

*Мельникова Анна Юрьевна,
старший воспитатель,
МБДОУ д/с № 35,
с. Отрадо-Ольгинское МО Гулькевичский район*

Лучшая методическая разработка по организации работы с педагогами,
направленная на совершенствование навыков и развитие практических умений,
формирования профессиональной компетентности педагогических работников
(с использованием современных форм методической работы)

**СИСТЕМА РАБОТЫ ДОУ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СПОРТИВНОЙ ИГРЕ В ФУТБОЛ**

Содержание

Актуальность.....	3
Цель.....	4
Задачи обучения.....	4
Система работы ДООУ по обучению дошкольников игре в футбол.....	5
Методика обучения элементам спортивной игры в футбол детей дошкольного возраста	7
Заключение.....	11
Список использованной литературы.....	12
Приложение - Деловая игра для педагогов на тему: «В здоровом теле, здоровый дух!».....	13

Актуальность

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст — это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания дошкольного образовательного учреждения.

Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Конечно, дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т.е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Футбол – спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом — это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только ударам по мячу ногой, ведении ногой, ударам по цели и на дальность с места и с разбега, но также и в ходьбе, беге, прыжках. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке, а это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

В тоже время следует отметить, что в процессе физических занятий мало уделяется внимания элементам спортивной игры в футбол и дети старшего дошкольного возраста недостаточно владеют этой игрой. Данное явление связано чаще всего с тем, что занятия по обучению детей элементам спортивной игры в футбол, проводятся не в системе и не всегда создаются для этого условия. Поэтому сложилось противоречие между разработанной методикой обучения элементам спортивной игры в футбол и не достаточным использованием данного вида деятельности в практике дошкольного образовательного учреждения. Необходим поиск путей эффективного использования футбола как новой технологии в образовательном процессе ДООУ с целью развития двигательной активности ребёнка.

Цель: содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

Задачи обучения:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол;
- знакомить с основными правилами и принципами игры.

Задачи развития:

- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.);
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача);

- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость).

Задачи воспитания:

- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- формировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Система работы ДООУ по обучению дошкольников игре в футбол

Система работы дошкольного образовательного учреждения по обучению дошкольников игре в футбол включает в себя все виды физкультурно-оздоровительной деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения: физкультурные занятия (уроки футбола), игры, игровые ситуации, беседы, акции, спортивные развлечения, чтение художественной литературы.

Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Мы считаем, что обучение дошкольников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе главными задачами являются:

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование общей выносливости;
- улучшение техники бега;
- улучшение состояния здоровья, и прежде всего деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев до полугода и более.

Основной этап – это непосредственно обучение игре в футбол. Основная и наиболее эффективная форма обучения дошкольников игре в футбол – занятия. Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физическому воспитанию на протяжении учебного года. Наличие трехчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет нам рационально распределить учебно-тренировочный материал. Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Содержание основного обучающего этапа представляется в конспектах занятий.

Заключительный этап – этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т. е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5- минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям. Все занятия данного этапа проводятся на улице. Футбольный матч двух команд, состоящих из детей одной или двух групп детей старшего дошкольного возраста, целесообразно включать в программу Дня здоровья, спортивного праздника, в совместные с родителями физкультурно-оздоровительные мероприятия и т.д.

Методика обучения элементам спортивной игры в футбол детей дошкольного возраста

При обучении игре в футбол активизируется двигательная активность детей, развиваются различные виды движений, формируются личностные качества, воспитывается потребность в занятиях физическими упражнениями и спортом.

Классическую методику по обучению игре в футбол мы адаптировали для использования на занятиях и спортивных досугах с детьми старшего дошкольного возраста с учётом требований образовательного стандарта. В процессе обучения детей элементам техники игры в футбол следует соблюдать определённый порядок их освоения по принципу «от простого – к сложному».

Последовательное решение конкретных задач по обучению техническим приёмам футбола представляет собой определённую систему взаимодействия педагога и ребёнка, в которой нами условно выделены три этапа.

Задачи первого этапа:

2. Создать у детей представление об игре в футбол.

Для этого детям предлагается рассмотреть футбольный мяч, ворота, разметку. Можно рассказать им правила игры, попутно задавая вопросы об этом виде спорта. Выявив уровень представлений детей об игре, начинаем углублять их знания о футболе.

2. Обучить удару ногой по мячу.

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры. По способу выполнения для дошкольников более доступны удар внутренней стороной стопы, удар носком и удар пяткой. Выделяются две основные фазы движений, общие для всех способов ударов: предварительная (состоит из разбега и постановки опорной ноги) и рабочая (представлена ударным движением и проводкой).

