

УДК 373.24

Методическое сопровождение организации подвижных дворовых игр для развития ловкости старших дошкольников

Воронцова Алина Сергеевна, старший преподаватель ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул; alina_orehova@bk.ru

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена возникшим в теории и практике образования противоречием между необходимостью системного развития ловкости как интегративного психофизического качества детей 5–7 лет и недостаточным использованием в практике ДОО потенциала подвижных дворовых игр. Цель статьи — обосновать и представить методическое сопровождение организации подвижных дворовых игр, а также доказать его эффективность в условиях ДОО и семьи. Решаются следующие задачи: 1) проанализировать понятие «ловкость» и возрастные особенности ее развития у детей 5–7 лет; 2) уточнить методику организации подвижных дворовых игр со старшими дошкольниками; 3) разработать и апробировать комплекс педагогической работы с участниками образовательных отношений по использованию подвижных дворовых игр в ДОО и семье; 4) оценить динамику уровня развития ловкости в ходе эксперимента. Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы; педагогический эксперимент; тестирование физических качеств; количественный и качественный анализ результатов. Анализируется положительное влияние подвижных дворовых игр на развитие ловкости старших дошкольников; выделены продуктивные методические приемы развития ловкости при реализации физкультурно-оздоровительной работы; представлено методическое сопровождение деятельности педагога при организации подвижных дворовых игр; уточнена их классификация по компонентам ловкости; обосновано содержание педагогической работы по использованию подвижных дворовых игр в режиме дня ДОО. Выявлены дополнительные возможности использования подвижных дворовых игр в физическом развитии дошкольников.

Ключевые слова: дворовые игры, подвижные игры, развитие ловкости, педагогическое руководство, взаимодействие с родителями, психофизические качества, двигательная активность.

Для цитирования: Воронцова А.С. Методическое сопровождение организации подвижных дворовых игр для развития ловкости старших дошкольников // Дошкольное воспитание. 2026. №8. С. 00.

5.8.7. Методология и технология профессионального образования

Methodological support for organizing outdoor outdoor games to develop dexterity in senior preschool children

Vorontsova Alina S., Senior Lecturer Altai State Pedagogical University, Barnaul; alina_orehova@bk.ru

Abstract. The relevance of this article stems from the current contradiction in educational theory and practice between the need for the systematic development of dexterity as an integrative psychophysical quality in children aged 5–7 and the underutilization of outdoor games in preschool educational institutions (hereinafter

referred to as PEIs). The purpose of this article is to theoretically substantiate and present methodological support for organizing outdoor games aimed at developing dexterity in older preschoolers, and to demonstrate its effectiveness in PEI and family settings. Achieving this goal requires solving the following tasks: 1) analyzing the concept of dexterity and the age-related characteristics of its development in children aged 5–7; 2) clarifying the methodology for organizing outdoor games with older preschool children; 3) developing and testing a set of pedagogical work with participants in educational relationships on the use of outdoor games in PEIs and families. 4) assess the dynamics of dexterity development during the experiment. Research methods: theoretical analysis of psychological, pedagogical, and methodological literature; pedagogical experiment; testing of physical qualities; quantitative and qualitative analysis of the results. As a result, the positive impact of outdoor games on the development of dexterity in older preschoolers was analyzed; productive methodological techniques for developing dexterity in the implementation of physical education and health programs were identified; methodological support for the teacher's activities in organizing outdoor games was presented; the classification of outdoor games by dexterity components was clarified; the content of pedagogical work on the use of outdoor games in the daily routine of preschool educational institutions was substantiated. The scientific novelty of the article is determined by the identification of additional opportunities for using outdoor games in the physical development of preschoolers.

Keywords: yard games, outdoor games, dexterity development, pedagogical guidance, interaction with parents, psychophysical qualities, physical activity.

For citation: Vorontsova A.S. Methodological support for organizing outdoor outdoor games to develop dexterity in senior preschool children // *Preschool education*. 2026. N8. P. 00.

5.8.7. Methodology and Technology of Professional Education

Современная система образования в соответствии с ФГОС ДО формулирует задачу гармоничного физического развития детей, формирования их двигательной культуры. В рамках данной задачи образовательная область «Физическое развитие» ориентирована на «формирование у детей заинтересованности и ценностного отношения к физической культуре и спорту, гармоничное развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости; накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)» [1]. Среди перечисленных качеств ловкость занимает особое положение, поскольку выступает интегративной характеристикой, объединяющей многие аспекты двигательной активности ребенка.

