Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

«Центр социальной помощи семье и детям «Росток»

отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными

физическими и умственными возможностями

**Консультация для педагогов**

**Использование физминуток**

**на занятиях**

**(практический материал)**

****

Составил:

музыкальный руководитель

Бауэр.Л.М

Игрим

2013

**Физминутки — это важно!**

В последнее время увеличивается количество часто болеющих детей, детей с неправильной осанкой и ослабленным зрением. Почему это происходит? Ответ прост. На это влияет образ жизни современного ребёнка. Дети всё меньше времени уделяют прогулкам, подвижным играм, предпочитая им просмотр телевизора и компьютерные игры. А в 6-7 лет ребёнок садится за школьную парту и нагрузки на его неокрепший организм возрастают.

Чего стоит, например, просидеть без “шалостей” целое занятие, да не одно, а 3 или 4 и при этом не отвлекаться. Дети очень устают, слабеет зрение, болит позвоночник и без того неважное здоровье ухудшается ещё больше. Поэтому одной из важнейших задач является сохранение и укрепление здоровья детей, и каждый педагог должен создать на занятии условия, которые позволят не только успешно усваивать материал, но и сохранят и улучшат здоровье детей.

Физминутки на занятиях – представляют собой комплекс физических упражнений, направленных на снижение усталости.Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе занятия? На эти вопросы должен ответить педагог прежде, чем предложить детям проведение физминутки.

**Основные требования при составлении комплекса физкультминуток**

Следует обращать внимание на продолжительность физминуток (1-2 минуты) и их содержание, а также следить за эмоциональностью во время их выполнения и наличием у детей желания к их повторению. Проводятся физминутки спустя 15 -20 минут после начало занятия. Или перед занятием как организационный момент.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.

Что может входить в комплекс обучения: гимнастика для формирования осанки, укрепление зрения, укрепление кистей рук, занятия для лица, гимнастика для органов дыхания.

Вовремя практических занятий (физический труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводятся.

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.

Чаще всего устают глаза, мелкие мышцы рук, позвоночник. Ребёнок перестаёт думать, нарастает напряжение, наваливается усталость. Это самый подходящий момент для отдыха. Отдых длится 1-2 минуты, но он очень необходим детям.

**Гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения**

*Исходное положение (И.п.):* сесть на стул, руки положить на колени.

Расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение 1.На раз - поднять глаза вверх, на два - смотреть прямо, на три - потупить взор книзу,на четыре - смотреть прямо (*8 раз*) |  | Упражнение 2На раз - смотреть на переносицу, на два – прямо (*8 раз*) |
| Упражнение 3На раз - смотреть влево,на два - прямо,на три - смотреть вправо,на четыре - перед собой. (*8 раз*) |  | Упражнение 4 Круговые обороты глазами (*4 раза влево, четыре вправо)* |
| Упражнение 5Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. *(5 раз)* |  | После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях |

**Для расслабления** **глаз** очень полезно смотреть на зелёный цвет. Поэтому очень хорошо иметь зелёный круг из картона или пластмассы и выполнять упражнения для глаз с его помощью.

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Глазки видят всё вокруг, Обведу я ими круг.Глазком видеть всё дано-Где окно, а где кино.Обведу я ими круг,Погляжу на мир вокруг |  | **Гимнастика для глаз**Север-юг, запад-восток.Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти |

.**На занятиях рисования** дети очень крепко сжимают карандаш (кисточку) пальцами считая, что чем крепче они держат ручку, там красивее у них получится рисунок. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае?

Используются следующие упражнения:

1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

4. Раскройте ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

Также есть большое количество стихотворных упражнений, которые помогают расслабить кисти рук:

Этот пальчик маленький-мизинчик удаленький.

Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.

Этот – указательный, пальчик замечательный.

Этот пальчик – вот какой, называется большой.

Мы ладошкой потрясём,

Каждый пальчик разомнём.

Раз, два, три, четыре, пять

Снова будем рисовать.

