

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШЕЛЕХОВСКОГО РАЙОНА «ГИМНАЗИЯ»



Технологическая карта урока
по физической культуре для обучающихся 2 «В» класса
Тема: «Двигательно-координационные способности и основы их воспитания»

Разработчик:
учитель физической культуры
МБОУШР «Гимназия»
высшей квалификационной категории,
Латышко Наталья Геннадьевна.

Технологическая карта урока по физической культуре

Учебный предмет: физическая культура

Раздел: общеразвивающие упражнения

Место проведения: спортивный зал МБОУШР «Гимназия»

Дата проведения: 04 марта 2022 год.

Время проведения: 10.30 -11.05

Участники процесса: обучающиеся 2 «В» класса (учитель Латышко Н.Г.), МБОУШР «Гимназия».

Тема урока: «Двигательно-координационные способности и основы их воспитания» *(приложение 1)*

Цели урока Для учителя: Формирование умения выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, направленные на развитие координационных способностей.	Планируемые результаты. <u>Предметные:</u> - научиться выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств (координация). <u>Метапредметные:</u> Регулятивные: -уметь анализировать собственные ошибки; - уметь оценивать свои действия. Познавательные: -Ориентироваться в разнообразных видах упражнений; -Произвольно и осознанно владеть общими приёмами упражнений; Коммуникативные: - Умение работать индивидуально, в группах, слушать и вступать в диалог, формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях. <u>Личностные:</u> - формирование установок на здоровый образ жизни и занятий физической культурой; - умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
Педагогические технологии	игровая, здоровьесберегающая	
Организация пространства		
Межпредметные связи	Формы работы	Оборудование
Литературное слово <i>(см. приложение 2)</i> математика	индивидуальная, фронтальная, работа в группах, командах, коллективная	Для учителя: технологическая карта, свисток, магнитофон (музыкальный файл для разминки), сигнальные таблички для игры вызов номеров. Для учащихся: фишки, теннисные мячики
Основные термины, понятия	Физическая культура, здоровый образ жизни, общеразвивающие упражнения, координация (ловкость).	

Ход урока

Этап урока Время	Содержание учебного процесса	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые предметные, метапредметные, личностные результаты
Мотивационно-целевой этап - 15 мин.				
1. Организационный (1 мин.)	Начало урока коллективным способом в одну шеренгу, далее перестроение в 4 колонны для фронтальной работы	Учитель просит пройти обучающихся в спортивный зал в колонне друг за другом и перестроится в колонну по четыре, здоровается с учениками, проводит проверку внимания.	Обучающиеся проходят в спортивный зал в колонне друг за другом и по команде учителя, строятся в колонну по четыре, каждая четверка напротив своей фишки соблюдая интервал и дистанцию 1-1,5 друг от друга	Коммуникативные: Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие со сверстниками и с учителем.
2.Создание проблемной ситуации, целеполагание. мотивация (3 мин.)	Приветствие учителем обучающихся. Вместе с учащимися формулирует тему урока, ставят цель урока, ставят цель <u>1 упражнение:</u> И.П. правая нога вперед, руки вытянуты вперед, глаза закрыты 1-правой рукой указательным пальцем коснуться кончика носа 2-И.П. 3-левой рукой коснуться указательным пальцем кончика носа 4-И.П. <u>2 упражнение:</u>	Учитель демонстрирует выполнение 2-3 упражнений на проверку координации, просит учеников их повторить.... Учитель вводит обучающихся в затруднение через постановку проблемной ситуации, задают вопросы (приём «проблемный диалог»). Ребята скажите: «Для проверки какого физического качества мы сейчас сделали упражнения?» Для чего? Почему это качество нужно развивать? Значит, чем мы будем заниматься на сегодняшнем уроке? Сегодня мы будем выполнять разные общеразвивающие упражнения на	Обучающиеся отвечают на поставленные вопросы: предлагают свои варианты ответов. Стараются сказать, чем мы будем заниматься на уроке. Обучающиеся отвечают - ..Да -...чтобы быть здоровыми, ловкими, нужно научиться выполнять упражнения на развитие координации и ловкости....	Регулятивные: Учащийся планирует свои действия, формирует тему и цель урока. Познавательные: Старается правильно выполнить упражнения. Коммуникативные: Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении выполнения упражнений, как со

