Управление образования администрации города Кемерово
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 221
«Детский сад комбинированного вида»
650003. Кемерово, пр-т Ленинградский, 36 «в» тел./ факс 73-49-83

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
МАДОУ № 221 «Детский сад
комбинированного вида»
Протокол № 4 от «27» мая 2022г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МАДОУ № 221 «Детский
сад комбинированного вида» г. Кемерово
Приказ №63
от «27» мая 2022 г.

Лобосова Елена Александровна

Подписано цифровой подписью:
Лобосова Елена Александровна
Дата: 2022.09.23 16:12:14 +07'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивная направленность ***«Детская йога «Ёжики»»***

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Шешукова Татьяна Васильевна,
Инструктор по физической культуре

Кемерово, 2022 год

Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»……2
1.1. Пояснительная записка……..2
1.2. Цель и задачи программы……..7
1.3. Содержание программы…….....9
1.4. Ожидаемые результаты……...11
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»….…11
2.1. Календарный учебный график……12
2.2. Условия реализации программы…….....12
2.3. Формы аттестации…..……13
2.4. Оценочные материалы…….....13
2.5. Методические материалы …… ……14
2.6. Список литературы …… ……17
Приложение

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Оздоровление подрастающего поколения - одна из приоритетных задач современного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа «Детская йога «Ёжики» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Уровень программы: стартовый.

Программа разработана в соответствии со следующими базовыми **нормативными правовыми документами:**

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р <Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав и локальные акты учреждения **МАДОУ № 221**

1. Актуальностью данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей является современное направление физической активности – йога. Йога, адаптированная для детей, построена на основе традиционных динамических упражнений с игровыми вставками. Такая программа с удовольствием воспринимается обучающимися и позволяет развить силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом. Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребенка.

2. Педагогическая целесообразность. определена тем, что ориентирует обучающихся к привычке занятию физкультурой в игровой форме, развитию двигательной активности, формирует знания о своем теле, а также желание вести здоровый образ жизни.

3. Новизна программы заключается в том, что йога носит комплексный характер, где есть связь с физической культурой, хореографией, дыхательной гимнастикой, музыкой посредством ИКТ технологий.

4. Отличительные особенности программы Данная программа имеет практическую значимость: вовлечение детей дошкольного возраста, и детей с ОВЗ, в активный, спортивный образ жизни.

Регулярные занятия йогой способствуют, улучшению гибкости тела и повышению тонуса, кроме того ребенок будет лучше чувствовать свое тело, возрастёт сила воли и уверенность в себе. Дети с ОВЗ будут ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния, познание человеком самого себя - непременное условие гармоничного функционирования систем организма. Таким образом, с помощью данной программы воспитывается здоровый гражданин общества будущего.

5. Адресат программы: целевая аудитория учащихся дошкольного возраста 5 **-7** лет, желающих освоить практики йоги.

6. Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения. Количество часов: 128.

1 год - 64 часа (2 раза в неделю по 1 часу). Дети 5-6 лет 25 минут

2 год - 64 часа (2 раза в неделю по 1 часу). Дети -7 лет 30 минут

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

Группы 1 года формируются на условиях свободного набора. При наборе проводится тестирование для определения уровня подготовленности ребенка. По результатам тестирования дети распределяются по группам.

Группы 2 года формируются по итогам 1 года и набираются по результатам тестирования.

7. Режим занятий: 2 раза в неделю по академическому часу 25-30 минут.

Основная форма обучения: очная.

Основные формы работы: занятия проводятся в малых группах не более **15 человек**. Занятия имеют различные формы: теоретические, практические с ознакомлением асан, практические с дыхательными упражнениями, игровые.

В конце учебного года проводятся итоговые открытые занятия для родителей и с их участием.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения, сохранение и укрепление здоровья посредством занятий детской йоги.