Возрастной период от 5 до 7 лет рассматривается как завершающий этап дошкольного детства (переход к обучению в начальной школе), согласно данным психолого-педагогических исследований, характеризующийся интенсивными морфофункциональными изменениями в организме ребенка (формирование основных координационных механизмов). Однако, как показывает анализ практики деятельности ДОО, процесс целенаправленного развития ловкости не всегда носит системный и последовательный характер, недостаточно используются игровые методы, в частности развивающий потенциал дворовых подвижных игр.

Проблемы развития ловкости: обзор научных публикаций

Рассмотрим подробнее понятие «ловкость». Анализ литературных источников свидетельствует о том, что оно трактуется исследователями по-разному, но большинство согласны с тем, что это комплексное психофизическое качество, включающее координационные, скоростные и когнитивные компоненты. Э.Я. Степаненкова определяет в данном понятии следующие составляющие: координация движений, быстрота усвоения нового и реакции на сигнал, осознанность выполнения движений и использования двигательного опыта [2, с. 248], т.е. автор акцентирует внимание на моторных и психических аспектах ребенка (способность к осознанию и переносу двигательного опыта).

В.М. Зациорский характеризует ловкость как «способность быстро и наиболее идеально решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно, как наивысший этап способности координировать свои движения» [3, с. 29]. Автор отмечает не только эффективность выполнения двигательного действия, но и оригинальность в решении двигательной задачи. В свою очередь Н.А. Бернштейн, развивая идеи физиологии активности, называет ловкость «двигательной находчивостью» и выделяет «четыре критерия ее проявления: правильность (адекватность и точность), быстроту, рациональ-

ность (целесообразность и экономичность), находчивость (изворотливость и инициативу)» [4, с. 47]. Такой подход наиболее полно отражает сущность ловкости как интегрального психофизического качества.

На основе анализа представленных выше определений можно выделить следующие ключевые компоненты ловкости у детей 5–7 лет:

- координационный: точное управление движениями, способность согласовывать собственные двигательные действия в пространстве и времени;

- реактивный: способность быстро переключать двигательную деятельность в изменяющейся обстановке (адаптивность);

- обучающий: способность осваивать новые движения и двигательные действия.

Уточним возрастные особенности развития ловкости. Старший дошкольный возраст характеризуется интенсивным ростом, происходит совершенствование нервных процессов — возрастает их сила, подвижность, уравновешенность ребенка, что создает предпосылки (основу) для формирования сложных координационных связей. Ряд авторов (В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина и др.) отмечают, что сенситивный период для развития ловкости и в дальнейшем более сложных двигательных проявлений — именно старший дошкольный возраст. М.А. Рунова выделяет перечень координационных способностей, которые в совокупности образуют ловкость: «способность к сохранению статического и динамического равновесия; способность к согласованности движений; способность к реакции; способность дифференцировать параметры движения; способность к ориентированию в пространстве» [5, с. 57]. Обозначенные способности активно формируются в возрасте 5–7 лет.

Анализ психолого-педагогической и методической литературы позволяет выделить следующие методические приемы развития ловкости при реализации физкультурно-оздоровительной работы.

1. Применение разных исходных положений в изученных ранее упражнениях: бег из положения сидя, лежа, стоя на коленях, стоя спиной по направлению движения.

2. Изменение скоростных и ритмических характеристик движения — варьирование темпа двигательного действия, использование различ-

ных ритмических сочетаний, неожиданная смена последовательности элементов.

3. Изменение способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом; бег с изменением направления.

4. Использование предметов разной формы, массы (способствует умению распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации).

5. Выполнение согласованных действий в парах, тройках и группах — зеркальное выполнение упражнений, синхронные движения.

6. Введение неожиданных сигналов — звуковых, световых, требующих быстрой ответной двигательной реакции.

Важное условие развития ловкости — систематическое включение элементов новизны. В.Н. Шебеко выделяет три основных методических аспекта развития ловкости: «усвоение детьми новых разнообразных движений; усложнение движений, создание новых сочетаний знакомых движений; следует помнить, что четкое выполнение упражнений относительно быстро вызывает утомление, поэтому их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности» [6, с. 126].

