**Методическая статья**

**Здоровесберегающие технологии в контексте внедрения ФГОС в начальной школе: проблемы и пути их решения.**

Секрет хорошего настроения…

С добрым чувством просыпаться,

И друг другу улыбаться

Никогда не унывать

Другу тяжко – поддержать!

Братьев меньших – защищать

Тех, кто старше – уважать

Жизнь – сердечно обожать

Новый день - как чуда ждать!

С 1 сентября 2011 г по новым стандартам начали работать все общеобразовательные учебные заведения. Введение ФГОС привело к кардинальной перестройке организационной и методической деятельности как на уровне управления образованием, так и на уровне самого образовательного процесса

 Российская школа в ходе своего реформирования провозгласила идеи гуманизма приоритетными. В период младшего школьного возраста у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Именно здоровьесберегающие технологии являются составляющими здоровьесберегающей педагогики, главной отличительной особенностью которой является приоритет здоровья среди других направлений работы школы.

**Целью всей здоровьесберегающей деятельности** является формирование у учащихся понимания важности здоровья как состояния гармонии своего внутреннего мира во всех его аспектах – биологическом, социальном и духовном, а также гармонии взаимодействия с миром внешним, природой и социальной средой, через получение практических навыков такого взаимодействия

**Немного истории.**

Термин «здоровьесбережение» стал в современной педагогической литературе общепринятым и даже модным. Он имеет свою предисторию.

Понятие «школьные болезни» было введен немецким врачом Р.Вирховым в 1870 г. Уже тогда для «устранения главнейших причин школьных болезней» предлагалось использовать в образовательных учреждениях игры, танцы, гимнастику и все виды изобразительного искусства. Тем самым на место «пассивно-воспринимающего обучения» должно было прийти обучение «наблюдательно-изобразительное». «Словесная школа» заменялась «школой действия».

Основы концепции здоровьесбережения в России были заложены еще в 1904 г., когда съезд Российских врачей обратил внимание на ряд «вредных влияний со стороны школы на состояние здоровья и физическое развитие учащихся». Причем несмотря на многочисленные попытки модернизировать школу на разных этапах истории нашего государства основы этой концепции практически не менялись, а, значит, поставленные задачи по сохранению здоровья подрастающего поколения не были выполнены.

В отечественной практике сохранения здоровья детского коллектива одним из первых примеров (если не самым первым) можно считать опыт работы Павлышской средней школы под руководством ее директора, выдающегося советского педагога А.В. Сухомлинского.

Сегодня современный социум предъявляет подрастающему поколению требования осознанного саморазвития, самосовершенствования, и школа призвана создать все условия для формирования здоровьесберегающей ответственности учащихся, характеризующейся наличием мотиваций и потребностей школьников в укреплении и сохранении собственного здоровья.

**Нормативная модель новообразований личности учащихся как ожидаемого результата.**

|  |
| --- |
| ***личность, образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума*** |

|  |
| --- |
| ***осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности*** |