Обучающие задачи:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить чувствовать своё тело (во время выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие задачи:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы
Учебно – тематический план для детей 5-6 лет.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. «Учимся слушать себя и свое тело»	**22**	**6**	**16**	
1	Тема 1. «Вводное занятие введение в дополнительную образовательную общеразвивающую программу.»	1	1		Устный опрос – «Что ты знаешь о йоге?»
2	Тема 2. «Правила техники безопасности для обучающихся на занятиях йоги.»	1	1		Игровое упражнение «Что можно-что нельзя?»
3	Тема 3. «Общеразвивающая гимнастика.»	10	2	8	Педагогическое наблюдение
4	Тема 4. «Точечный массаж»	10	2	8	Педагогическое наблюдение
	Раздел 2. «Мы юные йоги»	**42**	**6**	**36**	
5	Тема 5. «Обучение статическим и динамическим асанам:»	10	1	9	Педагогическое наблюдение
6	Тема 6. «Дыхательная гимнастика.»	10	1	9	Педагогическое наблюдение
7.	Тема 7. «Подвижные игры.»	10	2	8	
8.	Тема 8. «Релаксация»	10	1	9	Педагогическое наблюдение

9.	Тема 9. «Итоговая диагностика»	2	1	1	Педагогическое Наблюдение, диагностика
Итого:		**64**	**12**	**52**	

Содержание учебно – тематического плана

- **Раздел 1 «Учимся слушать себя и свое тело»**

Тема 1.Вводное занятие введение в дополнительную образовательную общеразвивающую программу.
Теория: Организационное занятие. Объяснение целей и задач спортивной секции «Детская йога «Ёжики». Распорядок работы, правила поведения.
Практика: Работа над выработкой умений, правильного поведения воспитанника во время занятия.
Формы контроля: Устный опрос – «Что ты знаешь о йоге?»
Тема 2.Правила техники безопасности для обучающихся на занятиях йоги.
Теория: Игровое упражнение «Что можно- что нельзя?»
Тема 3.Общеразвивающая гимнастика.
Теория: Объяснение значения общеразвивающей гимнастики перед началом занятия. Работа с использованием спортивного инвентаря (мячи, гимнастические палки, обручи, гантели и т.д.) Возможность подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.
Практика: Выполнение заданий инструктора, в начале занятия.
Форма контроля: Педагогическое наблюдение.
Тема 4. «Точечный массаж.»
Теория: Объяснение значения точечного массажа во время занятия.
Практика: Выполнение заданий инструктора, применение их в ходе занятия.
Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 2. «Мы юные йоги»

Тема 5. «Обучение статическим и динамическим асанам:».
Теория: Объяснение значения статических и динамических асан .Возможность применения их на практике.
Практика: Выполнение заданий инструктора, применение их в ходе занятия. Обратить особое внимание на правильность их выполнения.
Форма контроля: Педагогическое наблюдение.
Тема 6. «Дыхательная гимнастика.»
Теория: Объяснение значения дыхательной гимнастики. Чем полезна дыхательная гимнастика - повышение иммунитета. Возможность применения ее на практике.
Практика: Выполнение заданий инструктора, применение дыхательной гимнастики в ходе занятия
Форма контроля: Педагогическое наблюдение.
Тема 7. «Подвижные игры.»

Теория: Объяснение значения подвижных игр. Знакомство с их направленностью. Возможность применения их на практике.
Практика: Выполнение заданий инструктора, применение подвижных игр в ходе занятия.
Форма контроля: Педагогическое наблюдение.
Тема 8. «Релаксация.»
Теория: Объяснение значения релаксации. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в спокойнное и уравновешенное состояние. Возможность применения их на практике.
Практика: Выполнение заданий инструктора, применение подвижных игр в ходе занятия
Форма контроля: Педагогическое наблюдение.
Тема 9. «Итоговая диагностика.»
Теория: Словесное объяснение заданий инструктора.
Практика: Правильность выполнение заданий инструктора.
Форма контроля: Педагогическое наблюдение. Диагностика.

Учебно – тематический план для детей 6 – 7 лет.

