
Методический комплект программы «Детство»

М. С. Анисимова, Т. В. Хабарова

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ 3—5 ЛЕТ

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2017

ББК 74.1
74.100.58
А67

Рецензенты:

С. Н. Штекляйн, декан факультета дошкольного образования ГАОУДПО (пк)С РК
«Коми республиканский институт развития образования»;
Л. Е. Забоева, заместитель директора МАДОУ «Центр развития ребенка —
детский сад № 111» г. Сыктывкара

Анисимова М. С., Хабарова Т. В.

А67 Двигательная деятельность детей 3—5 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 160 с. — (Методический комплект программы «Детство»).

ISBN 978-5-906852-79-3

В книге представлены варианты распределения программного материала по овладению детьми младшего и среднего дошкольного возраста основами двигательной культуры в процессе совместной деятельности со взрослым в образовательном процессе детского сада.

Книга предназначена для воспитателей, инструкторов детских дошкольных учреждений по физической культуре, педагогов, работающих в группах кратковременного пребывания, в домашних детских садах, игровых комнатах, а также для студентов педагогических специальностей.

ISBN 978-5-906852-79-3

© Анисимова М. С., Хабарова Т. В., 2017
© Оформление. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017

МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. Во многом подвижность ребенка зависит от его двигательных умений. У младшего дошкольника возрастает стремление действовать самостоятельно. В этом возрасте ребенок обладает сравнительно большим запасом движений, но еще не заботится о результатах своих действий, он поглощен процессом самих движений, их эмоциональным воздействием. Движения ребенка приобретают все более преднамеренный характер, т. е. он уже в состоянии проделывать, повторять движение по своему усмотрению или предложению воспитателя, соблюдать направление, последовательность выполнения движений и др. Период до четырех лет является подготовительным для освоения техники (наиболее рационального способа выполнения) разнообразных движений (сложных основных движений, спортивных упражнений).

В данном пособии авторами при конструировании образовательного процесса были учтены определенные **рекомендации программы «Детство»**, которые отражают наиболее яркие особенности освоения движений детьми младшего дошкольного возраста.

✓ «Ребенок наиболее успешно осваивает физические упражнения в общении со взрослым (родителем, воспитателем), наблюдая за его действиями и подражая им. При этом важно учитывать, что малыша интересует деловое и эмоциональное общение, когда воспитатель является постоянным источником новых игр и упражнений. ...Объяснение взрослому ребенок понимает лучше, если видит, как взрослый выполняет упражнение, и одновременно двигается сам». Это объясняет введение в двигательную деятельность младших дошкольников большого количества **подражательных движений**. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений. При назывании движения через образ дети подражают зверям, птицам, рыбам. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений. Приемы показа подражательных движений могут быть разными (это зависит от сложности того или иного движения, образа: можно сначала назвать образ, а потом показать подражательное движение, можно наоборот — сначала показать подражательное движение, а потом попросить детей

угадать образ; сопроводить показ объяснением того, как двигаются при этом разные части тела и др.).

✓ «Многие новые движения малыши легко осваивают в *играх* и *игровых упражнениях*, это связано с тем, что сами движения малыша довольно просты. В более старшем возрасте в подвижных играх будет более целесообразно лишь закреплять разученные ранее движения». Именно с этой особенностью связано введение в двигательную деятельность детей данного возраста большого количества игровых упражнений, подвижных игр разной интенсивности (даже игр-эстафет). Так, например, в содержание двигательной деятельности детей по освоению основных движений включен бег с препятствиями, который дети воспринимают как игру. Разнообразие физкультурного оборудования (маты, модули, обручи разных размеров, шнуры-«косички», колокольчики и др.), используемого в качестве препятствий при беге, позволяет эмоционально окрасить достаточно монотонные движения в беге и вызывает у ребенка интерес к движению.

