Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №34» города Бийска Алтайского края

**«Роль и значение игровых и коммуникативных танцев для физического совершенствования дошкольников»**

(методическая разработка для воспитателей)

Подготовили:

Паринова Л.Г., музыкальный руководитель

Евсеева В.А., инструктор по физической культуре

Бийск, 2023

**Аннотация:** Данная работа для воспитателей и музыкальных руководителей дляприменения в разнообразных формах работы с детьми: развлечении, прогулке, совместной деятельности, занятий познавательной направленности, физкультминутке, самостоятельной деятельности, а также для составления собственных программ для кружковой работы по ритмике.

**Введение:** В современной психологии и педагогике утвердилось мнение: каждый ребенок разносторонне одаренный, поэтому в ДОУ актуальна проблема создания благоприятных условий для творческого развития детей, через разработку и внедрение новых образовательных и воспитательных программ, и учебного методического обеспечения таких программ. Направляя свой взгляд на глобальные реалии 21 века, мощные информационные потоки, мы должны осознавать, что они, меняя человеческую жизнедеятельность, не способны заменить всеобъемлющего влияния искусства на зарождение личности у ребенка, становление его индивидуальности, развитие восприимчивости, чувств, реализацию одаренности, художественных способностей и т.п. Наукой доказано, что только во время активной музыкально - двигательной деятельности раскрываются природные задатки, одаренность детей. У разных детей стремление к танцевальной активности может возникать несколько раньше или позже, в зависимости от индивидуальных особенностей. Танцевальные игры способствуют развитию воображения, музыкально – творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включения в работу обоих полушарий мозга. Игровой танец, также снимает мышечную закрепощенность, избавляет от нервных перегрузок, решает проблему гиподинамии. Такой танец рассматривается функциональным стимулятором личности, повышает работоспособность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей. Через игровой танец ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая ее в акт творчества. Игра, основной вид деятельности ребёнка и основной способ познания мира. В процессе игры развивается детское мышление, формируется взгляд на мир и отношение к окружающим объектам. Игра приносит определенный опыт ребенку, более эффективный и значимый, чем простое поучение или объяснение. От того, в какие игры играют наши дети, зависит, какими они вырастут: доброжелательными, внимательными или эгоистичными, агрессивными. Не только дети, но и взрослые нуждаются в символической игре, которая включает воображение, прорабатывает ситуации «здесь и сейчас». Игра является частью национальной культуры многих народов, развивает творческие способности и фантазию. Игры служат прекрасным средством создания атмосферы радости, бодрости, удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки.

Танец – это физическая активность и творческий процесс. Использование творческого воображения ребят и умение придумывать и выполнять что – то оригинальное позволяют превратить танцы в самую приятную физическую активность. А танец в сочетании с игрой помогает в свободной импровизации переработать напряжение чувств.

Танцевальная игра с одной стороны помогает: снять напряжение, выплеснуть энергию, переработать свою агрессию и страх, осознать себя в предлагаемых обстоятельствах, пробудить положительные эмоции. С другой стороны развивает: коммуникативные качества, проявление инициативы, умение логически мыслить, фантазию и воображение, творческие способности. Танцевальная игра может быть сильным терапевтическим средством, которое способствует раскрытию личности, т.к является особой формой экспрессивного поведения ребенка, которая открывает «границы», в особенности тем, кто имеет проблемы в общении, кто отгорожен от мира. Танцевальная игра погружает в мир образов и чувств, движения несут символическую форму повествования.

В младшем возрасте ребенок эмоционально откликается на музыку, что выражается в мимике, жестах. Но движения порой не согласованы с музыкой. На 4 году жизни дети начинают чувствовать смену контрастных частей музыки, могут выполнять и усваивать небольшие музыкальные задания. Они еще плохо ориентируются в пространстве, поэтому важно учить их двигаться в соответствии с ярко контрастным характером музыки- игровых образов (птички летают, зайчики прыгают, лошадки скачут). На 5 году жизни у детей уже есть опыт слушания музыки, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки. Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием звучания музыки. Дети выполняют более разнообразные движения ( прямой галоп, движения парами, притоп одной ногой, выставление ноги на пятку) и могут двигаться в соответствии с контрастным характером музыки. В возрасте 6 -7 лет дети уже сравнительно хорошо управляют своими движениями, их действия под музыку более свободны, легки и четки, они без особого труда используют танцевальную импровизацию. Ребята в этом возрасте произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения со вступлением. Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Задача воспитателя заключается в том, чтобы направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкальный танцевально – игровой материал.