	<p>И.П – стоя на правой, левая согнута впереди носок на колено правой (пассе), левая рука вперед 1- смена рук и ног (3-4 повтора) 3 упражнение – И.П – стойка ноги врозь руки в стороны – круговые вращения рук одной вперед другой назад</p>	<p>развитие ловкости, внимания, правильное сочетания движений рук, ног. Развивать координацию движения. Учитель задают вопрос ученикам: «....чему бы Вы хотели, научился на этом уроке? Чтобы лучше понять тему нашего урока будем использовать народные пословицы. И 1я пословица: «В здоровом теле – здоровый дух» значит, что физическое и духовное состояние человека тесно связаны. Когда нам трудно приступать к новым начинаниям нужно сохранять хорошее настроение! <i>Координация важна об этом помните друзья! Чтоб быстро повернуться и локо мяч поймать, она вам пригодится давайте будем ее мы развивать! Начнем мы с вами по порядку и сделаем зарядку, под музыку мы выполним красиво упражнения и поднимем настроение!</i> Учитель напоминает, что перед тем как приступить к основным упражнениям нужно выполнить разминку, про правила соблюдения техники безопасности на уроке.</p>	<p>узнать много новых упражнений..... Обучающиеся слушают внимательно, выполняют разминку Обучающиеся отвечают как они понимают смысл этой пословицы</p>	<p>сверстниками, так и с учителем.</p>
<p>3.Разминка (6 мин.)</p>	<p>- Разминка фронтальным способом под музыку «Делайте зарядку!». Начинает проводить разминку под музыку учитель. Далее разминку в движении</p>	<p>Учитель показывают упражнения, напоминает про правильность разминки по анатомическому признаку. Учитель делает методические</p>	<p>Стараются выполнить правильно.</p>	<p>Личностные: обучающийся придумывает упражнения и демонстрирует его.</p>

	<p>демонстрируют и объясняют учащиеся указывая способ передвижения в одну сторону (до фишки) одним способом и в обратную другим способом (4-5 упражнений): (пример упражнений): 1. Бег с прямыми ногами вперед – обратно тоже самое, но спиной вперед; 2. Бег за хлестом голени – обратно спиной вперед два правым два левым боком; 3. Подскоки; 4. В парах приставным шагом лицом друг другу)</p>	<p>указания, для правильного выполнения упражнений. Учитель перестраивает учащихся для работы в четверках за боковые линии площадки, предлагает провести разминку в движении учащимся из изученных ранее элементов (беговых упражнений). Направляет обучающихся на самостоятельный показ ранее изученных упражнений, чтобы упражнения были интересными и выполнимыми для всех остальных обучающихся. Делает методические рекомендации по выполнению.</p>	<p>Обучающиеся стараются показывать разные упражнения, которые изучали ранее на уроках, следят за предыдущим выполнением упражнения обучающегося.</p> <p>Обучающиеся выполняют упражнения в парах держась за руки друг с другом.</p>	<p>Познавательные: обучающийся следят за правильностью выполнения. Старается правильно выполнить упражнения Регулятивные: Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп. Коммуникативные: Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки, как со сверстниками, так и с учителем.</p>
Процессуальный этап – 20 мин.				
<p>4. Упражнения на развитие координации (12 мин.)</p>	<p>Упражнения на координацию в движении в четверках (группах). Приложение 3. (методические указания) 1. И.П. Стоя в паре лицом друг другу взявшись за руки (ладонь в ладонь) по команде под счет на раз два перемещаются приставным шагом в И.П. на 3-4 приставным шагом спиной друг к другу до фишки и обратно. В одну сторону счет ведет один партнер в другую другой партнер.</p>	<p>Учитель показывает и рассказывает упражнения на развитие координации, предлагает обучающимся продемонстрировать свои упражнения. Учитель говорит ребятам, чтобы правильно выполнять упражнение нельзя торопиться об этом нам говорит пословица: «Тише едешь – дальше будешь!» Напоминает обучающимся правила выполнения упражнений: «Главное правильно, а не быстро! Пусть</p>	<p>Обучающиеся рассчитываются по номерам (с 1 по 4), запоминая свой номер. Называют продолжение пословицы, дают пояснения Выполняют упражнения на развития ловкости, внимания, координации движения в парах, под счет. Стараются найти</p>	<p>Личностные: Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, повторять и осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки, проявление дисциплинированности . Определять степень утомления организма во время учебной</p>