✓ Ребенок «быстрее заинтересуется упражнением, захочет его выполнить и лучше запомнит новые движения на фоне положительных эмоций, а также при условии *активизации различных анализаторов* (зрительного, слухового, тактильного и др.). Исходя из этого, помочь ему можно, используя не просто показ, а сопровождая показ понятными для ребенка словами, образами знакомых героев книг, мультфильмов. Повысить активность ребенка при выполнении упражнений поможет также музыкальное сопровождение». Совместную двигательную деятельность педагога и детей целесообразно сопровождать стихотворениями, попевками, потешками, песенками и др. (см. таблицу).

Движение	Текст
Ходьба в колонне по одному	Мы солдаты важные, Важные, отважные, Раз, два, три! Важные, отважные, Раз, два, три!
Ходьба на носках (руки вверх)	Ручки вверх подняли, Ручки заиграли — Вот какие ручки, Выше, выше ручки!
Ходьба на пятках (руки вдоль туловища) — «пингвинь»	Мы пингвины, мы пингвины, Мы на пяточках идем. С боку на бок, с боку на бок Мы качаемся, идем. Мы на полюсе живем, И по снегу мы идем
Ходьба на пятках (руки за спиной) — «гуси»	Ручки спрятали за спинку — Гуси важные пошли. Носики подняли, Дружно все сказали:

Движение	Текст
	«Га-га-га». Мы на пяточках идем: «Да, да, да»
Ходьба врассыпную	Зашагали ножки, Раз, два, три, Прямо по полянке, Раз, два, три. И кружочки все нашли. Ножками затопали, Топали, топали, Ручками захлопали, Захлопали, захлопали
Бег в колонне по одному — «паровоз»	Паровоз, паровоз — Новенький, блестящий, Он вагончики повез, Будто настоящий: «Ту-ту-у...»
Бег врассыпную	На полянку забежали, По полянке побежали. Бегаем мы, бегаем, Никого не задеваем, Никого не трогаем
Бросок мяча об пол, ловля его руками, стоя на месте	Мой веселый звонкий мяч Скачет вниз и скачет вверх

✓ Повторяя за взрослым слова, которые тот произносит во время совместного выполнения движений, ребенок непроизвольно запоминает текст, учится соотносить движения со словами, у него развивается речь, он может использовать самостоятельно все то, чему учится в совместной деятельности со взрослым.

✓ «Малыш быстро забывает даже понравившиеся ему упражнения. Запоминание будет более прочным, если ребенок в течение некоторого времени (нескольких дней) будет иметь возможность выполнять новое движение в неизменной обстановке. Для успешного освоения нового движения малышу необходимо повторить его не менее 24—25 раз. Эти повторы целесообразно равномерно распределять между 3—4 занятиями физической культурой (образовательными ситуациями) с минимальными временными интервалами между ними». Поэтому в содержании двигательной деятельности с детьми этого возраста **все двигательные задания повторяются неоднократно** (как в повторяющихся условиях, так и в изменяющихся).

✓ «Важно продумать физкультурно-игровую предметную среду, которая будет окружать малыша. Для успешного использования всех физкультурно-игровых пособий в работе с детьми педагогам целесообразно на каждое из них иметь несколько функциональных карточек с описанием (изображением)

возможных усложняющихся заданий для детей». В данном пособии предлагаются **варианты организации физкультурно-игровой среды**, которую можно создавать в физкультурном зале, игровой комнате, группе. Они представлены в виде схем с описаниями двигательных действий детей с использованием физкультурно-игрового оборудования. Основная идея заключается в расположении оборудования по всему периметру физкультурного зала. Это позволяет организовать одновременно самостоятельную двигательную деятельность большого количества детей (используя как поточный, так и подгрупповой способ выполнения двигательных заданий).

✓ Двигательная деятельность детей младшего дошкольного возраста осуществляется в разных **формах двигательного режима**: совместная деятельность со взрослым на занятиях физической культурой, утренней гимнастикой, прогулках на свежем воздухе; самостоятельная двигательная деятельность и др.

Используя различные формы работы с детьми при конструировании образовательного процесса, главной структурной единицей остается **образовательная ситуация**, которую заранее конструирует сам педагог или которая возникает спонтанно. Особенно важно уметь создавать образовательные ситуации, стимулирующие освоение малышом основных движений.