Танцевальные игры можно разделить на 2 части:

1.Игры, в которых педагог четко формулирует задачи или сам их показывает, что нужно делать, а дети « отзеркаливают» его движения: ритмические игры, игры с повторением, игры на перестроения в пространстве, игры на понимание движенческих контрастов (быстрый – медленный, большой – маленький). Такие игры носят подготовительную функцию и призваны разогреть тело и открыть его для движения, а также разбудить эмоции.

2. Наилучшим условием для самовыражения в танце является импровизация. Игры, построенные на импровизации, в которых педагог только объясняет условия игры и дает необходимые инструкции: импровизации на заданную тему, с предметами, на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств, контактные импровизации (в паре, группе), упражнения на релаксацию. Они предполагают полную свободу выражения чувств и ощущений. Задача педагога – только направить фантазию ребенка, а не навязывать свою собственную. С помощью упражнений на импровизацию дети учатся выражать эмоции через движения. Таким образом, упражнения на импровизацию предусматривают высокий уровень владения и управления своим телом. Импровизация развивает образное мышление, артистизм, творческие способности, снимает напряжение. Во время танцевальных игр дети учатся выражать свои чувства и эмоции. Развивая координацию и моторику, дети становятся более ловкими и быстрыми, что повышает их самооценку. Взаимодействуя в танцевальных играх с группой, дети учатся общаться, то есть развиваются коммуникативные качества.

В 20 веке на основе народно – бытовых танцев возникли коммуникативные танцы. Коммуникативный танец – это танец с простыми, легкими, игровыми компонентами, и вызывает у детей массу положительных эмоций, что, способствует развитию не только музыкально – ритмических способностей, но и коммуникативных навыков. Он состоит из несложных танцевальных движений, включающих элементы невербального общения и импровизации, направленных на формирование и развитие взаимоотношений с партнерами и группой. Движения данного танца довольно просты и доступны для детей: ходьба, бег, скольжение, подпрыгивание, кружение и т.д. Также в коммуникативных танцах формируется умение по взгляду партнера, понять намерение друг друга. Используются простые танцевальные движения: шаг польки, шаг вальса, кружение в паре. Контакт с партнером усиливается тактильно – рукопожатие, хлопки, как элемент открытости. Разучивание данных танцев не занимает много времени, так как танцевальные движения просты и повторяются несколько раз.

Ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные дошкольниками в игровых условиях, облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. Можно полагать, что использование педагогами подвижных игр различной направленности на занятиях в своей группе значительно повысят уровень и темп развития воспитанников. Слияние игры и танца дает детям дополнительный импульс, интерес к танцу и вообще к творчеству. Игровой танец способен решить разные проблемы ребенка. Он может иметь как тренирующий, так и развивающий коррекционный характер. Игротерапия является уникальной новейшей методикой, которая эффективно действует в работе над двигательной активностью детей дошкольного возраста и помогает педагогу реализовать свои методы обучения для эффективного конечного результата. В процессе игровой образовательной деятельности достигается высокий уровень эмоционального, интеллектуального, физического, коммуникативного, морально – нравственного, эстетического развития.

**Список литературы**

1.Барышникова Т.С. Азбука хореографии учебное пособие,[Текст] / Т.С.Барышникова //М.: Книга, 1999г.С. 265.

2.Зарецкая Н.В. Танцы для детей./ ,[Текст] Н.В.Зарецкая// М.: Айрис-пресс, 2008 г.С. 112, Серия: Дошкольное воспитание и развитие.

3.Зарецкая Н.В, Роот З.Я. Праздники в детском саду, [Текст]/ Н.В Зарецкая, З.Я Роот.// .: Айрис-пресс, 2008г.,С.256.