|  |
| --- |
| **УЧЕНИК** |

|  |
| --- |
| ***регулярные занятия спортом*** |

|  |
| --- |
| ***самоконтроль и личностное саморазвитие*** |

|  |
| --- |
| ***правильная организация своей жизнедеятельности*** |

|  |
| --- |
| ***физически, нравственно, духовно здоровая личность*** |

**Такими мы бы хотели видеть своих учеников.**

 **С какими трудностями** сталкивается учитель работая в направлении здоровьесбережения:

* -Отсутствие системы мониторинга за состоянием здоровья школьников;
* -интенсификация учебного процесса(увеличивается количество уроков, число кружков, которые посещает ребенок, остается мало времени для отдыха и прогулок, идет переутомление школьника);
* -педагогические технологии, ориентированные на достижение высоких результатов в обучении, но не учитывающие функциональные возможности учащегося;
* -Несоблюдение детьми режима дня;
* -Снижение двигательной активности;
* -функциональная неграмотность родителей (не помогают ребенку, хотят от него больше, чем он может, винят во всем только ребенка, а не себя, не прислушиваются к его жалобам);
* -отсутствие системы в работе по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
* - копьютеризация (дети много времени проводят за компьютером, возникает актуальная проблема современной жизни - гиподинамия).
* Наиболее уязвимы дети, переходящие из начальной школы в основную, что может быть связано с:
* -возрастанием объема и усложнения характера учебной нагрузки;
* -выходом на первый план оценки, отныне играющей главную, если не определяющую, роль в самоконтроле ребенка и контроле со стороны родителей;
* -усложнение характера взаимоотношений «учитель-ученик» и межличностных отношений внутри класса.

**Что такое здоровьесберегающие технологии?**

Как сказал профессор Смирнов Н.К.: «Здоровьесберегабщие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка..Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития». Исходя из этого, я приняла все меры, чтобы организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья детей.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют серцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы - **это рациональная организация урока.** От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Как это сделать?

1.Комфортное начало и конец урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой. Это достигается с помощью таких приемов:

-использование положительных установок на успех ( «Я смогу», «У меня все получится» и др.)

-умение настроить себя и других на положительную волну ( «Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»).

-рисование различных значков на полях тетради, которые отражают настроение детей (методика Лутошкина А.Н., позволяющая быстро узнать степень готовности класса).

2.Выстраивать урок приходиться в рациональном режиме, т.е. с четким чередованием различных видов деятельности и отдыха детей. В силу возрастных особенностей необходимо учитывать, что первые 3-5 минут урока идет «вырабатывание». Оптимально устойчивая работоспособность длится 10-15 минут, после этого наступает состояние утомления, если не сменить тактику. Для повышения умственной работоспособности, предупреждения преждевременного утомления детей и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки. Их провожу, учитывая специфику предмета, часто с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики (приложение 3).

В состав упражнений для физкульминуток учитель включает:

-упражнения по формированию осанки,

-укреплению зрения,

-укреплению мышц рук,

-отдых позвоночника,

-упражнения для ног,

-потягивание,

-массаж груди, лица, рук, ног,

-упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

В 1-2 классах физкультминутки проводит как правило сам учитель , а в 3-4 классах их проводят уже дети. Ведется журнал, где на каждом уроке учитель ставит оценку за проведение физкультминутки учащимся. Это вызывает дополнительный интерес и дух соревнования у ребят.

3.Объяснение нового материала на уроке ведется с опорой на субъективный опыт учащегося, как это предлагается **в технологииличностно - ориентированного обучения**. В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности.Активизируя деятельность учащихся,учителя используют нестандартные формы проведения учебных занятий:

- урок-практикум;

- урок-исследование;

- урок - творческая мастерская;

- урок-конкурс;

- урок - творческая игра;

- урок-путешествие (приложение 2);

- урок-викторина.

Используют стратегии: мозговой штурм, ключевые слова, чтение с пометками.

**Технология сотрудничества** создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. Разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребенка, использовать их для более полного развития личности. Важнейшая черта этой технологии - приоритет воспитания над обучением - позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья учащегося. Здесь учитель использует такие приемы организации деятельности:

-работа в группах,

-работа в парах сменного состава,

-деятельность с элементами соревнования,

-взаимооценка,

-ребенок-консультант и др.

 В 1-2 классах учителя часто применяла **сказкотерапию**, где дети учились вместе со сказочными героями преодолевать трудности, быть добрыми и справедливыми. Огромные возможности для душевного здоровья имеет **музыкотерапия.** Она является интересным и перспективным направлением , которое используют в лечебных и оздоровительных целях. Эксперементально доказано, что музыка может успокаивать, укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы.Учителя используют веселую ритмичную музыку в физкультминутках, а спокойную лирическую при самостоятельной работе на уроках изобразительного искусства, литературного чтения, технологии и др.