Совместная двигательная деятельность взрослого и детей может быть спроектирована на основе определенных сюжетов (когда все двигательные действия объединены одним сюжетом, придуманным воспитателем) или обыгрывания всевозможных действий с одним физкультурным пособием.

Утренняя гимнастика проводится в виде структурно простых общеразвивающих упражнений: большинство движений в них выполняются в лицевой плоскости одновременно и однонаправленно. Малышу легче выполнять упражнения, состоящие из изолированных движений отдельных частей тела. Целесообразно постепенно вводить движения, в которых одновременно движутся разные части тела (поднять руку вверх, отвести ногу назад на носок). Для большего оздоровительного эффекта упражнения важно расположить в следующем порядке.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Повороты или наклоны туловища в стороны, наклоны вперед.
3. Упражнения для ног (приседания).
4. Упражнения для брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя.
5. Поскоки или бег на месте в чередовании с ходьбой.

Утренняя гимнастика может быть проведена и в виде подвижных игр, на основе несложных ритмических упражнений под музыку, корригирующих упражнений для профилактики состояния основных систем детского организма (опорно-двигательной, дыхательной, нервной).

Активизация

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш продолжать!

НОЯБРЬ

Комплекс упражнений № 3 (с флажками)

1. «Смена флажков». И. п. — ноги слегка расставлены, одна рука с флажком вверх, вторая — вниз назад. В.: взмахами менять положение флажков в темпе 3 раза по 6—8 взмахов.

2. «Не ленись!» И. п. — ноги шире плеч, флажки перед грудью вертикально. В.: на счет 1—2 — наклон вперед, флажки вперед, на счет 3—4 — и. п. (6 раз).

3. «Быстро возьми и положи». И. п. — ноги слегка расставлены, флажки на полу сбоку. В.: 1 — быстро взять флажки; 2 — быстро их положить на место (6 раз).

4. «Ветерок играет». И. п. — сидя, ноги скрестно, флажки вверх. В.: 1—3 — наклоны вправо-влево с покачиванием флажков; 4 — и. п. (5 раз).

5. «Флажки назад». И. п. — ноги слегка расставлены, флажки вниз. В.: 1 — флажки вверх; 2—3 — присед с наклоном вперед, флажки вниз назад; 4 — и. п. (6 раз).

6. «Ходьба и подскоки». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками у пояса. В.: 8—10 шагов, приподнимая только пятки, и 10—15 поскоков (4 раза).

7. «Флажки в стороны». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вниз. В.: 1 — флажки медленно в стороны; 2 — медленно вернуться в и. п. (5—6 раз).

«Дорожка» (размещение оборудования и двигательные действия детей).

1-я неделя: см. приложение 6, схемы 3.1, 3.2.

2-я неделя: см. приложение 6, схема 4.

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений: прыгать с высоты 20—30 см; проползать на животе под скамейкой; перешагивать через кубы, через рейки лестницы. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Побуждать детей к самостоятельному проведению игр и упражнений	Способствовать освоению детьми умений: лазать по наклонной лестнице, держась руками за перекладины; прыгать через 2—3 последовательно расположенных предмета; ходить вверх и вниз по наклонной доске. Развивать умение видеть и замечать ошибки сверстников и исправлять их. Воспитывать желание и умение соблюдать правила игры
Физкультурно-игровое оборудование		Флажки; скамейки; кубы большие; кубы малые; лесенка-стремянка; обручи	Флажки; лестница с зацепами; наклонная доска; ребристая доска; мешок
Содержание физических упражнений	<i>Перестроения</i>	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре	
	<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; парами; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»), мелким и широким шагом (игровое подражательное упражнение «Великаны — карлики»); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); в приседе (игровое подражательное упражнение «Утка»)	
	<i>Бег</i>	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением по диагонали; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); с заданием (1-я неделя — поворот на 360°; 2-я неделя — встать на скамейку); боковой галоп; с прыжками (игровое задание «Зайки»); с препятствием (по мату — «змейкой» между предметами — по гимнастической доске)	
	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
	<i>ОРУ</i>	Комплекс упражнений № 3 (с флажками)	
	<i>Равновесие</i>	Перешагивание через кубы, рейки (высота 40 см)	Ходьба вверх и вниз по доске (шириной 15—20 м), расположенной наклонно
	<i>Прыжки</i>	В глубину с высоты 20—30 см	На двух ногах через 2—3 последовательно расположенных предмета (высота 5—10 м)
	<i>Лазание, ползание</i>	Проползание на животе под скамейкой	Лазание по наклонной лестнице, держась за ее перекладины
Веселый тренинг		«Самолет»	
Игры		Подвижная игра «Еж с ежатами». Игра малой подвижности «Гимнастика»	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Кто в мешке?»
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Дует сильный ветер»