	<p>2. И.П. Стоя в паре лицом друг другу взявшись за руки по команде под счет 1-4 перемещаются скрестным шагом до фишки и обратно. В одну сторону счет ведет один партнер в другую другой партнер.</p> <p>3. И.П. стоя друг за другом по направлению движения на расстоянии 1 метр учащиеся выполняют перемещения вперед до фишки с поочередным касанием рукой пятки правой, левой ноги и носка правой и левой ноги. В одну сторону команду говорит один партнер в другую другой партнер.</p> <p>4.Подброс мяча над собой, на шаг вперед, и ловля мяча в движении (можно выполнять дополнительно хлопок впереди затем ловить мяч, два хлопка, или хлопок за спиной). В одну сторону упражнение с хлопками перед собой, в обратную усложнение.</p> <p>5. Учащийся перемещается приставным шагом до фишки переводя мяч из одной руки в другую вокруг туловища и обратно. У кого получается в</p>	<p>медленно, но правильно, чем быстро и плохо!»</p> <p>Учитель регулируют время выполнения упражнений, смену обучающихся между собой.</p> <p>Делает методические указания, для исправления ошибок.</p>	<p>личные ошибки, чтобы их устранить.</p> <p>Выполняют упражнения теннисным мячом.</p>	<p>деятельности</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания.</p> <p>Познавательные: контролирует и оценивает процесс и результат своей деятельности. Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых упражнений.</p> <p>Регулятивные: Обучающийся перед выполнением заданий определяет свои возможности на выполнения заданий.</p> <p>Коммуникативные: Уметь договариваться в совместной деятельности взаимодействовать со сверстниками.</p>
--	---	--	--	--

	обратную сторону перемещение скрестным шагом, а перевод мяча так же.			
5.Закрепление работы с мячом (5 минут).	<p>Все участники каждой команды рассчитываются на 1-4 запоминая свой номер, мяч находится на фишке.</p> <p>Упражнение челночный бег с малым мячом. Игра «Вызов номеров» По сигналу (показ таблички, если поднимается одна, то выполняет первый, если две, то второй и т.д.) участник, чей номер был показан бежит до фишки берет мяч, с ним перемещается бегом до боковой линии касается ее мячом, возвращается к фишке оставляет мяч на ней и прибегает в свою команду понав руку вверх. Выигрывает команда, которая вперед справилась с заданием, и участник под названным номером встал на свое место.</p>	<p>Учитель говорит: а сейчас мы поиграем и нам поможет поговорка «Один за всех, все за одного!»</p> <p>Учитель организует игру «Вызов номеров» на закрепление техники челночного бега, внимания (1 способ вызова - поднимая таблички вверх количество их соответствует вызванному номеру); математического устного счета (2 способ вызова номеров - поднимая таблички с примерами), поднятия настроения, мотивации.</p>	<p>Обучающиеся активно принимают участие. Следят за правильностью выполнения игры.</p>	<p>Личностные: Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие со сверстниками.</p>
Подвижная игра (5 минут)	* «Воробьи и вороны» (приложение 4)	<i>По регламенту времени</i>		
Рефлексивно-оценочный этап – 5 мин.				
6.Организация рефлексии, соотношение поставленной цели и результатов урока, самооценки	<p>Перестроение в полукруг.</p> <p>Учитель подводит итог урока.</p> <p>Проводить самооценку обучающихся,</p>	<p>Учитель перестраивает обучающихся в круг, проводит упражнения для релаксации и восстановления дыхания: «Бабочка», «Жук». Приложение 5</p> <p>Учитель предлагает разделить на две половины пройдя к фишкам с</p>	<p>Обучающиеся берутся за руки и перестраиваются в полукруг.</p> <p>Обучающиеся</p>	<p>Личностные: Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи и цели на уроке.</p> <p>Проводят самооценку</p>