**Физминутки на уставший позвоночник**

Отдохнуть можно, превратившись в животных:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зайчик.**Зайчик беленький сидит И ушами шевелит.Вот так, вот так Он ушами шевелит. |  | **Птицы** Утром встал гусак на лапкиПриготовился к зарядкеПовернулся влево, вправо,Приседанья сделал справноКлювиком почистил пухИ опять за парту - плюх! |
| **Растения** В огороде рос подсолнухВот такой, вот такой!В огороде рос подсолнух С ярко-жёлтой головой.Головою он вертел,Всё увидеть сам хотел.Что подсолнух видел тамОн сейчас расскажет нам. |  |  \*\*\*\*\*\*- А теперь все тихо встали,Дружно руки вверх подняли,В стороны, вперёд, назад,Повернулись вправо, влевоТихо сели, вновь за дело. |
| Мы маленькие зайкиСкакали на полянке.Прыгали, скакали, В школу прибежали.За парты тихо скокИ продолжим наш урок. |  |  |

Изобразить мордочки различных животных, обитаемых на материке.

После таких слов можно спокойно продолжать занятие: дети отдохнувшие и собранные.

Есть физминутки, которые совмещают отдых мелких мышц рук и позвоночник:

По дорожке шли, шли,

Много камешков нашли.

Присели, собрали

И дальше пошли.

Можно также регулировать темп физминутки - замедлять или ускорять. И тогда эти задания приобретают шуточный оттенок.

**Танцевальные физкультминутки**

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет.

 \*\*\*\*\*\*\*\*

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп,

А потом прыг-скок

И ещё разок.

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

И снова - по порядку.

Побежим мы по дорожке

Раз, два, три!

И похлопаем в ладошки

Раз, два, три!

И покрутим головами

Раз, два, три!

Все танцуйте вместе с нами

Раз, два, три!

**Физкультурно-спортивные физкультминутки**

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

**Подражательные физкультминутки**

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

**Двигательно-речевые физкультминутки**

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

**Задачи**:

- развитие общей, мелкой и артикуляционной моторики;

- формирование правильного дыхания;

- развитие способности ориентироваться в пространстве;

- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

- развитие фонематического слуха,

- развитие и коррекция музыкально-ритмических движений.

Физминутки действительно играют важную роль, поскольку помогают получить новый заряд энергии, способствуют поддержанию восстановления органов слуха, помогают активизировать дыхание. Они так же способны поднять детям эмоциональный настрой, снять статическое напряжение, вызванное продолжительным сидением.

Каждый педагог должен помнить, что физминутка должна быть адресная, непродолжительная, не должна утомлять детей, и просто должна быть!

|  |
| --- |
| 1**.Физминутка «Капуста!** (физкультурная минутка в стихах) |
| Мы капусту рубим-рубим, |  | *(размашистые движения руками, как топором)* |
| Мы капусту мнём-мнём, |  | *(«мнут капусту»)* |
| Мы капусту солим-солим, |  | *(«берут» щепотку соли и «солят»)* |
| Мы капусту жмём-жмём. |  | *(сгибание и разгибание кистей рук)* |

|  |
| --- |
| **2. Физминутка «Все умеем мы считать»** |
| Один, два, три, четыре, пять!Все умеем мы считать,Отдыхать умеем тоже |  | (*потянуться*) |
| Руки за спину положимГолову поднимем выше И легко - легко подышим |  |  |
| Один, два! - выше голова, Три, четыре! - руки шире! Пять, шесть - тихо сесть.Раз - подняться, потянуться, Два - согнуться, разогнуться, Три - в ладоши три хлопка, Головою три кивка.На четыре - руки шире, Пять - руками помахать, Шесть - тихо сесть. |  | *Движения по тексту* |
| Дима шёл, шёл, шёл |  | (*Ходьба на месте*) |
| Землянику нашёл |  | (*Наклон вперёд – вниз, руками коснуться пола.)* |
| Ах, какая ягода! |  | (*Выпрямиться, ладони к лицу*) |
| Пчёлы в ульях сидят |  | *Присесть на носках около парты, спина прямая* |
| И в окошко глядят. |  | (*Руками изобразить окошки)* |
| Порезвиться захотели. |  | (*Встать*) |
| Друг за другом полетели |  | (*Произвольные взмахи руками)* |

 \* \* \*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дует ветер нам в лицо, |  | *Стоя возле парты произвольные взмахи руками* |
| Закачалось деревцо. |  | (*Наклоны туловища слева направо*) |
| Ветер тише, тише, тише. |  | (*Приседаем*) |
| Деревцо всё выше, выше |  | (*Руки вверх потянуться)* |