**Игровые оздоровительныетехнологии** позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности. Игры на всех этапах урока, а именно игры на :

-развитие внимания;

-развитие памяти и восприятия, наблюдательности;

-развитие произвольных движений и самоконтроля;

-развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации;

-развитие мышления и речи.

**Технология развивающего обучения.** Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика позволяет учесть его возможности, способности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Например, когда ученики начинают изучать умножение, учитель спрашивает детей:

-Как вы думаете, что такое умножение?

-С каким арифметическим действием оно связано?

-Для чего нам нужно умножение?

В результате обсуждения выстроиваетсяпрограмма изучения, которая дает возможность прогнозировать предстоящую работу, следовательно, активно участвовать в выборе способа учения, в выборе заданий

Все шире в учебный процесс входят **информационные технологии**. Преимущество их использования перед традиционными технологиями в том, что за тоже время дается больше информации, форма и способ подачи ее более наглядны, а значит, легче воспринимаются. Уровень работоспособности на таких уроках не снижается до конца урока. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление-все это делает компьютер незаменимым помощником учителя. Ребята, имеющие дома компьютер, получают задания с его использованием.

4.При повторении, обобщении и контроле учитель применяет методику свободного выбора детьми разноуровневых заданий, прием, когда ученики оценивают ответ товарища, дают самооценку своего ответа.

5.Упорядочение системы домашних заданий, их дозировка, выбор и творческий характер заданий. Объем домашних заданий и степень их сложности следует соизмерять с возможностями каждого ребенка. Предлагть детям самим выбрать вариант задания. Пример вариантов: И. Бунин «Листопад» -1) выразительное чтение, 2) наизусть отрывок, 3) иллюстрирование стихотворении.

Все здоровьесберегающие технологии следует применять в комплексе.

Сегодня в образовании особое  место  занимают   такие   формы   занятий,   которые
обеспечивают активное участие в уроке каждого  ученика,  повышают  авторитет знаний и индивидуальную ответственность школьников  за  результаты  учебного труда. Эти  задачи  можно  успешно  решать  через  **технологию  игровых  форм обучения**. Игра имеет большое значение в жизни ребенка,   она  только   внешне   кажется беззаботной и легкой, а на самом деле она властно  требует,  чтобы  играющий отдал ей максимум своей энергии, ума, выдержки, самостоятельности.

            Можно сказать, что технология игровых  форм  обучения нацелена на то, чтобы научить  учащихся  осознавать  мотивы  своего  учения, своего поведения в игре  и  в  жизни,  т.е.  формировать  цели  и  программы собственной  самостоятельной  деятельности   и   предвидеть   ее   ближайшие результаты.

   Дети повторяют в играх то, к чему относятся с полным вниманием, что им
доступно наблюдать и что доступно их пониманию. Уже потому игра,  по  мнению многих  ученых,  есть  вид  развивающей,  социальной   деятельности,   форма освоения социального опыта, одна из сложных способностей человека.

    Блестящий исследователь игры Д.Б.Эльконин полагает, что игра социальна по своей природе и непосредственному насыщению и спроецирована на  отражение мира взрослых. Называя игру  «арифметикой  социальных  отношений»,  Эльконин трактует игру как деятельность, возникающую на определенном этапе, как  одну из ведущих форм развития  психических функций и способов  познания  ребенком мира взрослых.

            Игра воспроизводит стабильное и новационное в жизненной практике и, значит, является деятельностью,  в  которой  стабильное  отражают  именно правила и условности игры – в них заложены устойчивые традиции  и  нормы,  а повторяемость правил  игры  создает  тренинговую  основу  развития  ребенка. Новационное же идет от установки  игры,  которая  способствует  тому,  чтобы ребенок верил или не верил во все, что происходит в сюжете игры.  Во  многих играх «функция реального» присутствует то ли в виде срезовых условий, то  ли  в виде предметов – аксессуаров, то ли в самой интриге игры.  А.М.  Леонтьев доказал, что ребенок овладевает более широким,  непосредственно  недоступным ему кругом действительности, только в  игре,  забавляясь  и  играя,  ребенок