<p>учащегося, оценка учителя (5 мин.)</p>		<p>пословицами оценив свою работу на уроке: «Дело мастера боится» и "Раз на раз не приходится". Учитель задает вопросы обучающимся: <i>достигли ли вы цели, которую ставили в начале урока? Помогли ли вам сегодня пословицы на уроке?</i> Учитель говорит: спасибо за ваш выбор, ответы теперь я смогу определить для себя дальнейшую работу с вами. Учитель оценивает обучающихся. Ребята, я считаю, что вы уже большие молодцы. Показали достаточно хороший уровень освоение упражнений и умения работать с одноклассниками.</p>	<p>выполняют упражнения на релаксацию. Обучающиеся анализируют совместно с учителем, могут ли солнце, воздух и вода быть средствами закаливания. Обучающиеся отвечают на вопросы: достигли они желаемого результата, цели, которую ставили на начало урока.</p>	<p>результатов на уроке. Коммуникативные: Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие со сверстниками.</p>
<p>7.Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению (1-2 мин.)</p>	<p>Рекомендованное домашнее задание: 1. В комплекс утренней зарядки включите 2-3 упражнения на развитие координации. 2. Придумайте свои 2-3 упражнения. 3. Выполните тест Ромберга проверив себя и своих близких. (приложение 6). Перестроение в одну колонну, выход из зала.</p>	<p>Учитель предлагает учащимся вариативное домашнее задание (раздает карточки), объясняет, как выполнить тест для проверки вестибулярного аппарата. и говорит: пусть вам помогут еще две пословицы преодолеть трудности если вы с чем сегодня не справились: «Терпение и труд все перетрут», «Душу вложишь все сможешь». Надеюсь, что урок вам понравился Вы, ещё раз убедились в том, Что пословицы не даром молвятся, Без них прожить никак нельзя. Они великие помощницы И в жизни верные друзья! Учитель благодарит за работу на уроке.</p>	<p>Обучающиеся получают памятки по проведению теста на проверку вестибулярного аппарата, задают вопросы по уточнению домашнего задания, если им непонятно.</p>	<p>Личностные: Осознавать надобность домашнего задания.</p>

Понятие «Координационные способности»

Одним из факторов развития ребёнка является координация и согласованность движений. Младший школьный возраст наиболее благоприятный период в развитии координации, так как мышление является наглядно-действенным. Необходимым условием в развитии координации является постепенное усложнение, разнообразие движений и ускорение темпа двигательного действия. ОРУ на изолированность работы рук, ног, туловища. Постепенное введение упражнений их объединяющих. Упражнения на развитие пространственной ориентировки с последующим усложнением. Упражнения для развития чувства равновесия. Соревновательный интерес учащихся в играх и эстафетах. Двигательно-координационные способности — это способности наиболее рационально решать двигательную задачу. Они составляют основу ловкости.

Координация — это умение управлять своим телом, поэтому так важно с детства получить соответствующие навыки, которые пригодятся в течение всей дальнейшей жизни. Все разнообразие движений должно быть упорядочено и строго согласовано, чтобы человек мог решать ежедневные двигательные задачи и справляться с различными нестандартными ситуациями. Эту функцию и выполняют координационные способности, которые можно и нужно развивать с раннего возраста.

Координационные способности (ловкость)- это способность человека быстро осваивать новые двигательные действия и успешно решать двигательную задачу в условиях меняющихся условий. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Координационные способности тесно связаны с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающегося эффективно управлять своими движениями и в спорте, и в профессиональной деятельности, и в быту. Развитию ловкости способствует систематическое разучивание новых усложненных движений, а также применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности — чем шире база освоенных разнообразных движений, тем быстрее осваиваются новые неизвестные двигательные действия или их различные сочетания. На этом и основывается методика воспитания ловкости.