 \* \* \*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Руки к верху поднимаем, |  | *(Руки вверх)* |
| А потом их опускаем, |  | (*Руки вниз)* |
| А потом их разведём |  | (*Руки в стороны)* |
| И к себе скорей прижмём, |  | *Руки вниз прижать к бёдрам* |
| А потом быстрей, быстрейХлопай, хлопай веселей |  | *Хлопки в ладоши* |

 \* \* \*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наше поле опустело |  | *Руки вперёд в стороны* |
| Опустел и лес, и сад |  | *Повороты головы слева направо* |
| Гуси серые летят |  | *Произвольные взмахи руками* |

 \* \* \*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Гуси серые летели, |  | *Произвольные взмахи руками* |
| На лужайке тихо сели, |  | Приседание на носках |
| Походили, |  | *Ходьба на месте* |
| Поклевали, |  | *Наклоны головы вперёд вниз* |
| Потом быстро побежали |  | *Бег на месте* |

 \* \* \*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физминутка «Мы хлопаем в ладоши»**Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлопхлопки над головойМы топаем ногами, топ, топвысоко поднимаем колениКачаем головойголовой вперед назад подвигатьМы руки поднимаем, мы руки опускаемруки поднять, опуститьМы низко приседаем и прямо мы встаемприсесть и подпрыгнутьРуки вниз, на бочок.Разжимаем - в кулачокРуки вверх и в кулачокРазжимаем на бочокНа носочки поднимайсяПриседай и выпрямляйсяНоги вместе. ноги врозь |  | **Физкультминутка «Одолела вас дремота»**Одолела вас дремота.Шевельнуться неохота?Ну-ка делайте со мноюУпражнение такое:Вверх, вниз потянись,Окончательно проснись.*(Встали, руки через стороны вверх – потянулись.)*Руки вытянуть пошире.(*Руки в стороны.)*Раз, два, три, четыре.Наклониться – три, четыре –(*Наклоны*.)И на месте поскакать.*(Прыжки на месте.)*На носок, потом на пятку.Все мы делаем зарядку. *(Ходьба на месте.)* |
| **Физминутка «На горе стоит лесок»**На горе стоит лесок*круговые движения руками*Он не низок не высок*сесть, встать, руки вверх*Удивительная птица подает нам голосок*глаза и руки вверх, потянуться*По тропинке два туристаШли домой из далека*ходьба на месте*Говорят: «Такого свиста, мы не слышали пока». |  | В прятки пальчики играли,И головки убирали Вот так, вот так Так головки убирали.(Сжимание и разжимание кистей) |
| Раз, два, три, четыре, пять!Все умеем мы считать,Отдыхать умеем тоже:Руки за спину положим,Голову поднимем выше,И легко-легко подышим |  | Мы считали и устали,Дружно все мы тихо встали,Ручками похлопали, раз, два, три,Ножками потопали, раз, два, три,Сели, встали, встали, селиИ друг друга не задели,Мы немножко отдохнем И опять считать начнем. |
| Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться,Три – в ладоши три хлопка,Головою три кивка.На четыре – руки шире,Пять – руками помахать. |  | **Цапля**Очень трудно так стоять,Ножку на пол не спускать.И не падать, не качаться,За соседа не цепляться. |
|  |  |  |

 *\*\*\*\*\*\*\**

Педагог предлагает детям встать так, чтобы спереди от них было окно, а сзади – стена со стендами (*или цветами*). Затем повернуться так, чтобы перед ними (*спереди*) оказалась классная доска, а сзади – стена. А теперь пусть попробуют встать так, чтобы то, что было спереди, стало сзади, и, наконец, последнее «невыполнимое» задание – встать таким образом, чтобы спереди была классная доска, а сзади – окна (*важно отметить тех детей, которые сообразят, что это задание выполнить нельзя, подчеркнув при этом, что учитель может шутить и даже иногда ошибаться*).

 *\*\*\*\*\*\*\**

На болоте две подружки, две зеленые лягушки,

Утром рано умывались, полотенцем растирались,

Ножками топали, ручками хлопали.

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкульт-привет!

**Физ-минутка «Пожалуйста».**

Педагог отдает команды, но ученики выполняют только те из них, которые сопровождаются словом, ПОЖАЛУЙСТА (*встаньте, наклоните голову направо, руки на пояс, левую ногу вперед, подпрыгните четыре раза, сядьте и т.д.).*

 *\*\*\*\*\*\*\**

Раз – согнуться, разогнуться,

Два – нагнуться, подтянуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять, шесть – тихо сесть.