4.Кацер О.Н, Коротаева С.А. Игровая методика развития музыкальных способностей детей 1 часть, ,[Текст] / О.Н Кацер, С.А Коротаева //2007 г. С.60 Часть вторая 2008 г. – С.60

6. Киенко О.Л. Танец – игра для дошкольников от 3 до 6 лет., ,[Текст]/ О.Л. Киенко //Методическое пособие Харьков 2014 г.

**Приложения:** **Возраст: от 3-4 лет.**

**1. «Марш и хлопки»**

**Реагировать на смену характера музыки. Различать динамические оттенки**

1 часть музыки (дети маршируют по залу)

2 часть музыки (дети хлопают в ладоши тихо и громко)

**2. «Большие крылья»**

Дети стоят врассыпную и слушают музыку. Затем педагог предлагает детям превратиться в больших птиц с большими крыльями и помахать ими.

**-У больших птиц – большие крылья, и машут они ими плавно, не спеша.**

**3.Танец – игра «Мышки»**

Вышли мыши как- то раз

Посмотреть который час

Раз, два, три, четыре

Мыши дернули за гири,

Раздался ужасный звон

Убежали мыши вон

**4. «Дети и медведь»**

**1 куплет.**

Кто уснул под дубком

И укрылся кожушком

**(дети идут по кругу, взявшись за руки обычным хороводным шагом с носочка)**

Т-с-с **(пальчик к губкам, останавливаются**)

**2 куплет**

Ой, тише не шуметь

Может, это спит медведь

**(идут в центр круга, тихий шаг на носочках, грозим пальчиком)**

Т-с-с (**пальчик к губкам, останавливаются)**

**3 куплет**

Этот гость в один присест

Как проснется, всех поест

**(взялись за руки и высокими шагами идут из круга)**

Т-с-с **(пальчик к губкам, останавливаются)**

**Медведь, который спал в центре круга, догоняет детей. Кого догнал, тот становится медведем.**

**5.Коммуникативный танец «Ладушки – ладошки»**

**1 куплет**

Мыли мылом ушки – 2 раза **(имитируем мытье ушек**)

Вот какие ладушки – ладушки ладошки **(хлопки в паре)**

**2 куплет**

Наварили кашки ,помешали ложкой **(правой рукой имитируем «помешивание»)**

Вот какие ладушки, ладушки ладошки **(хлопки в паре)**

**3 куплет**

Курочке пеструшке покрошили крошки **(2-мя ручками впереди себя «крошат»)**

Вот какие ладушки, ладушки ладошки (**хлопки в паре)**

**4 куплет**

Пожалели птичку **(имитируем, как будто гладим птичку)**

Погрозили кошке **(грозим пальчиком)**

Вот какие ладушки, ладушки ладошки **(хлопки в паре)**

**5 куплет**

**12**

Строили ладошки домик для матрешки (**ударяем кулачками перед собой)**

Вот какие ладушки, ладушки ладошки **(хлопки в паре)**

**6 куплет**

Хлопали ладошки, ах, какие крошки

Вот какие ладушки, ладушки ладошки (**хлопки в паре)**

**Возраст от 4-5 лет**

**1. «Великаны и гномы»**

**Музыка А. -**  идут великаны **(дети идут большими шагами)**

**Музыка В. -** идут гномы **(дети идут маленькими шагами)**

**2.Танцевальная игра « Зеркало»**

Предложить детям найти пару и договориться, кто будет зеркалом, а кто буде в него смотреться. Один ребенок показывает движение, второй повторяет.

По команде педагога, затем дети меняются ролями. Объяснить деткам, что музыка будет медленная, и движения должны быть плавными, неторопливыми.