Ловкость - самое сложное и многозначное качество. Она проявляется, как способность осваивать сложные по координации движения; как точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик заданного движения; как способность изменять двигательную деятельность сообразно меняющейся обстановке. Средства и методы развития ловкости сводятся к систематическому разучиванию новых движений и применению упражнений, предполагающих мгновенное перестраивание двигательной деятельности.

Программа физической культуры в школе позволяет достаточно многообразно развивать ловкость как во владении своим телом, так и во владении с различными предметами (спортивным инвентарем). Такое развитие ловкости помогает осваивать любые трудовые операции и легко разучивать новые, положительно влияет на развитие умственных способностей. Вот почему следует развивать координационные способности с самого раннего возраста.

Пословицы живут в народной речи с глубокой древности и отражают все стороны жизни людей. Собирателей русских пословиц было множество. Самым известным был великий русский учёный, врач, писатель Владимир Иванович Даль. Много лет посвятил сбору пословиц и поговорок русского народа. Изъездил всю Россию. Записывал пословицы и поговорки от крестьян, ремесленников, солдат. Результатом его работы стала книга «Пословицы русского народа», в которую вошли около 30 000 пословиц. Пословица — изречение в виде грамматически законченного предложения, в котором выражена народная мудрость в поучительной форме. Правильно говорят, что пословица – мудрость народная. Человек должен не просто знать пословицы, он должен понимать их смысл. Действительно, смысл пословицы заключается в том, что нужно быть очень внимательным, точным, перед тем как что-то сделать, нужно тщательно всё обдумать, предусмотреть.

В зале закреплена цитата: «В простоте слова – самая великая мудрость. Пословицы всегда кратки, а ума и чувства в них целые книги» М. Горький

Пословицы, которые использованы на уроке:

Этап урока	Пословица	Пояснение
Разминка	«В здоровом теле – здоровый дух»	Значит, что физическое и духовное состояние человека тесно связаны. Когда нам неможется, трудно приступать к новым начинаниям, нужно сохранять веселье и хорошее настроение.
Выполнение упражнений на развитие координации	«Тише едешь – дальше будешь»	Чем меньше поспешности в деле, тем быстрее оно продвигается. К уроку: Чтобы правильно выполнять упражнение нельзя торопиться!
Работа в команде – игра-эстафета	«Один за всех и все за одного!»	Каждый должен поддерживать своего ближнего, помогать друг другу. Пословица характеризует чувство коллективизма, взаимную помощь, поддержку.
Рефлексия – самооценка	«Дело мастера боится»	Сводится к тому, что если за выполнение задачи берется тот, кто сведущ в труде, то все будет исполнено на высшем уровне.
	"Раз на раз не приходится"	Основной его смысл в том, что одно и то же действие может привести к разному результату. Не всегда бывает удача, не всегда результат чего-либо будет одинаковым. Человек выражает неуверенность в результате действия, которое он совершал. В некоторых случаях результат положительный и цель действия достигнута, в других случаях ничего не получилось.
Подведение итогов	«Душу вложишь — всё сможешь».	Отдаваться полностью чему-либо, делать с любовью, увлечением, усердием, с большим старанием. Выражение имеет и другое значение — относиться к делу ответственно.
	«Терпение и труд все перетрут»	Трактуется как настойчивость в своих намерениях и в работе. Причем эта настойчивость когда-нибудь обязательно должна дать свои результаты. Поговорка одинаково хорошо подходит как для физического труда, так и для интеллектуальной работы.

Упражнения на координацию в движении в четверках (группах).