Семь, восемь – лень отбросим.

Подтянитесь на носочках

Столько раз,

Ровно столько, сколько пальцев

На руке у вас!

Раз, два, три, четыре, пять,

Топаем ногами.

Раз, два, три, четыре, пять,

Хлопаем руками.

 \*\*\*\*\*\*\*\*

«**Домик**».

Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц (*1-гуси, га-га-га; 2-голуби, гуля-гуля-гуля; 3-утки, кря-кря-кря*).

Педагог, проходя мимо каждого ряда, стучит по парте и спрашивает: «Кто-кто в этом домике живет?»(*Дети отвечают).*

Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза. Голуби, помашите своими крылышками. Утки, на корточках сделайте два шага назад, потом два шага вперед».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «**Косари**».Тишина стоит вокруг,Вышли косари на луг.Взмах косой туда-сюдаДелай раз и делай два.*Имитируются движения косарей. Шаг вперед одной ногой, движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища.* |  |  \*\*\*\*\*\*\*Мы дружно трудились,Немного устали,Быстро все сразуЗа партами встали.Руки поднимем,Потом разведемИ очень глубокоВсей грудью вздохнем,И левую руку поднимем вперед, И дальше пойдем мы в поход. |
| \*\*\*\*\*\*Я иду, и ты идешь – раз, два, три.Я пою, и ты поешь – раз, два, три.Мы идем, и мы поем – раз, два, три.Очень дружно мы живем – раз, два, три. |  | «**САМОЛЕТ**»*Исходное положение – стойка, ноги врозь.*Руки в стороны – в полет (*руки в стороны*)Отправляем самолет,Правое крыло вперед (*поворот вправо*),Левое крыло вперед (*исходное положение*),Раз, два, три, четыре (*поворот влево*),Полетел наш самолет (*исходное положение*). |
| \*\*\*\*\*\*\*\*Зайки скачут:Скок-скок-скок!Да на беленький снежок.Приседают, слушают,Не идет ли волк.Раз – согнуться, разогнуться.Два – нагнуться, подтянуться.Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. |  |  **Зарядка**Солнце глянуло в кроватку.Раз, два, три, четыре, пять.Все мы делаем зарядку,Надо нам присесть и встать.Руки вытянуть пошире,Раз, два, три, четыре, пять.Наклониться – три, четыре,И на месте поскакать.На носок, потом на пятку.Все мы делаем зарядку. |
| \*\*\*\*\*\*Раз, два, три, четыре, пять,Начал заинька скакать.Прыгать заинька горазд,Он подпрыгнул десять раз. |  | \*\*\*\*\*\*\*Еле, еле, еле завертелись карусели,А потом кругом-кругом, все бегом,бегом, бегом, тише, тише, не спешите! Карусель остановите!Раз, два, раз, два! Вот и кончилась игра! |
| \*\*\*\*\*Словно в пляске – руки в боки,Наклонились влево, вправо,Влево, вправо, влево, вправо,Получается на славу.Молодцы!Влево – вправо, влево, вправо. |  | **Помощники**.Дружно помогаем маме,Мы белье полощем сами.Раз, два, три, четыре –Потянулись, наклонились.Хорошо мы потрудились.*1 – 2 – стойка на носках, руки вверх (потянулись);**3 – 4 – наклон вперед, покачивание руками вправо и влево (наклонились).* |
| **Речка**.К речке быстрой мы спустились,Наклонились и умылись.Раз, два, три, четыре,Вот так славно освежились. |  | \*\*\*\*\*\*\*\*А теперь поплыли дружно,Делать так руками нужно:Вместе – раз, это брасс.Одной, другой – это кроль,Все, как один, плывем, как дельфин.Вышли на берег крутойИ отправились домой. |
| **Бабочки**Мы шагаем друг за другомЛесом и зеленым лугом.Крылья пестрые мелькают,В поле бабочки летают.Раз, два, три, четыре,Полетели, закружились. |  | \*\*\*\*\*\*\*\*Раз, два, три, четыре, пять!Будем вместе повторять.Один да четыре будет…Два да три тоже…Три да два, один да четыре –Всю пятерку изучили.А теперь мы отдохнемИ опять считать начнем. |
| \*\*\*\*\*\*\*Сколько елочек зеленых,Столько выполним наклонов.Сколько здесь у нас кружков, Столько сделаем прыжков.*(На доске семь елочек и семь кружков).* |  | *\*\*\*\*\*\**Я иду, и ты идешь,Раз, два, три.Я пою, и ты поешь,Раз, два, три.Мы идем, и мы поем,Раз, два, три.*Данное стихотворение повторить по два раза. Дети бегают, резвятся, потом садятся на места.* |
| **\*\*\*\*\*\*\***Поднимает руки класс – это раз,Повернулась голова – это два,Руки вниз, вперед смотри – это три,Руки в стороны пошире развернули на четыре,С силой их к плечам прижать – это пять,Всем ребятам тихо сесть – это шесть. |  | \*\*\*\*\*Мы шли – шли – шли,Землянику нашли.Раз, два, три, четыре, пять,Мы идем искать опять.*Наклоняясь, левой рукой коснуться правой ноги. Правая рука остается на поясе. Потом, «увидев ягодку» у левой ноги, «сорвать» ее правой рукой.* |
| *\*\*\*\*\*\**Стойкий оловянный солдатикНа одной ноге постой-ка,Будто ты солдатик стойкий.Ногу левую – к груди,Да смотри не упади,А теперь постой на левой,Если ты солдатик смелый. |  | **Буратино**.Буратино потянулся, Раз нагнулся, два нагнулся,Руки в стороны развел,Ключик, видно не нашел.Чтобы ключик нам достать,Нужно на носочки встать.*Дети повторяют все движения за учителем.* |

