МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №12 «Росинка»

Здоровьесберегающая технология

посохранению и стимулированию здоровья

в группе «А» ОН для детей от 4 до 5 лет.

 Воспитатели:

Абудалипова Х.С.

Хорошилова Е. И.

г. Мегионп.г.т. Высокий 2015г.

Перспективный план по здоровьесберегающей технологии ( март апрель май)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Мероприятия** | **Примечания**  |
| Март | С 02. 03 по 06. 03.  | 1. **Утренняя гимнастика №12**
2. **Гимнастика после сна №12**
3. **Дыхательная гимнастика «Перышко»**
4. **Пальчиковая игра «Моя семья»**

Этот пальчик – дедушка,Этот пальчик – бабушка,Этот пальчик – папочка,Этот пальчик – мамочка,Этот пальчик – я,Вот и вся моя семья.1. **Динамическая пауза «Лохматый пес»**

Пса изображает один из детей, остальные ходят вокруг него и приговаривают:Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнул свой нос,Тихо, смирно он лежит,Не то дремлет, не то спит,Подойдем к нему, разбудим И посмотрим, что-то будет…(Пес просыпается, ловит разбегающихся детей). |  |
| С 09.03 по 13.03 | 1. **Утренняя гимнастика № 12**
2. **Гимнастика после сна № 12**
3. **Дыхательная гимнастика «Пузырики»**. Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.
4. **Пальчиковая игра «Пирожки»**

Я купила масло, сахар и муку,Полкило изюма, пачку творогу.Пирожки пеку, пекуВсех друзей я в гости жду.1. **Динамическая пауза «Мыши»**

(Внутри круга несколько человек - «мыши», остальные водят хоровод).Ах, как мыши надоели!Все погрызли, все поели.Берегитесь же, плутовки,Доберемся мы до вас.Вот поставим мышеловки,Переловим всех сейчас!(Хоровод останавливается. Руки опускают вниз через одного, а потом то поднимают их, то опускают. «Мыши» пытаются вырваться из круга). |  |
| С 16.03 по 20.03 | 1. **Утренняя гимнастика №13**
2. **Гимнастика после сна №13**
3. **Дыхательная гимнастика «Насосик».**

Ребенокставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.1. **Пальчиковые игры: «Повстречались»**

Повстречались:Два котенка: «Мяу – мяу!»,Два щенка: «Ав – ав!»,Два жеребенка: «И – го – го!»,Два тигренка: «Р – р – р!»Два быка: «М –у – у!».Смотри, какие рога.(Показываем рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы).**«Пальцевые прятки»**Обе руки сжаты в кулак. Одновременно происходят два движения: большой палец правой руки поднимается вверх, а мизинец левой руки вытягивается вниз.Затем, опять же одновременно, большой палец правой руки прячется внутрь кулака, правый мизинец вытягивается вниз, а левая рука прячет мизинец и поднимает большой палец вверх. 1. **Динамическая пауза «Бревнышко»**

Туки, туки, туки, тук, топором срубили дуб.( Ладони сложены в замок. Совершать рубящие движения руками).Мы рубанок в руки взяли и сучки все обстрогали.( Ладони сложены и выпрямлены. Согнутые локти (ладони у живота) выпрямить вперед. И опять согнуть, приближая ладони к животу).Вышло гладкое бревно, ох, тяжелое оно.(Поглаживать себя по бокам, прижимая руки к телу).Что нам делать? Как нам быть?Будем мы бревно катить.От Пети к Маше,От Маши к Илюше…(Все садятся на корточки в кружок. Кто-то из детей изображает бревно, ложится, прямые руки прижаты к телу. Ребенок, которого называют по тексту, катит «бревно», соседи по кругу слева и справа могут ему помочь). |  |
|  С 23.03 по 27.03 | 1. **Утренняя гимнастика № 13**
2. **Гимнастика после сна №13**
3. **Дыхательная гимнастика«Говорилка».**Вы задаёте вопросы, малыш отвечает. Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би. Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых. Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.
4. **Пальчиковые игры «Мои веселые пальчики»**