Подвижная игра «Еж с ежатами». Дети — «ежата», взрослый — «еж». Дети выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит взрослый.

Под огромною сосной
 На полянке на лесной,
 Куча листьев где лежит,
 Еж с ежатами бежит.
 Ну, вокруг все оглядим,
 На пенечках посидим,
 А потом все дружно спляшем
 И иголки всем покажем.
 Показали, покружились
 И домой заторопились.

Бег за «ежом», произнося «фр-р-фр-р».

Присесть, вытягивая шею вверх.

Покружиться, раскрыть пальцы.

Убежать и сесть на скамейки.

		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений: метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели; прыгать на мяче-хоппере; бросать мяч о стену и ловить его. Развивать умение уверенного и активного выполнения основных элементов упражнений. Воспитывать активное желание участвовать в подвижных играх	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч в парах разными способами (от груди, снизу); катать мяч друг другу из разных исходных положений (сидя, лежа на животе и др.). Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним
Физкультурно-игровое оборудование		Мячи маленькие резиновые; мячи-хопперы; картинки с изображениями животных	Мяч большой резиновый; мячики-«ежики»; дуги; колечки разных цветов; картинки с изображениями животных
Содержание физических упражнений	<i>Перестроения</i>	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре	
	<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); приставным шагом (руки на пояс), боком с приседом, с заданием (ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба)	
	<i>Бег</i>	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; мелким шагом (игровое задание «Карлики»); с заданием (3-я неделя — кружение враспынную; 4-я неделя — остановиться, встать на одну ногу — «Цапля»); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); бег с прыжками на двух ногах с высоким подниманием коленей и продвижением вперед (игровое подражательное упражнение «Кенгуру»); с препятствием (мат — бег «змейкой» между предметами — бег по гимнастической доске, положенной на пол)	

		3-я неделя	4-я неделя
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 3 (с флажками)	
	Действия с мячом	<i>V блок</i> Малый мяч и мяч-хоппер. Варианты заданий для детей: бросок мяча о стену и его ловля; метание в вертикальную цель с расстояния 1,5—2 м (высота 1,5 м); метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м; сесть на мяч-хоппер, покачаться; прыжки на мячах по залу	<i>VI блок</i> Резиновый большой мяч. Варианты заданий для детей: броски мяча в парах способом от груди (расстояние между парами постепенно увеличивать); прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (прокатывание в ворота); броски мяча в парах способом снизу; катание мяча друг другу, лежа на животе
Веселый тренинг		«Качалочка»	
Игры		Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Воздушный шар»	Подвижная игра «Цветные автомобили». Игра малой подвижности «Подарки»
Оздоровительные упражнения		Релаксация «Молчок»	«Ежовый массаж»

Подвижная игра «Перелет птиц». «Стая птиц» (дети) собирается на одном краю площадки, напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу взрослого «Полетели!» «птицы разлетаются» по площадке, расправив крылья и помахивая ими. По сигналу «Буря!» «птицы летят к деревьям» («взлетают» на стенку). Когда взрослый говорит: «Буря прошла» — «птицы» спокойно спускаются с деревьев, продолжают «летать». Игра повторяется 3—4 раза.

При спуске с гимнастической стенки нельзя спрыгивать. Если стенка имеет мало пролетов, надо включать в игру не всех детей сразу. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы.

Игра малой подвижности «Гимнастика». Дети становятся в круг. Взрослый медленно читает стихотворение, дети выполняют упражнения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы за руки беремся
И бегаем бегом.