**3. Танцевальная игра « Долговязый журавель»**

**Дети стоят врассыпную по залу**

1.Долговязый журавель на мельницу ездил **( машем руками как крыльями, одновременно поднимаем высоко ноги согнутые в коленях)**

На мельницу ездил, диковину **видел (опустить руки вниз, повернув их ладонями вверх, сделать два полуприседания с поворотом вправо-влево, как бы удивляемся)**

2.Козел муку мелет **(согнутые руки перед грудью, кисти сжаты в кулак,** **выполняем движение « мельница»)**

Коза засыпает **(вытянуть руки вперед, пальцами выполнять движение имитирующее посыпание солью)**

Малые козлятки **(приставить указательные пальцы к голове , слегка приседать вправо – влево)**

**13**

Муку выгребают **(поочередно вытягивать руки вперед, имитировать выгребание муки)**

3.А барашки круты рожки **(поднять руки согнутые в локтях вверх, кончиками пальцев слегка касаясь головы, на уровне ушей «крутые рожки»)**

В дудочки играют **(имитируем игру на дудочке)**

В дудочки играют, песни распевают

4.Две сороки белобоки **(выставляем поочередно правую и левую ногу на каблучок, руки опущены вниз)**

Весело пляшут, весело пляшут, крыльями машут **(поднимать и опускать руки)**

5.А сова из-за угла **(соединить пальцы рук, сделать бинокль)**

Ногами топочет (**топать ногами, продолжая смотреть в « бинокль»)**

Головою вертит **( не убирая от лица рук поворачивать голову вправо- влево)**

А сама **хохочет (положить руки на живот, слегка корпус откинуть назад, посмеяться)**

6.Тетка – утка, тетка – утка, кря – кря кричала, кря – кря кричала

**(ладони горизонтально полу, пальцы растопырены, выполнять на месте шаги вперевалочку)**

Головой качала (**кивать головой)**

7.Две гусыни сударыни, стали подпевать, стали подпевать

**(поднять правую руку вверх, собрать пальцы в щепотку « гусыня», левую руку опустить вниз, отвести за спину хвостик, пританцовывая)**

Га – га – га кричать **(приложить руку к губам повернуться вправо)**

Ге – ге – ге кричать **(приложить руку к губам, повернуться влево)**

Го – го- го **кричать**

**14**

Га - га – га **(приложить обе руки ко рту, наклониться вперед)**

**4.Коммуникативный танец – игра « Сапожник»**

**Дети стоят по кругу, в центре круга стоит ребенок – «сапожник». Поочередно – дети и «Сапожник выполняют движения по тексту песенки. После слов, « Тот, кого поймаешь» - дети разбегаются, а сапожник ловит их. Тот, кого поймает становиться «сапожником» и игра начинается сначала.**

Дети, дети, вы куда идете?

**(сапожник шагает на месте, а дети стоят на местах, по кругу , и делают пружинку)**

Ой, сапожник мы идем на площадь

**(дети шагают на месте, а сапожник стоит)**

Дети, дети башмаки порвете

**(сапожник выносит поочередно правую ножку на носочек вперед, затем левую)**

Ой, сапожник ты их залатаешь.

**( дети выносят правую ножку на носочек, затем левую ножку на носочек вперед)**

Дети, дети кто же мне заплатит

**(сапожник чуть приседает и смотрит на детей с правой стороны, затем с левой, поднося руку ко лбу « как бы из - под козырька »)**

Ой, сапожник, тот, кого поймаешь…

**(дети выполняют бег на месте)**

**Проигрыш: дети разбегаются, сапожник их ловит. Игра повторяется.**

**Возраст от 5 до 6 лет**

**1. « Попрыгунчики»**

Все дети «попрыгунчики». Выполнять энергичные прыжки, сначала на месте,

**15**

затем с продвижением вперед, потом по квадрату и с поворотом на месте. Объяснить детям, что попрыгунчик – это что – то непонятное, неизвестное, но веселое и смешное.

Он любит прыгать и совсем не умеет ходить. Напомнить, что прыгать нужно вытягиваясь в струнку.