Важно отметить, что ловкость не формируется изолированно, она находится во взаимосвязи с другими физическими качествами и обусловлена ими. Например, в упражнениях, требующих быстрой реакции на сигнал и стремительного выполнения действий в условиях дефицита времени (челночный бег), проявляется взаимосвязь ловкости и быстроты.

Таким образом, развитие ловкости должно осуществляться в комплексе с совершенствованием других физических качеств, что соответствует принципу гармоничного и всестороннего развития личности.

Тенденции развития ловкости дошкольников средствами подвижных игр

В дошкольной педагогике игра признается ведущим видом деятельности. Дети в игре стремятся подражать деятельности взрослых, а в подвижных играх все игроки вовлекаются в активные двигательные действия. М.Н. Жуков утверждает, что «подвижные игры являются

наилучшим средством для детей от двигательного дефицита — гиподинамии, так как дети существенную часть дня, около 75% времени проводят в неподвижном сидячем положении» [7, с. 26–27]. Это особенно актуально для старших дошкольников в условиях подготовки к школе.

Подвижные игры как средство развития ловкости имеют ряд преимуществ:

- создают постоянно меняющуюся игровую ситуацию, требующую реакции (перестроение движения);
- в них сочетаются разнообразные двигательные действия: бег, прыжки, метание, лазанье, сохранение равновесия;
- они эмоционально окрашены, что повышает мотивацию и снижает утомление;
- в коллективных подвижных играх формируется способность согласовывать свои действия с действиями других участников.

Особую ценность для детей представляют дворовые подвижные игры, знания о которых передавались из поколения в поколение. К ним дошкольники проявляют повышенный интерес, что обусловлено рассказами родителей и старших детей в семье, эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий. К таким играм относятся салки, жмурки, прятки, классики, резиночка, десяточки городки и др.

Некоторые педагоги испытывают затруднения при организации подвижных дворовых игр: недостаточно знают их правила, не всегда умеют заинтересовать детей, не могут правильно дозировать нагрузку. Родители также нуждаются в рекомендациях по организации и проведению игры с детьми во дворе без специального оборудования.

Методическое сопровождение деятельности педагога при организации подвижных дворовых игр

Данная статья обобщает педагогический опыт (теоретико-практический), полученный в ходе эксперимента, и предлагает конкретные методические процессуальные действия для всех участников образовательных отношений по организации подвижных дворовых игр, ориентированных на развитие ловкости у детей.

При планировании работы по развитию ловкости следует руководствоваться следующими принципами отбора подвижных дворовых игр.

1. Возрастная адекватность: игры должны соответствовать психофизическим возможностям детей 5–7 лет.

2. Вариативность: необходимо использовать игры, направленные на разные компоненты ловкости — равновесие, переключение, реакцию, дифференцирование усилий.

3. Постепенное усложнение: сначала осваивается простой вариант каждой игры, затем добавляются новые элементы (изменение скорости, использование предметов, дополнительные правила).

4. Эмоциональная привлекательность: игры должны вызывать интерес у детей, для этого активно используются заклички, считалки, музыкальное сопровождение, атрибутика.

5. Интеграция: развитие ловкости сочетается с формированием других психофизических качеств и решением образовательных задач (ознакомление с народной культурой).

Примеры игр с указанием развиваемого компонента ловкости представлены в таблице 1. Методика организации и проведения подвижной дворовой игры представлена в таблице 2.

Таблица 1

Классификация подвижных дворовых игр по компонентам ловкости

Компонент ловкости	Вариант игр	Описание двигательного действия
Статическое и динамическое равновесие	Классики, «Море волнуется раз», «Заяц, заяц, сколько времени?»	Удержание позы, чередование прыжков на одной/двух ногах, регулирование темпа шагов
Переключение движений	Резиночка, десяточки	Быстрая смена прыжковых комбинаций, переход от броска к ловле мяча
Быстрота реакции	Салки, «Светофор», жмурки, вышибалы, «Саджо»	Мгновенная реакция на сигнал, изменение направления бега, точность броска

Методика организации и проведения подвижной дворовой игры со старшими дошкольниками

