

3. Литературно-музыкальные занятия, на которых дети получают теоретические знания о праздниках, обрядах и традициях наших предков, а также разучивают песни и учатся исполнять их в народной манере.

4. Работа с видеоматериалами. На этих занятиях происходит коллективный просмотр видеоматериалов, записанных на концертах, обсуждение просмотренного и выявление ошибок.

Методы обучения.

При проведении занятий используются следующие методы обучения: традиционные: словесный (объяснение, беседа, рассказ); наглядно-слуховой (показ, наблюдение, демонстрация приемов игры); объяснительно-иллюстративный (педагог показывает и попутно объясняет); практический (работа на инструменте, упражнения); аналитический (сравнение и обобщение, развитие логического мышления); эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления); метод упражнений и повторений (выработка игровых навыков ученика); репродуктивный метод (повторение учеником игровых приемов по образцу педагога); игровой.

В процессе обучения используются диагностические методы: наблюдение, беседа, анкетирование.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях исполнительского музыкального творчества. Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами: обладает специальным музыкально-педагогическим образованием; владеет народной вокальной манерой пения; хорошо знает технические особенности и индивидуальные характеристики шумовых инструментов, владеет исполнительскими приемами, специфическими для каждого инструмента, методикой разучивания произведений; владеет навыками и приемами организации музыкальных занятий; знает физиологию и психологию детского возраста; умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету; умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся; умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся; систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Техническое и материальное обеспечение: наличие учебного кабинета, наличие мебели, соответствующей высоты, аудио и видеотека, фортепиано, народные музыкальные инструменты.

Планируемые результаты. В результате освоения программы дети смогут:

Предметные:

- ознакомиться с музыкальным и поэтическим народным творчеством;
- научиться простым приемам игры на народных инструментах;
- научиться простейшим хореографическим элементам;
- научиться базовым вокальным приемам, исполнять простые песни и распевки в современной обработке, в игровой форме.

Метапредметные:

- улучшить процессы внимания, артикуляции, речи, зрительной и двигательной памяти, наблюдательности, мелкую моторику рук;

- активизировать музыкальные способности, улучшить слух, чувство ритма, память, музыкальность и артистизм;
- улучшить процессы эмоциональной сферы личности, почувствовать потребность самовыражения в процессе музыкальной деятельности;

Личностные:

- формировать представление об окружающем мире;
- улучшить произвольную регуляцию поведения;
- формировать социально-культурную модель поведения в процессе группового общения;
- улучшить музыкально-практические умения и навыки музыкальной деятельности (восприятие, исполнение), а также – творческие способности;
- формировать целеустремлённость, упорство в личностном самосовершенствовании, усидчивость и трудолюбие;
- почувствовать любовь к музыке и творчеству, как к источнику народной мудрости, красоты и жизненной силы.

Формы подведения итогов: праздники, концерты.

Критерии оценки уровня усвоения программы.

Уровень – ниже среднего. Восприятие: Ребенок не проявляет интереса к музыке, может дать односложную характеристику произведению; не желает самовыражаться через импровизацию. Творческая активность: испытывает затруднения в решении творческих задач, импровизациях.

Уровень – средний. Восприятие: Ребенок охотно знакомится с новыми произведениями, различает жанры, форму, тембры, нюансы; владеет музыкальными терминами. Творческая активность: ребенок не всегда готов к импровизации, не всегда активен, но уверенно исполняет музыкальные произведения в коллективе.

Уровень – высокий.

Восприятие: ребенок проявляет стойкий интерес к музыкальному искусству, эмоционально сопереживает настроению, характеру музыки, смело выражает свои чувства в словах и в движении. Творческая активность: обладает фантазией, воображением, умением импровизировать, готов к самостоятельным музыкально-творческим проявлениям.

Работа с родителями

Целесообразно применять следующие формы работы с родителями:

1. Открытые музыкальные занятия. Разнообразные дни открытых дверей, экскурсия (с просмотром музыкальных зон, оборудования музыкального зала) просмотр музыкальных занятий, проведение досугов. На открытых музыкальных занятиях можно предложить родителям стать участниками детского ансамбля, исполнить вместе с детьми знакомую им мелодию, или спеть свою любимую песню.

2. Консультации. Используются для оказания помощи в организации музыкального воспитания ребенка дома. Проводятся как в устной форме, с лично обратившимися родителями, так и в виде печатных материалов, на специальном стенде. Темы могут быть разными, в зависимости от потребностей родителей.

3. Участие родителей в проведении праздничных концертов и развлечений.