**2.«Летчики на аэродром»**

**Учить детей реагировать на смену звучания музыки. Самолеты летают, летчики маршируют. Ориентация в пространстве.**

**1 часть музыки** (дети заводят моторы, вращают согнутыми руками перед грудью)

**2 часть музыки** (самолеты летают, дети бегают в свободном направлении по залу, руки разведены в стороны, на окончание музыки, самолеты замедляют полет и приземляются)

**3 часть музыки** (летчики маршируют)

**3. « Если бы я был»**

**Дети стоят по кругу, педагог в кругу.**

**Педагог**: Если б вы были большими медведями

**Дети:** Если б мы были большими медведями

Так, так и вот так – **2 раза (дети ходят по кругу как мишки)**

Делали бы так..

**Педагог**: Если бы вы были храбрыми солдатами

**Дети:** Если бы мы были храбрыми солдатами

Так, так и вот так - **2 раза (дети ходят по кругу и маршируют)**

Делали бы так..

**Педагог:** Если бы вы были маленькими цыплятами

**Дети:** Если бы мы были маленькими цыплятами

Так, так и вот так – **2 раза (дети ходят по кругу, как цыплята, вытянув**

**16**

**корпус вперед, ручки отведены назад)**

Делали бы так..

**Педагог:** Если бы вы были снеговиком с метлой

**Дети:** Если бы мы были снеговиком с метлой

Так, так и вот так **- 2 раза (дети ходят по кругу как снеговики, разметая снег**)

Делали бы так..

**Педагог**: Если бы вы были маленькой бабочкой

**Дети:** Если бы мы были маленькой бабочкой

Так ,так и вот так – **2 раза (дети бегут на носочках и машут ручками как крылышками**)

Делали бы так..

**Педагог:** Если бы вы были маленькими гномиками

**Дети:** Если бы мы были маленькими гномиками

Так, так и вот так – **2 раза (дети ходят по кругу как гномики – присев на корточки)**

Делали бы так..

**Педагог**: Если бы вы были зелеными лягушками

**Дети:** Если бы мы были зелеными лягушками

Так, так и вот так – **2 раза (дети скачут по кругу как лягушки)**

Делали бы так..

**Педагог:** Если бы вы были важными цаплями

**Дети:** Если бы мы были важными цаплями

Так, так и вот так – **2 раза (дети идут по кругу, высоко поднимая согнутую в колене ногу)**

**Делали бы так..**

**Педагог**: Если бы вы были веселыми пингвинами

**17**

**Дети:** Если бы мы были веселыми пингвинами

Так, так и вот так – **2 раза (дети идут по кругу, изображая шаг пингвина)**

Делали бы так…

**4.Коммуникативный танец « Хлоп – хлоп»**

**И.п. – дети парами стоят по кругу, лицом к партнеру, боком к центру круга.**

**1 фигура:** Хлоп – хлоп – хлоп ладошки **( 4 хлопка в ладоши партнера)**

Побежали наши ножки **(дети перебегают « веревочкой» к новому партнеру**)

Хлоп – хлоп - хлоп ладошки **(4 хлопка в ладоши партнера)**

Побежим еще немножко **(перебегают к новому партнеру)**

Хлоп – хлоп – хлоп ладошки **(4 хлопка в ладоши партнеру)**

Побежали дальше ножки **(перебегают к новому партнеру)**

Хлоп – хлоп еще разок **(4 хлопка в ладоши партнера)**

Здравствуй миленький дружок **(перебежать веревочкой к новому партнеру ,поклониться)**

**2 фигура**: Башмачок свой покажи **(прыжок с выставлением ноги вперед на носок, затем на прыжке поменять ногу)**

На носочках покружи **(кружение на носочках)**

Покажи башмачок **(поочередное выставление ноги на носок на прыжке)**

Потанцуй со мной дружок **(кружение на носочках)**

**3 фигура:** Шире круг, милый друг **(боковой галоп, расширяя круг)**

Ай – ай – ай не отставай **(погрозить пальчиком)**

И назад в кружок прыг – скок **(боковой галоп, суживая круг)**

Вспоминай меня дружок **(дети обнимаются)**

**Проигрыш: дети кружатся в паре подскоками**

**Танец повторяется еще раз с 1 фигуры.**

**18**

**Возраст от 6 до 7 лет**

**1. « Мячики»**

**Развивать у детей умение предавать в движении четкий ритм музыки. Приучать, энергично отталкиваться от пола и правильно приземляться во время прыжков.**

**Дети стоят в 2-х колоннах лицом в одну сторону. Между колоннами расстояние не менее двух шагов. Руки лежат на поясе.**

**Такты 1-4** Дети, стоящие в 1 колонне высоко подпрыгивают на месте, не сгибая корпуса и держа пятки вместе. 2 колонна стоит.