Этап	Название этапа	Методические рекомендации
1	Выбор игры	Педагог определяет, какой компонент ловкости будет тренироваться, учитывает место проведения игры (спортивная площадка, групповой участок), наличие необходимого оборудования и инвентаря. Если игра новая, необходимо заранее изучить ее, выучить правила и подготовить атрибуты
2	Сбор детей на игру	Используются короткие эмоциональные заклички (зазыв детей на игру), что позволяет создать положительный эмоциональный настрой. Время сбора не должно превышать 1–2 минуты
3	Объяснение правил	Для старших дошкольников объяснение должно быть кратким (не дольше 1–2 минут), образным, с акцентом на наиболее сложные моменты. Если игра новая, можно сначала проиграть ее упрощенный вариант. Правила озвучиваются после каждой игры перед ее повторением
4	Распределение ролей	Оптимальный способ — считалки, можно использовать жеребьевки, назначение педагогом, инициативу детей и др.
5	Проведение игры и руководство	Педагог наблюдает за соблюдением игровых правил, подсказывает оптимальные способы действия (как увернуться, поймать мяч). Важно не допускать длительных статических поз (стояние на одной ноге более 10 секунд), следить за внешними признаками переутомления (покраснение лица, учащенное дыхание, снижение внимания)
6	Дозировка физической нагрузки	Игры большой подвижности повторяются 3–4 раза, средней — 4–6 раз. Паузы между повторениями — до 30 секунд, в течение них можно выполнить дыхательные упражнения или повторить текст. Общая длительность игры — 8–10 минут. Способы усложнения игры: изменение исходных положений, скорости и темпа движений, введение игровых атрибутов, усложнение координации и комбинирование движений, изменение площади игрового поля
7	Подведение итогов	Обязательно отмечаются дети, которые проявили ловкость, быстроту, находчивость, помогали сверстникам. Указываются и ошибки, но в конструктивной форме. Похвала должна преобладать над критикой

Согласно данным, представленным в таблице 2, методика проведения подвижных дворовых игр включает семь взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, каждый из которых имеет свои цели и задачи.

Взаимодействие с семьями воспитанников по вопросам развития ловкости средствами подвижных дворовых игр реализуется через следующие основные формы, способствующие повышению эффективности педагогической работы в данном направлении.

1. Информационные: консультации «Развитие ловкости дома», «Игры нашего двора: памятка для родителей», папки-передвижки, буклеты «Я самый ловкий».

2. Практические: мастер-классы, где взрослые учатся играть в подвижные дворовые игры вместе с детьми, видеоролики с объяснением правил.

3. Совместные мероприятия: физкультурные досуги и праздники («Игры нашего двора», «Мама, папа, я — спортивная семья»), где дети и взрослые играют в командах.

4. Обратная связь: анкетирование «Игры моего детства» для пополнения картотеки, создание фотоотчетов и видеороликов о проведенных играх.

Важным направлением деятельности ДОО выступает просвещение семей воспитанников в области физического воспитания старших дошкольников средствами подвижных дворовых игр.

Фрагмент примерной картотеки подвижных дворовых игр для развития ловкости

Классики (развитие равновесия и точности прыжков). На асфальте мелом рисуется поле из 10 классиков (квадратов в определенном по-

рядке). Игроки по очереди бросают камушек на 1-й классик, затем прыгают на одной/двух ногах, поднимая камушек. Варианты усложнения: прыжки спиной вперед, с хлопками, на время.

«Из круга...» (дифференциация силы и точности броска, реакция). Двое водящих становятся с двух сторон площадки и бросают мяч, стараясь «выбить» игрока, который бежит в центре. Усложнение: мяч бросают только снизу, с отскоком, только левой рукой.

Резиночка (переключение движений, ритмичность). Две девочки натягивают резинку на уровне щиколоток. Ведущий выполняет прыжковую комбинацию (например, заступи — переступи — выпрыгни). Резинка постепенно поднимается. Усложнение: ускорение темпа, выполнение под счет или музыку.

Результаты исследования

Для отслеживания динамики уровня развития ловкости и общей физической подготовки детей рекомендуется проводить диагностику два раза в год (сентябрь и май). Результаты заносятся в индивидуальные карты развития психофизических качеств. На основе анализа педагоги возрастной группы и инструктор по физкультуре корректируют содержание целенаправленной игровой деятельности с использованием подвижных дворовых игр.

Основные показатели эффективности данного вида деятельности: увеличение доли детей с высоким и средним уровнем развития ловкости, активное включение родителей в образовательный процесс, повышение интереса детей к подвижным дворовым играм, профилактика травматизма (улучшение координации).