В первую очередь обучаем детей удару носком, так как он самый доступный для дошкольников исходя из особенностей их физического развития и координации движений. Техника выполнения удара носком ноги: выполняется по неподвижному или катящемуся мячу с места или с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча, а ударная нога в момент замаха согнута в колене. При выполнении удара нога почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча. Направление полёта мяча в данном случае влево или вправо.

Затем обучаем удару внутренней стороной стопы. Техника выполнения: опорная нога ставится на расстояние 10 -15 см сбоку от мяча. Ударное движение начинается с одновременным сгибанием бедра и поворотом наружу стопы ударной ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом к направлению полёта мяча. Техника выполнения удара пяткой: опорная нога ставится на уровне мяча. Бьющая нога при замахе проносится над мячом вперёд и резким движением назад наносится в середину мяча.

При обучении технике ударов используются следующие подводящие упражнения:

- имитация удара без мяча;
- удар с места по неподвижному мячу;
- удар с нескольких шагов по неподвижному мячу;
- удар с разбега по неподвижному мячу;
- удар по неподвижному мячу в стенку, выполняется с расстояния 3—4 шага.
- удар в обозначенные флажками ворота шириной 1 м с расстояния 5—10 шагов;
- удар в цель (кегля или какой-либо предмет) с расстояния 4—6 шагов;
- в парах, на расстоянии 5—6 шагов друг от друга выполнять удары, направляя мяч в сторону партнёра.

Задачи второго этапа:

2. Освоить технику остановки мяча ногой.

Основные фазы выполнения остановки мяча ногой. Подготовительная фаза — исходное положение: масса тела переносится на опорную ногу, которая немного согнута в колене для устойчивости. Останавливающая нога выносится навстречу мячу. Рабочая фаза — производится уступающее движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Скорость движения ноги постепенно снижается. Завершающая фаза — центр тяжести переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. По способу выполнения есть остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника остановки мяча: игрок концентрирует внимание на движущемся мяче и выполняет остановку внутренней стороной стопы или подошвой.

Подводящие упражнения: остановка мяча ногой после удара о стену. Выполнять поочередно левой и правой ногой; упражнения в парах. Дети выполняют удар друг другу и останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно следует увеличивать расстояние друг от друга; в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч одним из приёмов;

2. Сформировать умение вести мяч ногой.

Выполняется несильными ударами, толчками ногой внешней или внутренней частью стопы с использованием следующих подводящих упражнений:

- ведение мяча по прямой в медленном темпе, при каждом шаге мяч касается ноги;
- ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой. Сначала выполнять шагом, затем медленным бегом;
- ведение мяча по коридору (ограничение из кеглей или любых предметов) шириной 1 м. Постепенно уменьшать ширину коридора;
- ведение мяча между предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 50 см друг от друга;
- выполнение ведения произвольно по всей площадке, меняя направление движения и скорость.

Задача третьего этапа:

Обучение двусторонней игре и элементам тактических действий. Игра проводится по упрощённым правилам, которые надо обязательно объяснить детям перед началом игры и неоднократно напоминать в процессе. Команда состоит из 5 – 8 человек. Опыт показывает, что для дошкольников оптимальное время игры составляет 10 минут с перерывом 2 – 3 минуты. Это обусловлено тем, что во время игры у детей очень высокий психоэмоциональный подъём, поэтому затягивать её не стоит. Перед началом игры проводится жеребьёвка, с помощью которой определяются сторона площадки и начальный удар.

Мяч до начала удара ставится на землю в центре поля. Игроки команд располагаются за линией центрального круга. Игра начинается по сигналу судьи одним из капитанов команд. Он подбегает к мячу, выполняет удар по нему игроку своей команды. Все действия с мячом выполняются только ногами. Руками взять мяч может только вратарь. Кроме того, педагог может сам ввести некоторые ограничения (правила) в соответствии с поставленными задачами на данном этапе обучения.

Таким образом, обучение элементам игры в футбол способствует освоению техники выполнения сложно-координационных движений, отдельных тактических комбинаций, требующих проявления взаимодействия воспитанников, выдержки, решительности, смелости. Посредством игр и игровых упражнений с элементами футбола дети смогут научиться управлять не только своей самостоятельной двигательной деятельностью, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Одним из обязательных условий по приобщению ребенка – дошкольника к игре в футбол является здоровья семьи. В работе с семьей по формированию двигательной активности детей, развитию различных видов движений, личностных качеств, воспитанию потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, выпуск журнала «Здоровье и футбол», тематические выставки,

библиотека здоровья, оформляются информационные уголки здоровья «Как я расту и играю в футбол», проводятся консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты. Родители – постоянные участники всех спортивных соревнований и конкурсов, проводимых в ДООУ.