№ п/п	Упражнение	Методические указания
1	И.П. Стоя в паре лицом друг другу взявшись за руки (ладонь в ладонь) по команде под счет на раз два перемещаются приставным шагом в И.П. на 3-4 приставным шагом спиной друг к другу до фишки и обратно.	Ноги прямые, носки тянем вперед, спину держим прямо, стараемся не отклонять назад, упражнение делать в ритме с партнёром. В одну сторону счет ведет один партнер в другую другой партнер.
2	И.П. Стоя в паре лицом друг другу взявшись за руки по команде под счет 1-4 перемещаются скрестным шагом до фишки и обратно.	Держаться за руки, упражнение выполняем ритмично под счет, контролируя друг друга. В одну сторону счет ведет один партнер в другую другой партнер.
3	И.П. стоя друг за другом по направлению движения на расстоянии 1 метр учащиеся выполняют перемещения вперед до фишки с поочередным касанием рукой пятки правой, левой ноги и носка правой и левой ноги.	Делать упражнение в ритме с партнёром, соблюдая дистанцию. В одну сторону команду говорит один партнер в другую другой партнер.
4	Подброс мяча над собой, на шаг вперед, и ловля мяча в движении (можно выполнять дополнительно хлопок впереди затем ловить мяч, два хлопка, или хлопок за спиной).	В одну сторону упражнение с хлопками перед собой, в обратную можно выполнить усложнение. При потере мяча соблюдать технику безопасности.
5	Учащийся перемещается приставным шагом до фишки переводя мяч из одной руки в другую вокруг туловища и обратно	У кого получается приставным шагом хорошо, в обратную сторону перемещение скрестным шагом, а перевод мяча так же.

Приложение 4

* Если будет оставаться время можно сыграть в подвижную игру «Воробьи и вороны» -

Что развивает: Способность быстро меняться в зависимости от ситуации; скорость; внимание; координация; способность играть в команде; прививает понятие “правила”.

Оборудование: спортивная площадка.

Обоснование: участники делятся на две равные по количеству игроков команды. Одна на начало игры называется «воробьи», другая «вороны». Команды располагаются друг на против друга на средней линии площадки на расстоянии 1 метр.

Правила игры: по команде водящего он медленно называет - “Во-“, “ро-“... «ны» или «бьи». Названная команда должна бежать домой (в указанное заранее место), а противоположная догнать и осалить. Кого осалили переходит в другую команду на начало следующего тура. Игра продолжается несколько раз, по окончании побеждает та команда в которой окажется больше игроков.

Приложение 5

Упражнения на восстановления дыхания.

Упражнение	Описание	Кол-во
«Бабочка»	Бабочка летала воздух набирала – разводим руки в стороны (расправляем крылышки) - вдыхаем через нос глубоко. Бабочка устала воздух выдыхала – соединяем медленно руки перед собой наклоняя голову вперед (сложила крылышки) - выдох медленный через рот.	3-4 раза
«Жук»	Вдыхаем глубоко через нос – разводим руки в стороны ладони вперед пальцы разведены (лапки у жука) – ставим руки скрестно правая ладонь на левое плечо и левая ладонь на правое плечо – делая выдох медленно через рот и произнося звук «ж» постукиваем ладонями по плечам.	3-4 раза

Приложение 6

Карточка с домашним заданием

Оценка функционального состояния **вестибулярного аппарата** осуществляется с использованием модифицированной пробы Ромберга: при положении испытуемого стоя на любой ноге другая согнута в коленном суставе, глаза закрыты, руки подняты вперед в стороны (без предварительной тренировки). Фиксируется время (с) удержания позы.

Оценка	Показатели (с)
«5»	41 и выше
«4»	30-40
«3»	20-29
«2»	19-10
«1»	9 и ниже

Поза



Мой результат _____ / _____ /
оценка

Пояснение: необходимый инвентарь: секундомер, время засекаем в секундах!

Задание: Внимательно прочитай как проводить этот тест, выполни его вместе с родителями, старшим братом или сестрой. Потренируйся немного, выбери на какой ноге стоишь устойчивее. Принимаем позу – засекаем на секундомер. Глаза закрыты во время проведения теста! Фиксируем время стояния в позе до момента переступания любой ногой! Запиши свой результат, можешь оценить себя и своих близких.