На базе МБДОУ д/с №217 г. Барнаула, входящего в состав инновационного кластера региональной стажировочной площадки «Детский сад — маршруты развития» (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), было проведено исследование с целью выявления исходного уровня ловкости у детей 5–7 лет. Всего в диагностике приняло участие 75 детей старшего дошкольного возраста, исследование длилось с мая по сентябрь 2025 года.

Диагностика проводилась по тестам для оценки показателей физической подготовленности старших дошкольников (категория «ловкость»), представленным в таблице 3 (без включения в образовательный процесс подвижных дворовых игр).

Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента свидетельствует, что у детей старшего дошкольного возраста преобладает средний уровень развития ловкости (61%), часть воспитанников показали низкие результаты (24%), высокий уровень продемонстрировали 15%. Дети с высоким уровнем уложились в нормативные показатели.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о необходимости проведения целенаправленной педагогической работы для развития ловкости у старших дошкольников посредством включения подвижных дворовых игр в образовательный процесс и режим дня ДОО.

Анализ полученных результатов выступил основой для разработки комплекса подвижных дворовых игр, направленного на развитие ловкости и планирования системы работы с родителями по вопросам формирования у детей физических качеств (ловкости).

Таблица 3

Диагностические тесты для оценки уровня развития ловкости детей 5–7 лет

Двигательное задание	Содержание двигательного задания
Челночный бег (3 × 10 м)	Ребенок встает у контрольной линии, по команде педагога трижды пробегает 10 м, огибая ориентиры. Фиксируется общее время
Статическое равновесие	Ребенок принимает исходное положение «носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги» и пытается при этом сохранить равновесие. Фиксируется общее время
Подбрасывание и ловля мяча	Ребенок подбрасывает мяч двумя руками и ловит его, исходное положение — ноги на ширине плеч. Считается количество успешных повторений задания

На данном этапе педагогическая работа включала комплексное методическое сопровождение деятельности всех участников образовательных отношений (педагогов, детей и родителей) с мая по сентябрь 2025 года, а также в летний оздоровительный период (табл. 4).

Итоги проведенного исследования после реализации комплекса подвижных дворовых игр показывают положительную динамику уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. В сентябре 2025 года был проведен контрольный срез по тем же диагностическим методикам, что и на начальном этапе исследования (май 2025 года).

Анализ полученных данных позволяет сделать следующие выводы: зафиксировано сокращение числа детей с низким уровнем развития ловкости (с 24 до 8%); увеличение числа детей с высоким уровнем (с 15 до 17%); увеличение числа детей со средним уровнем (с 61 до 75%). У воспитанников исчезли скованность и лишние (хаотичные) движения, увеличилась плавность и ритмичность выполнения беговых упражнений. В настоящее время они самостоя-

тельно организуют знакомые игры (классики, резиночка, десяточки) на прогулке. Педагоги ДОО отметили снижение травматизма во время двигательной активности за счет улучшения пространственной ориентации.

* * *

Подвижные дворовые игры — эффективное средство физического развития ребенка, способствующее его успешной социализации, передаче культурного наследия подрастающему поколению, формированию детско-взрослой общности.

Предложенное методическое сопровождение организации подвижных дворовых игр систематизирует педагогическую работу с детьми, способствует повышению компетенций педагогов и вовлечению родителей, что доказывает его эффективность.

Представленные в статье методические рекомендации могут быть использованы в деятельности педагогов дошкольного образования, инструкторов по физкультуре, а также родителей. Перспективы дальнейшего исследования видятся в изучении адаптационного и коррекционно-

Таблица 4

Педагогическая работа по использованию подвижных дворовых игр в ДОО и семье на формирующем этапе