обретает себя  и  осознает  себя  личностью. Для  детей  игра  –  сфера  их социального   творчества,   полигон   их   общественного   и    творческого

самовыражения. Игра необычайно информативна и  многое  рассказывает  самому ребенку о нем. Игра – путь поиска ребенком себя в  коллективах  сотоварищей, в целом в обществе, человечестве, во Вселенной, выход  на  социальный  опыт, культуру прошлого, настоящего и будущего,  повторение  социальной  практики, доступной пониманию. Игра – уникальный  феномен  общечеловеческой  культуры, ее исток  и вершина. Ни в каких видах деятельности человек не  демонстрирует такого самозабвения, обнажения своих психофизиологических,  интеллектуальных способностей, как в игре. Игра – регулятор всех жизненных  позиций  ребенка.

            Школа игры такова, что в ней ребенок – и ученик, и учитель одновременно.     Из раскрытия понятия игры педагогами,  психологами  различных  научных школ можно выделить ряд общих положений:

1. Игра  выступает  самостоятельным  видом  развивающей  деятельности  детей    разных возрастов.
2. Игра  детей  есть  самая  свободная  форма  их  деятельности,  в  которой
 осознается, изучается окружающий мир,  открывается  широкий  простор  для личного творчества, активности самопознания, самовыражения.
3. Игра –  первая  ступень  деятельности  ребенка  дошкольника,  изначальная школа его поведения,  нормативная  и  равноправная  деятельность  младших школьников, подростков, юношества, меняющих свои цели по мере  взросления  учащихся.
4. Игра есть практика развития.  Дети  играют,  потому  что  развиваются,  и развиваются потому, что играют.
5. Игра – свобода  самораскрытия,  саморазвития  с  опорой  на  подсознание, разум и творчество.
6.  Игра  –  главная  сфера  общения  детей;   в   ней   решаются   проблем межличностных отношений, приобретается опыт взаимоотношений людей

**По мнению С.А.Шмакова, как феномен педагогической куль­туры игра выполняет следующие важные функции:**
• **Функция социализации.**
Игра — есть сильнейшее средство включения ребенка в систе­му общественных отношений, усвоения им богатств культуры.

**• Функция межнациональной коммуникации.**
Игра позволяет ребенку усваивать общечеловеческие ценнос­ти, культуру представителей разных национальностей, посколь­ку «игры национальны и в то же время интернациональны, меж­национальны, общечеловечны».

**• Функция самореализации ребенка** в игре как «полигоне че­ловеческой практики».

Игра позволяет, с одной стороны, построить и проверить про­ект снятия конкретных жизненных затруднений в практике ре­бенка, с другой — выявить недостатки опыта.

**• Коммуникативная функция** игры ярко иллюстрирует тот факт, что игра — деятельность коммуникативная, позволяющая ребен­ку войти в реальный контекст  сложнейших человеческих комму­никаций.

**• Диагностическая функция** игры предоставляет возможность педагогу диагностировать различные проявления ребенка (интел­лектуальные, творческие, эмоциональные и др.). В то же время игра — «поле самовыражения», в котором ребенок проверяет свои силы, возможности в свободных действиях, самовыражает и са­моутверждает себя.

**• Терапевтическая функция** игры заключается в использовании игры как средства преодоления различных трудностей, возника­ющих у ребенка в поведении, общении, учении.

«Эффект игровой терапии определяется практикой новых со­циальных отношений, которые ребенок получает в ролевой игре. Именно практика новых реальных отношений, в которые роле­вая игра ставит ребенка как со взрослым, так и со сверстниками, отношений свободы и сотрудничества, взамен отношений при­нуждения и агрессии, приводит в конце концов к терапевтичес­кому эффекту»[25,стр.124].

• **Функция коррекции** — есть внесение позитивных измене­ний, дополнений в структуру личностных показателей ребенка. В игре этот процесс происходит естественно, мягко.

• **Релаксационная функция** игры, пожалуй, одна из основных ее функций.