№ п/п	**Название раздела, тема**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроль**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
	Раздел 1. «Учимся слушать себя и свое тело»	**22**	**6**	**16**	
1	Тема 1. «Вводное занятие введение в дополнительную образовательную общеразвивающую программу.»	1	1		Устный опрос – «Что ты знаешь о йоге?»
2	Тема 2. «Правила техники безопасности для обучающихся на занятиях йоги.»	1	1		Игровое упражнение «Что можно-что нельзя?»
3	Тема 3. «Общеразвивающая гимнастика.»	10	2	8	Педагогическое наблюдение

4	Тема 4. «Точечный массаж»	10	2	8	Педагогическое наблюдение
	Раздел 2. «Мы юные йоги»	**42**	**6**	**36**	
5	Тема 5. «Обучение статическим и динамическим асанам:»	10	1	9	Педагогическое наблюдение
6	Тема 6. «Дыхательная гимнастика.»	10	1	9	Педагогическое наблюдение
7.	Тема 7. «Подвижные игры.»	10	2	8	
8.	Тема 8. «Релаксация»	10	1	9	Педагогическое наблюдение
9.	Тема 9. «Итоговая диагностика»	2	1	1	Педагогическое Наблюдение, диагностика
Итого:		**64**	**12**	**52**	

Содержание учебно – тематического плана

- **Раздел 1 «Учимся слушать себя и свое тело»**

Тема 1.Вводное занятие введение в дополнительную образовательную общеразвивающую программу.
Теория: Организационное занятие. Объяснение целей и задач спортивной секции «Детская йога «Ёжики». Распорядок работы, правила поведения.
Практика: Работа над выработкой умений, правильного поведения воспитанника во время занятия.
Формы контроля: Устный опрос – «Что ты знаешь о йоге?»
Тема 2. Правила техники безопасности для обучающихся на занятиях йоги.
Теория: Игровое упражнение «Что можно - что нельзя?»
Тема 3.Общеразвивающая гимнастика.
Теория: Объяснение значения общеразвивающей гимнастики перед началом занятия. Работа с использованием спортивного инвентаря (мячи, гимнастические палки, обручи, гантели и т.д.) Возможность подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.
Практика: Выполнение заданий инструктора, в начале занятия.
Форма контроля: Педагогическое наблюдение.
Тема 4. «Точечный массаж.»
Теория: Объяснение значения точечного массажа во время занятия.
Практика: Выполнение заданий инструктора, применение их в ходе занятия.
Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 2. «Мы юные йоги»

Тема 5. «Обучение статическим и динамическим асанам:».

Теория: Объяснение значения статических и динамических асан .Возможность применения их на практике.

Практика: Выполнение заданий инструктора, применение их в ходе занятия. Обратить особое внимание на правильность их выполнения.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 6. «Дыхательная гимнастика.»

Теория: Объяснение значения дыхательной гимнастики. Чем полезна дыхательная гимнастика - повышение иммунитета. Возможность применения ее на практике.

Практика: Выполнение заданий инструктора, применение дыхательной гимнастики в ходе занятия

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 7. «Подвижные игры.»

Теория: Объяснение значения подвижных игр. Знакомство с их направленностью. Возможность применения их на практике.

Практика: Выполнение заданий инструктора, применение подвижных игр в ходе занятия.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 8. «Релаксация.»

Теория: Объяснение значения релаксации. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в спокойнное и уравновешенное состояние. Возможность применения их на практике.

Практика: Выполнение заданий инструктора, применение подвижных игр в ходе занятия

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 9. «Итоговая диагностика.»

Теория: Словесное объяснение заданий инструктора.

Практика: Правильность выполнение заданий инструктора.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение. Диагностика.

1.4. Ожидаемые результаты:

По окончанию **1 года** обучения обучающийся

будет знать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асан, дыхательных упражнений, самомассажа.)

- **будет уметь:**

-выполнять технику асан, суставной гимнастики, самомассажа; дыхательной гимнастики;

- поддерживать правильную осанку и равномерное дыхание;

-

будет владеть:

- настойчивостью в достижении результатов, потребностью в ежедневной двигательной активности;
- гибкостью и подвижность позвоночника и суставов;

По окончанию **2 года** обучения обучающийся

будет знать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асан, дыхательных упражнений, самомассажа.)
- возможности повышение защитных функций организма и общей работоспособности , посредством занятий детской йоги.