Игра малой подвижности «Кто в мешке?» Дети стоят врассыпную. Взрослый предлагает всем закрыть глаза. В это время он накрывает одного из играющих мешком. Затем предлагает детям открыть глаза и произносит: «Отгадайте, кто в мешке?» Дети открывают глаза, смотрят по сторонам и стараются отгадать, кого же нет. Взрослый снова предлагает детям закрыть глаза, накрывает мешком другого играющего, просит детей открыть глаза и отгадать, кто находится в мешке. Игра продолжается.

Подвижная игра «Медведь». Играющие становятся в круг. Выбирается водящий — «медведь», который ложится на пол в центр круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Как-то мы в лесу гуляли
И медведя повстречали.
Он под елкой лежит,
Растянулся и храпит.
Мы вокруг него ходили,
Косолапого будили.

Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Остановиться, послушать.

Ходьба в другую сторону на носочках.

Погрозить указательным пальцем, произнести слова:

«Ну-ка, Мишенька, вставай

И быстрее нас догоняй!»

«Медведь» просыпается, дети разбегаются по залу, «медведь» их догоняет.

Подвижная игра «Цветные автомобили». Дети стоят вдоль стен — это «автомобили» в «гараже». Каждый играющий держит в руках флажок. Взрослый стоит в центре лицом к играющим, в руках у него три флажка разного цвета. Он поднимает один из флажков (можно два или все три), дети, имеющие флажок этого цвета, разбегаются по залу, подражая езде автомобиля, гудят. Когда взрослый опустит флажок, «автомобили» останавливаются, разворачиваются и направляются в свои «гаражи». Игра повторяется 4—6 раз.

У взрослого может быть и красный флажок, который он может неожиданно поднять, — все «автомобили» по этому сигналу должны остановиться.

Игра малой подвижности «Воздушный шар». Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом и по показу взрослого.

Мы в магазин ходили,
Шар себе купили.
Будем шар надувать.
Надувайся, шар,
надувайся большой,
Да не лопайся.

Взявшись за руки, идти по кругу.

Остановиться, идти маленькими шагами назад.

«Надуваем шар».

СОДЕРЖАНИЕ

Младший дошкольный возраст	3
Особенности содержания и организации двигательной деятельности	3
Содержание двигательной деятельности	8
Распределение содержания освоения детьми 3—4 лет основных движений в течение года	8
Распределение содержания двигательной деятельности с детьми 3—4 лет в течение года	16
Средний дошкольный возраст	48
Особенности содержания двигательной деятельности детей	48
Особенности организации двигательной деятельности детей	51
Содержание двигательной деятельности	56
Распределение содержания освоения детьми 4—5 лет основных движений в течение года	56
Распределение содержания двигательной деятельности с детьми 4—5 лет в течение года	70
<i>Приложение 1.</i> Игровые подражательные упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста	118
<i>Приложение 2.</i> Веселый тренинг (игровые задания для развития физических качеств детей)	119
<i>Приложение 3.</i> Оценка качественных показателей освоения детьми младшего и среднего дошкольного возраста основных движений	121
<i>Приложение 4.</i> Оценка количественных показателей развития физических качеств у детей 3—4 лет	125
<i>Приложение 5.</i> Схемы к упражнению «Дорожка» (для детей 3—4 лет)	127
<i>Приложение 6.</i> Схемы к упражнению «Дорожка» (для детей 4—5 лет)	144
Литература	151

Методическое пособие

**Марина Сергеевна Анисимова
Татьяна Валерьяновна Хабарова**

Двигательная деятельность детей 3—5 лет

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Е. А. Ушакова
Художник И. Н. Ржевцева
Корректоры: Т. В. Никифорова, Н. И. Григорьева
Дизайнер А. В. Чипчикова
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПб»
192029, Санкт-Петербург, а/я 37
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93—953000.

Подписано в печать 12.01.2017.

Формат 70×90^{1/16}. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 10,0. Тираж 10000 (1-й завод 1500) экз. Заказ №

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14.