**Такты 5-8** То же исполняет вторая колонна, первая стоит.

**Такты 9-12** То же повторяют две колонны вместе

**Такты 13-16** Дети, стоящие во всех колоннах первыми, повернувшись направо, двигаются поскоками вдоль своей колонны и встают последними. Остальные дети продвигаются немного вперед на простых шагах. Упражнение повторяется с новыми ведущими.

**В качестве подготовительно упражнения целесообразно предложить воспитателю провести на прогулке (в свободное от занятий время)игровое задание « Прыгаем как мячики» используя стихи С. Маршака «Мяч». Ритм стиха поможет детям быстрее и лучше усвоить прыжки. При этом необходимо следить, чтобы при отталкивании от пола ноги в подъеме и коленях выпрямлялись.**

Мой веселый звонкий мяч

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой

Не угнаться за тобой!

Я тебя ладонью хлопал.

Ты, скакал и звонко топал

Ты пятнадцать раз подряд

Прыгал в угол и назад.

А потом ты покатился

И назад не воротился.

Покатился в огород

Докатился до ворот

Подкатился под ворота

Добежал до поворота.

Там, попал под колесо.

Лопнул, хлопнул – вот и все!

**2. « Цирковые лошадки»**

**1вариант:** Дети бегут, высоко поднимая согнутые ноги в колене. С окончанием музыки останавливаются.

**2 вариант:** **Такты 1-4**. Бегут, высоко поднимая согнутые ноги в колене.

**Такты 5- 8**. Постукивают одной ногой – «бьют копытом»

**Такты 9 -12**. Повторяют движения 1-4 тактов

**Такты 13 -14**. Повторяют движения 5- 8тактов

**Такты 15 -16**. Бегут вперед

**Такты17 -18.** Повторяют движения 5- 8 тактов.

**Такты 19 -20.** Делают два шага и четко останавливаются

Следить, чтобы у детей при беге с высоким подниманием ног в коленях корпус был прямым, руки свободно опущены вдоль туловища. Под движением « бить копытом» подразумеваются удары согнутой ногой об пол и одновременное пружинящее покачивание на другой ноге.

**3. «Ходьба змейкой»**

Разделить детей на 2 группы. Дети первой группы, стоят в шеренге на небольшом расстоянии друг от друга. Дети второй группы, взявшись за руки, идут цепочкой между ними. Когда они обойдут всех детей, нужно опустить руки и остановиться. Первая группа детей, берется за руки, образуя цепочку и построившись за ведущим, обходит детей второй группы.

**4.Коммуникативный танец « Ойра – ойра»**

**Пары стоят в кругу (мальчики спиной в круг), держась за обе руки.**

**1фигура.** **1 такт –** Три топа (правой, левой, правой ногой)

**2 такт** - 2 раза столкнулись правыми стопами

**3 такт** – три топа (правой, левой, правой ногой)

**4 такт** – 2 раза столкнулись левыми стопами

**5 такт** – три топа (правой, левой, правой ногой)

**6 такт** -2 раза столкнулись правыми плечами.

**7 такт** – три топа (правой, левой, правой ногой)

**8 такт** – 2 раза столкнулись левыми плечами

**9 такт** – три топа (правой, левой, правой ногой)

**10 такт** – 2 раза столкнулись правыми бедрами

**11 такт** – три топа (правой, левой, правой ногой)

**12 такт** -2 раза столкнулись левыми бедрами.

**13 такт** – три топа (правой, левой, правой ногой)

**14 – 16 такт** – развернулись и поклонились друг другу.

**2 фигура** 1-16 такт Дети берутся за руки и идут парами по кругу, против часовой стрелки выполняя подскоки. **Дальше танец повторяется сначала.**