будет уметь:

-выполнять технику асан, суставной гимнастики, самомассажа; дыхательной гимнастики;
- поддерживать правильную осанку и равномерное дыхание;
- выполнять качественно движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения).
- чувствовать своё тело, координировать между собой все части тела (во время выполнения асан);
- сохранять равновесие в статических асанах;

будет владеть:

- настойчивостью в достижении результатов, потребностью в ежедневной двигательной активности;
- гибкостью и подвижность позвоночника и суставов;
-техниками повышению иммунитета организма.
- коммуникативными навыками, доброжелательными отношениями со сверстниками;

Раздел 2. « Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, неделя	Тема занятия	Кол-во часов	Формат занятия	Место проведения	Форма контроля
		Раздел1. «Учимся слушать себя и свое тело»				
1.	Сентябрь	Тема 1. «Вводное занятие введение в дополнительную образовательную общеразвивающую программу.»	1	Теория	Спортивный зал	Устный опрос – «Что ты знаешь о йоге?»
2	Сентябрь	Тема 2. «Правила техники безопасности для обучающихся на занятиях йоги.»	**2**	Теория и практика	Спортивный зал	Игровое упражнение «Что можно-что нельзя?»
3	Сентябрь	Тема 3. «Общеразвивающая гимнастика.»	**10**	2Теория и 8практик	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь	Тема 3.1. «Общеразвивающая гимнастика без предмета»			Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5	Сентябрь	Тема 3.2. «Общеразвивающая гимнастика с мячом»			Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

6	**Сентябрь**	Тема 3.3. «Общеразвивающая гимнастика с гимнастическими палками.»			Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7	**Сентябрь**	Тема 3.4. «Общеразвивающая гимнастика с обручами»			Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8	**Сентябрь**	Тема 3.5. «Общеразвивающая гимнастика с обручами.»			Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9		Тема 3.6. «Общеразвивающая гимнастика с кубиками.»			Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		Тема 3.7. «Общеразвивающая гимнастика в парах. »			Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

2.2. Условия реализации программы

1.Материально-техническое обеспечение:

- физкультурная форма (шорты);
- коврики;
- спортивный инвентарь;

2.Информационное обеспечение:

- наличие картотеки с асанами (позами);

- иллюстрация животных.

3.Требования, предъявляемые к педагогу:
- высокий профессиональный уровень;
-грамотное методическое изложение материала;
-личный выразительный показ педагога;
-преподавание от простого к сложному.

2.3. Формы аттестации / контроля

Отслеживание результативности обучения данной программы осуществляется поэтапно в течение всего учебного года.

Основными видами контроля является диагностика, педагогическое наблюдение, самостоятельная деятельность учащихся.

Диагностика детей проводится 2 раза в год. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком дополнительной программы и влияние непосредственного образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Форма аттестации	**Метод аттестации**
Выполнение заданных асан	Наблюдение за правильностью выполнения, открытое занятие

2.4. Оценочные материалы

Шкала оценок:

1 балл - ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асан; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

2 балла - ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

Мониторинг освоения программы
«Детская йога»

№ п/п	Фаамилия имя ребенка	Равновесие		Асаны		Самомассаж	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Уровни:
2,5 – 3 – высокий уровень освоения
1,7 – 2,4 – средний уровень освоения
1 – 1,6 – низкий уровень освоения

2.5. Методические материалы

Методы и приемы**,** используемые на занятиях:

- **наглядные методы:**
- правильное выполнение асан, использование карточек с асанами.
- **вербальные (словесные) методы***:*
- приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении данных движений.
- **практические методы:**
- **игровой и мотивационный метод**. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Мотивационный метод позволяет принять ту или иную позу для развития гибкости.

- Программа предназначена для занятий с детьми 5—7-летнего возраста. Срок реализации программы — 2 года: 5-6 лет — 1-й год обучения; 6—7 лет — 2-й год обучения. Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Продолжительность занятия по йоге для детей 5—7 лет составляет 25—30 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 2 раза в неделю. Занятие состоит их 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть занятия (5—7 минут) Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж. Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Основная часть занятия (15—20 минут)

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2009
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. - Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
4. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
6. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – “Просвещение”, 2005
7. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.
8. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.:Ника – центр, 2006.

9. Т.А.Иванова. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста» — СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020.

Для детей и родителей

10. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993

11. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.