4. Анкетирование

Данная форма взаимодействия с родителями благотворно влияет на составление планов на новый учебный год. С помощью анкетирования родители могут выражать свою позицию относительно образовательного процесса: о чём бы они хотели узнать в области музыкального развития детей, насколько подходят формы работы с их детьми.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Вводные занятия. Знакомство с музыкой. Музыкальными инструментами. Прослушивание. Развитие усидчивости, формирование правильных навыков речи Упражнения на развитие дыхания	2
2	Восприятие музыки. Слушание. Ознакомление с музыкальными произведениями, их запоминание, накопление музыкальных впечатлений. Развитие музыкальных способностей и навыков культурного слушания музыки. Развитие способности различать характер песен, инструментальных пьес, средств их выразительности; формирование музыкального вкуса	12
3	Игры на детских музыкальных инструментах. Знакомство с детскими музыкальными инструментами и обучение детей игре на них; поочередное знакомство с каждым из доступных для детей инструментов. Изучение основных приемов игры на этих инструментах. Разучивание песен с музыкальным сопровождением. Знакомство с синтезатором и обучение детей игре на нем; становление и развитие волевых качеств: выдержка, настойчивость, целеустремленность, усидчивость; развитие сосредоточенности, памяти, фантазии, творческих способностей, музыкального вкуса	12
4	Пение. Развитие голосовых и слуховых данных. Развитие дикции у детей. Скороговорки для лучшей артикуляции. Логопедические упражнения и стишки. Вокальные навыки и их развитие. Прослушивание. Развитие вокальных навыков: игровое распевание, пение. Формирование певческих умений и навыков; обучение исполнению песен с помощью педагога и самостоятельно, с сопровождением и без сопровождения инструмента; развитие музыкального слуха, развитие певческого голоса, укрепление и расширение его диапазона.	12
5	Движение под музыку. Развитие координации и сценического мастерства. Развитие чувства ритма. Работа над движениями рук. Пальчиковые игры. Развитие плавности и слитности движений. Развитие координации движений. Соединение движения с пением. Обучение основам танцевальных движений. Музыкально-ритмическая игра, танцевальные упражнения. Музыкально-ритмические движения. Развитие музыкального восприятия, музыкально-ритмического чувства и в связи с этим ритмичности движений; обучение детей согласованию движений с характером музыкального произведения, наиболее яркими средствами музыкальной выразительности, развитие пространственных и временных ориентировок; обучение детей музыкально-ритмическим умениям и навыкам через игры, пляски и упражнения; развитие умения слышать сильную долю такта, ритмический рисунок; развитие художественно-творческих способностей	12
6	Народные игры. Знакомство с играми «Вот построились мы в круг» - угадывание голосов, «У дедушки Трифона» - повторение придуманных движений, «Золотые ворота» - развитие реакции. Правила игры. Шагай. Игры в кости. Показ педагога. Самостоятельное выполнение. Соединение движений и пения.	12
7	Отчётный концерт: прослушивание, наблюдение	6
	Итого	68

Музыкальный репертуар при игре на ложках:

1. «Светит месяц» русская народная песня.
2. «Во саду ли, в огороде» русская народная песня
3. «Тень, тень, потетень» русская народная песня.
4. «Валенки» русская народная песня.
5. «Кадриль» русская народная мелодия.
6. «Я на горку шла» русская народная песня
7. «Во кузнице» русская народная песня.
8. «Жили у бабуси» русская народная песня.
9. «На зеленом лугу» русская народная песня.
10. «Барыня» русская народная мелодия;
11. «Посею лебеду на берегу» русская народная песня.
12. «Матрешки» русская народная песня.
13. «А я по лугу» русская народная песня.
14. «Ой, вставала я ранешенько» русская народная песня.
15. «Утушка луговая» русская народная песня.
16. «Калинка» русская народная мелодия.
17. «Смоленский гусачок» русская народная мелодия.
18. «Лапти» русская народная песня.
19. «Травушка муравушка» русская народная песня.
20. «На горе-то калина» русская народная песня
21. «Ах, вы, сени» русская народная песня
22. «Вдоль по улице метелица» русская народная песня
23. «Коробейники» русская народная

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Бадагуров «Начальные приемы развития детского голоса» Музыка, Ленинград, 1954 год
2. Дмитриева, Черноиваненко «Методика музыкального воспитания в школе». Просвещение, Москва, 1989 год
3. Емельянов «Развитие голоса: координация и тренаж». Лань, Санкт-Петербург, 2002 год
4. Рабочая программа для детей, посещающих центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Василеостровского района города Санкт-Петербурга. 2020 г.
5. Рабочая программа МБДОУ Детский сад с. Кустовое Яковлевского городского округа. 2022 г.
6. Стандарт школы особых знаний. //Гилева А.Г., Кобялковская Е. – Пермь, 2017 г.
7. Малинина «Вокальное воспитание детей». Музыка, Ленинград, 1967 год
8. Менабени «Методика обучения сольному пению». Просвещение, Москва, 1987 год
9. Интернет-источники.

https://vk.com/video-100103586_456241079?ref_domain=yastatic.net
https://vk.com/video-100103586_456241079?ref_domain=yastatic.net

https://vk.com/video-100103586_456241079?ref_domain=yastatic.net

<https://dzen.ru/video/watch/66224aa2ecf07f73bab984d4?f=d2d>

<https://dzen.ru/video/watch/66224aa2ecf07f73bab984d4?f=d2d>

https://vk.com/video-157439863_456239585?ref_domain=yastatic.net09:36

https://vk.com/video-157439863_456239585?ref_domain=yastatic.netред. · 09:42

https://vk.com/video-157439863_456239585?ref_domain=yastatic.net09:43

https://vk.com/video-157439863_456239585?ref_domain=yastatic.net09:46

https://vk.com/video-157439863_456239585?ref_domain=yastatic.net09:49

https://vk.com/video-157439863_456239585?ref_domain=yastatic.net09:52

https://vk.com/video-157439863_456239585?ref_domain=yastatic.net