*.*

|  |
| --- |
| **Физминутка «Зеркало».***Педагог, стоя лицом к классу, выполняет различные упражнения, а дети выполняют их зеркально наоборот* |
| \*\*\*\*\*\*\*Мы становимся все выше, Достаем руками крыши.На два счета поднялись,Три, четыре – руки вниз. |  | **Зарядка.**На зарядку солнышко поднимает нас,Поднимаем руки мы по команде: «Раз».А над нами весело шелестит листва,Опускаем руки мы по команде: «Два». |
| **Косари.**Тишина стоит вокруг,Вышли косари на луг.Взмах косой туда-сюдаДелай раз и делай два.*Имитируются движения косарей. Шаг вперед одной ногой, движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища.* |  | **«Если нравится тебе».***Педагог поет песню и показывает действия. Дети подпевают и вслед за учителем делают движения.*Если нравится тебе, то делай так (*два щелчка пальцами над головой),*Если нравится тебе, то делай так (*два хлопка в ладоши),*Если нравится тебе, то делай так (*два хлопка за коленками),* Если нравится тебе, то делай так (*два притопа ногами),* Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо». |
| **«Потягушки».**Чтобы совсем проснуться,Нужно потянуться. |  | **Теплоход.**От зеленого причала Оттолкнулся теплоход (*встать из-за парт),*Раз, два.Он назад шагнул сначала (*шаг назад),*Раз, два,А потом шагнул вперед (*шаг вперед),*Раз, два.И потом поплыл по речке (*волнообразное движение руками),*Набирая полный ход (*ходьба на месте).* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Лесная лужайка».**Мы с лесной лужайки вышли,Поднимая ноги выше,Через кустики и кочки,Через ветки и пенечки.кто высоко так шагал – Не споткнулся, не упал. |  | **Уточка луговая.***Дети.* Уточка луговая,Серая, полевая,Где ночку ночевала?*Утка.* Под кустиком, под березкой.Сама, утя, хожу,Детей своих вожу.Сама, утя, поплыву.Детей своих поведу.*Выбирается «уточка». Дети, идя за «уточкой», должны выполнять все движения: то переваливаясь с ноги на ногу, то идти, положив ладони на колени, то плыть, делая круговые движения руками перед грудью* |

**Разработчик:**

Музыкальный руководитель отделения реабилитации

несовершеннолетних с ограниченными

физическими и умственными

возможностями Л.М.Бауэр

 подпись расшифровка подписи

**Согласовано:**

Заведующий отделением реабилитации

несовершеннолетних с ограниченными

физическими и умственными

возможностями С.А.Никифоренко

 подпись расшифровка подписи