Участники	Целевая направленность	Формы и методы	Примерное содержание
Педагоги ДОО	Повышение профессиональной компетентности в вопросах развития ловкости, обучение приемам дозирования физической нагрузки и создания вариативной игровой среды; трансляция эффективного педагогического опыта	Методические объединения, консультации, обучающие семинары-практикумы, творческие мастерские и др.	Семинар-практикум «Методика организации подвижных дворовых игр на территории ДОО»; проведение открытых занятий с включением дворовых игр; методический час «Образовательный терренкур с использованием подвижных дворовых игр»
Дети	Обеспечение систематичности и непрерывности процесса развития ловкости у детей при реализации рационального двигательного режима в ДОО	Интеграция подвижных дворовых игр в режимные моменты, создание развивающей игровой среды	Включение подвижных дворовых игр в физкультурные занятия, прогулки и динамические часы
Родители воспитанников	Формирование детско-взрослой общности, обеспечение преемственности между ДОО и семьей в вопросах физического развития	Практико-ориентированные формы, информационно-просветительская работа, физкультурные досуги и праздники	Мастер-класс «Играем во дворе всей семьей» (воспроизведение детства на опыте родителей); создание видеотеки с правилами игр, буклетов с рекомендациями по развитию ловкости; проведение анкетирования «Игры моего детства», физкультурного праздника «Хочу играть во дворе»

го потенциала подвижных дворовых игр для дошкольников с разным уровнем физического развития, в том числе с ОВЗ.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в вопросах и ответах / Авт.-сост. Е.А. Кудрявцева, Т.В. Гулидова. Волгоград: Учитель, 2015.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Просвещение, 2006.
3. Зациорский В.М. Исследование взаимосвязи между физическими качествами. Теория и практика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1969.
4. Физиология движений и активность / Под ред. Н.А. Бернштейна. М.: Наука, 1990.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Просвещение, 2000.

6. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. М.: Просвещение, 2000.

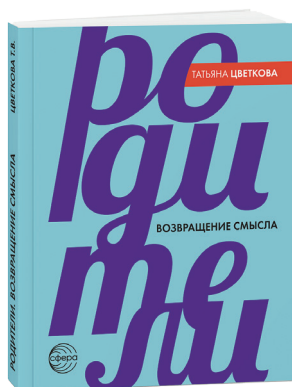
7. Жуков М.Н. Подвижные игры. М.: Академия, 2000.

References

1. Federal State Educational Standard of Preschool Education in Questions and Answers / Comp. by E.A. Kudryavtseva, T.V. Gulidova. Volgograd: Uchitel, 2015.
2. Stepanenkova E.Ya. Theory and Methods of Physical Education and Child Development: a teaching aid for students of higher educational institutions. M.: Prosveshchenie, 2006.
3. Zatsiorsky V.M. A Study of the Relationship Between Physical Qualities. Theory and Practice of Physical Culture. M.: Fizkultura i Sport, 1969.
4. Physiology of Movements and Activity / Ed. by N.A. Bernstein. M.: Nauka, 1990.
5. Runova M.A. Motor activity of a child in kindergarten. M.: Education, 2000.
6. Shebeko V.N. Physical education of preschool children. M.: Education, 2000.
7. Zhukov M.N. Outdoor games. M.: Academy, 2000.



Книжная полка



РОДИТЕЛИ. ВОЗВРАЩЕНИЕ СМЫСЛА

2-е издание

Автор — Цветкова Т.В.

Эта книга для родителей. Для всех родителей — настоящих и будущих. Все написанное в этой книге вы уже знаете, но просто забыли. Моя задача — чтобы вы вспомнили. И эта книга поможет вспомнить. Она открывает знания, которые были известны нам много веков. И нам надо их вспомнить. Просто необходимо. Настоящая книга — это открытый взгляд на важнейшие темы, понимание и принятие смысла которых защитит вас и вашу семью от многих трудностей, конфликтов и разочарований. Она станет вашим искренним помощником и другом в выстраивании долгосрочных планов не только вашей семьи, но и всего вашего рода, позволит создать процветание и пройти путь вместе в счастье и к достатку.



Заказать на WB



ОТКРОВЕНИЕ. ЛЮБИ ТОГО, КТО ЛЮБИТ ТЕБЯ

Автор — Цветкова Т.В.

Люби того, кто любит тебя! Но что значит эта фраза? Чему она служит? Чему и кому служите вы? Нет ничего надёжнее, чем дружба между мужчиной и женщиной. И эта книга о том, что нужно направлять эту дружбу. Именно тогда рождается семья и вы становитесь собою. И если только вы это сумеете, вы перестанете тревожиться о том, в чём смысл жизни, а просто найдёте в ней своё место, чтобы быть СЧАСТЛИВОЙ.

Эта книга для женщин. Для всех женщин — настоящих и будущих.



Заказать на WB

Закажите в интернет-магазине www.sfera-book.ru