**Риски, неудачи и трудности.**

 Формирование физически,нравственно, духовно здоровой личности младших школьников - делонеобходимое и очень интересное, если подходить к нему творчески обоснованно и действовать постепенно, анализируя каждый шаг и при необходимости корректируя учебный процесс. Оно требует знания возможностей учеников, регулирования учебной нагрузки, предупреждения перегрузок и, конечно, культуры труда учителя и обучаемого.

Ведущее место среди методов, используемых мировой и отечественной педагогикой, принадлежит сегодня **методу проектов**. Термин "проект" (projectio) в переводе с латинского означает - бросание вперед. Согласно стандарту под проектом понимается комплекс взаимосвязанных действий, предпринимаемых для достижения определенной цели в течение определенного периода в рамках имеющихся возможностей.

В начальной школе проектная деятельность имеет свою специфику. В силу своих возрастных особенностей учащиеся 1-2 классов не могут осуществлять проектную деятельность, поэтому целесообразней применение метода начинать в 3-4 классах. Начинать проектную деятельность в начальных классах следует на таких предметах, как литературное чтение, окружающий мир, изобразительное искусство, художественный труд, чем на уроках русского языка, математики и других предметов, формирующих систему специальных и общеучебных знаний и умений учащихся.

В начальной школе Проект можно рассматривать как совместную учебно-познавательную, исследовательскую, творческую или игровую деятельность учащихся-партнеров, имеющую общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленную на достижение общего результата по решению какой-либо проблемы, значимой для участников проекта. Он может осуществляться в урочной и во внеурочной деятельности, может быть рассчитан на один урок или на весь учебный год; от мини-проектов для изучения различных предметных тем до межпредметных, внепредметных и внешкольных.

МЫ стремимся к созданию Комфортной школы через активное использование здоровьесберегающих технологий, понимая, что здоровьесбережение- залог повышения качества учебно-воспитательного процесса.

Всем хочется быть здоровыми и счастливыми и видеть таким своих детей.

**6.Литература.**

1. ГубановаО.В. Использование игровых приемов на уроках. // Начальная школа. – 1997. № 6.- с. 38-40.

2.Савинова С.В., Геручкина Е.Е. Нестандартные уроки в начальной школе.- Волгоград.- 2003.- 56с.

3.Феоктистова В.Ф.Образовательные здоровьесберегающие технологии.-Волгоград.-2009.

4.Ермакова И.Н.Реализация здоровьесберегающей технологии в начальной школе.// Начальная школа плюс до и после.-2006.-№12.

5.Разговор о правильном питании.-М.-2005.-с.60-61.

6.Ковалева Е.Л. Учиться легко и весело.- Волгоград.-1996.

7.Татарникова Л.Г. Я и мое здоровье. .- Волгоград.-2002.

8. ГладышеваО. С. Уроки здоровья : Методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу.-НИРО.-2008.

9. [Лебедева Н.Т.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BB%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%BD)[Школа и здоровье учащихся](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%85%D1%81%D1%8F): Пособие. - Минск: Университетское, 1998.

10 . [Методические рекомендации по разделу "Воспитание. Здоровый образ жизни" курса "Педагогика"](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%83%20%22%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%22%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B0%20%22%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BA%D0%B0%22) /Сост. [В.П. Щербинина](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2). - Гродно: ГрГУ, 2001. - 59 с.

11. [Миронова Р.М.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%80)[Игра в развитии активности детей](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B8%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9).- Минск.-1989.

12. [Щербинина В.П.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2)[Педагогика здорового развития детей младшего возраста](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0). Гродно, 1992.

13. Зиганов М. Учимся читать и считать: Готовим ребенка к школе. – М.; АСТ-ПРЕСС, 1997.

14. Москаленко О. Физкультминутки в начальной школе. – М.: Граф-пресс, 2004.

15. Смирнов Н.К.Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.-М., 2007.

16. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии).-М.,2002.

17.http://pedsovet.org

18.http://festival.1september.ru

19.http://www.ychitel.com

20.http://comp-doctor.ru