Работа ДООУ по приобщению детей к игре в футбол и активизации их двигательной активности повышает престиж детского сада, поднимает на более высокий уровень профессионализм педагогов, заставляет их заниматься самообразованием, организует учебно-воспитательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья детей. Главное, чтобы эти преобразования, эти достижения педагогического коллектива нашли свое развитие в будущем.

Заключение

Старший дошкольный возраст - очень важный этап в развитии ребенка, так как в этот период происходит качественное и функциональное совершенствование головного мозга, органов и систем организма. Физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста связаны с их быстрым ростом и изменением пропорций тела.

Физическая подготовка детей старшего дошкольного возраста, которые обучаются элементам спортивной игры в футбол, направлена на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств, овладение жизненно важными двигательными действиями. В процессе занятий развиваются такие физические качества как: быстрота, скоростно-силовые качества, общая выносливость и координация. Совершенствование двигательных качеств подразделяется на общую физическую подготовку и специальную. Используя средства общей и специальной физической подготовки, воспитатель должен всегда помнить об оптимальном уровне развития физических качеств в футболе.

Очень важно, что можно в игровой форме привлечь детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, научить их правильному овладению большим арсеналом основных двигательных навыков (ходьбой, бегом, прыжками, ударами, приседаниями, выпадами и т.д.).

Физическая подготовка детей старшего дошкольного возраста, которые обучаются элементам спортивной игры футбол, направлена на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств, овладение жизненно важными двигательными действиями.

Список используемой литературы:

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.; Просвещение, 1992.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. – Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.
3. Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – Киев, 1983.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 2007.
5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 2008.
6. Мосягин С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Теория и методика футбола: Издание Российского футбольного союза / С.М. Мосягин, М.А. Годик, И.А. Швыков. – Олимпия; Человек, 2007. – Изд. № 28. – 39 с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М.: Просвещение, 2004.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Деловая игра для педагогов на тему:

«В здоровом теле, здоровый дух!»

Цель: систематизировать знания педагогов по вопросам оздоровления дошкольников.

Задачи:

1. Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.
2. Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры.

Принципы деловой игры:

- практическая полезность;
- гласность;
- демократичность;
- максимальная занятость;
- перспективы творческой деятельности каждого педагога.

Критерии оценки деятельности в деловой игре:

- уровень активности участников;
- педагогическое мастерство;
- умение находить оптимальные или наиболее простые и действенные решения;
- творческий подход к решению задач игры.

Ход деловой игры.

Сегодня мы собрались поделиться опытом работы по оздоровлению дошкольников. «Игра – ведущий вид деятельности детей», но и нам взрослым она интересна. Поэтому предлагаю построить работу в форме деловой игры:

Приглашаю поиграть и проблемы порешать.

Что-то вспомнить, повторить, что не знаем, подучить.

Наша игра командная, в начале творческого часа каждый из вас получил жетон. Путешествовать мы будем на поезде. Команда, получившая красный жетон – это первый состав, команда с синим жетоном – это второй состав. Задача каждой команды пройти нелегкий путь и добраться до конечной станции. Путь нам предстоит длинный, от станции до станции разное расстояние. Чем успешнее и быстрее вы справитесь с заданием, тем больше шансов у вас попасть в пункт назначения.

Максимальная оценка всех конкурсов - 3 балла.

Станция 1. «Приветственная». Придумать название и девиз команды, приветствие и пожелания команде соперников.

Станция 2. «Разминочная».

1. Назовите формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия;
- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика;
- физические упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- физкультурные прогулки;
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники.

Используются следующие методические приёмы:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;

- игры —тренинги;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- физкультминутки.

2. Назовите виды здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз самомассаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика бодрящая после сна, коммуникативные игры, сказкотерапия, динамические паузы).

Воспитателям предлагаются незаконченные пословицы о здоровье.

Задание: закончить пословицы.

Баня — мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

Береги платье снову, а здоровье с молодую.

В здоровом теле здоровый дух.

Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Двигайся больше — проживешь дольше.

Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — все потерял.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Добрым быть — долго жить.

Доброе слово лечит, а злое калечит.

Если хочешь быть здоров — закаляйся.

Есть скоро — не быть здоровым.

Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

И старым, и молодым вреден табачный дым.

Крепок телом — богат и делом. Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Кто много лежит, у того бок болит.

При частой горести придут и болести.

Пешком ходить — долго жить.

После обеда полежи, после ужина походи.

Станция 3. «Ситуативная».

На обсуждение действующим командам предлагаются различные ситуации.

Для решения каждой ситуации отводится по 3 мин. За правильный, точный и полный ответ команда получает 3 балла.

Ситуация 1.

На занятиях по физической культуре (утренней гимнастике) детям раздают цветные султанчики. Дима не хочет брать желтый султанчик, а хочет, как у Саши красный (все султанчики разного цвета). Ваши действия в сложившейся ситуации.

Ситуация 2.

Воспитатель приглашает детей, переодевшихся в спортивную форму, построиться и идти в спортивный зал на физкультурное занятие. Дети готовы идти в зал, но в группу приходит опоздавшая девочка. Воспитатель просит её быстро переодеться. Выясняется, что у ребенка нет спортивной одежды и обуви, она идет в спортивный зал в обычной одежде. Одно из заданий на занятии – ползание по скамейке. Зацепившись за край скамейки, девочка случайно рвет платье. Ребенок садится на скамейку, больше не занимается, плачет, чем отвлекает остальных детей. Порвано платье, прервано занятие. Испорчено настроение ребенка. Вечером родители объявляют воспитателю, что платье дорогое, и они будут требовать компенсацию за него.

А теперь вопросы:

- Виноват ли воспитатель в порче платья?
- Имеют ли право родители требовать компенсацию за испорченное платье?
- Каким должен быть выход из сложившейся ситуации?
- Пострадали ли в этой ситуации остальные дети?

Ситуация 3.

Очень часто в детских садах, играя в подвижные игры, некоторые дети постоянно просят быть ведущими. Если их не выбирают – слезы, обиды. Ваши действия в данной ситуации?

Ситуация 4.

Воспитатель собирается с детьми в спортивный зал, на занятие по физической культуре. Дети все переоделись в спортивную форму, построились. До занятия остается несколько минут. Заходит в группу мама с ребенком. У неё множество вопросов, на которые она желает получить ответы незамедлительно. Воспитатель пытается дать ответы на поставленные вопросы, но разговор не получается, так как дети начинают шуметь и баловаться. Разговора не получилось, а время ушло. Воспитатель с детьми с большим опозданием заходит в зал. Начинается занятие. В середине занятия открывается дверь, и мама заталкивает очередного опоздавшего ребенка. Он не хочет идти на занятие, сопротивляется, своим поведением отвлекает детей и педагога. Пока педагог пытается наладить контакт с опоздавшим ребенком, в зал приходит следующая группа. Занятие сорвано. Дети уходят в группу.

А теперь вопросы:

- Кто виноват в случившейся ситуации?
- Пострадали ли в данной ситуации остальные дети группы?
- Что делать, если ребенок опоздал на занятие?
- Можно ли было отправить детей одних в спортивный зал, а воспитателю продолжить разговор с мамой?
- Когда, в какой форме родители могут получить необходимую информацию от воспитателей про своих детей

Станция 4. «Поэтическая».

К началу предложения нужно придумать рифму:

«Чтобы детям сладко спать... Нужно музыку включать».

«Лук, чеснок – вот это чудо... Ох, боится их простуда».

«Чтобы кашлем не страдать... Надо правильно дышать».

«Раз фасоль и два фасоль... Массажиром ладонь».

«Чтобы смелым быть и в школе, у доски ответ держать... Нужно в садике почаще роль в спектакле исполнять»

«Днем поспали и проснулись, потянулись, улыбнулись... Ручки, ножки мы подняли, здоровей намного стали»

Станция 5. «Капитанская».

Капитан проводит с командой - соперницей подвижную игру, одной из основных задач которой является воспитание у детей: выдержки; смелости.

Станция 6. «Душевная».

Длинный путь мы с вами проделали и оказались в двух шагах от заветной станции. Мы сегодня много говорили о здоровье детей, но ведь и от здоровья педагога тоже многое зависит. Существует много причин, разрушающих наше здоровье и основная из них – неумение противостоять стрессам.

Наш педагог-психолог познакомит вас с несколькими способами борьбы со стрессом (релаксация).

Поздравляем, каждая команда прибыла на пункт назначения. За окнами температура воздуха самая комфортная, небо безоблачное, давление в норме. Просьба при выходе из поезда не забывать хорошее настроение.

Подведение итогов, награждение.

Рефлексия. Я попрошу каждого из вас высказаться: что в процессе нашей сегодняшней встречи вам понравилось больше всего, что вызвало трудности, какие эмоции вы получили?

А закончить нашу сегодняшнюю встречу хочется словами Александра Дементьева:

Берегите здоровье друг друга,
Мы – природы малая часть,
Вы кому-то ответили грубо
Чью-то жизнь сократили на час.