Мои пальчики расскажут, все умеют, все покажут.Пять их на моей руке, все делать могут, всегда помогут.Они на дудочке играют, мячик бросают, белье стирают,Пол подметают, они считают, ласкают,Мои пальцы на руке.**«Поклоны»**Руки согнуты в локтях, пальцы направлены вверх, ладони развернуты друг к другу. Суть этой игры-забавы в том, что разные пальцы правой и левой рук попарно кланяются друг другу, трижды сгибаясь и выпрямляясь, затем те же движения повторяются зеркально. **«Вилка и розетка»**Современная игра-забава, по типу движений очень похожая на предыдущую. Одна рука представляет собой электрическую розетку (указательный палец и мизинец вытянуты, средний и безымянный прижаты к ладони, придерживаются большим).Другая рука — вилка (поджаты к ладони указательный и мизинец, вытянуты средний и безымянный). Руки сближаются, вилка «втыкается в розетку».Затем одновременно руки меняются ролями, превращая вилку в розетку, а розетку — в вилку. Превращения повторяются многократно, пока играющий не собьется.1. **Динамическая пауза«Если нравится тебе, то делай так»**

Если нравится тебе, то делай так: хлоп-хлоп.(2 раза)Если нравится тебе, то и другим ты покажи,Если нравится тебе, то делай так: хлоп-хлоп.Если нравится тебе, то делай так: шлеп-шлеп.(2 раза)Если нравится тебе, то и другим ты покажи,Если нравится тебе, то делай так: шлеп-шлеп. (по коленям)Если нравится тебе то делай так: тук-тук.(2 раза)Если нравится тебе, то и другим ты покажи,Если нравится тебе, то делай так: тук-тук.Если нравится тебе то делай так: топ-топ.(2 раза).Если нравится тебе, то и другим ты покажи,Если нравится тебе, то делай так: топ-топ.Если нравится тебе, то делай так: ай-ай.(2 раза)Если нравится тебе, то и другим ты покажи,Если нравится тебе, то делай так: ай-ай.(Качать головой вправо-влево.Руками поддерживать щеки.)Если нравится тебе, то делай так: хлоп-хлоп, шлеп-шлеп, тук-тук, топ-топ, ай- ай.(2 раза)Если нравится тебе, то и другим ты покажи,Если нравится тебе, то делай так: хлоп-хлоп, шлеп-шлеп, тук-тук, топ-топ, ай-ай.(Выполнять движения согласно текста). |  |
| Апрель | С 30.03 по 03.04 | 1. **Утренняя гимнастика №14**
2. **Гимнастика после сна №14**
3. **Дыхательная гимнастика«Часики».**Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз..
4. **Пальчиковая игра «Пальчики»**

Этот пальчик хочет спать,Этот пальчик лег в кровать,Этот пальчик чуть вздремнул,Этот пальчик уж уснул,Этот крепко – крепко спит.Тише, тише, не шумите…Солнце красное взойдет,Утро ясное придет,Будут птицы щебетать.Будут пальчики вставать!**«Замок»**На двери висит замокКто его открыть бы смог? (Руки в замке)Потянули, ( Пальцы тянем, не разжимая)Покрутили, ( Вращаем руки, пальцы не разжимая)Постучали (Стучим основанием ладоней)И – открыли! ( Руки разжимаются)**«Апельсин»**Мы делили апельсин (Левая рука в кулачке, правая ее обхватывает)Много нас – а он – одинЭта долька – для ежа ( Правой рукой поочередно разжимаем пальцы на левойЭта долька – для чижа руке, начиная с мизинчика)Эта долька – для котятЭта долька - для утятЭта долька - для бобраА для волка – кожура! ( Встряхиваем обе кисти)1. **Динамическая пауза «У оленя дом большой»**

У оленя дом большой, а у зайки маленький(Руки над головой изображают крышу дома, руки изображают крышу, но опущены вниз к полу.)Олень сидит, в окошко глядит(Правым кулаком подпереть щеку; левая рука поддерживает правую).Зайка по полю бежит (бег на месте).В дверь к нему стучит: (топать ногами, руки на поясе)«Тук-тук, дверь открой, (имитация стука в дверь поочередно правой и левой рукой).Там в лесу охотник злой!» (руки на поясе, поочередно поворачиваться вправо и влево, одновременно поворачивая голову назад).«Зайка, зайка забегай! Лапку мне скорей давай».(Зазывные движения рукой.Протянуть руку с открытой ладонью). |  |
| С 06.04 по 10.04 | 1. **Утренняя гимнастика № 14**
2. **Гимнастика после сна № 14**
3. **Дыхательная гимнастика«Трубач»**

И. П.— сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).1. **Пальчиковые игры «Дружная семейка»**

Раз уселась на скамейкеНаша дружная семейка:Самой первой села мама,Рядом – строгий наш отец.Следом братец и сестрица.Ну, а мне где поместиться?**«Сороконожки»**Две сороконожки ( Средний и указательный пальчики перемещаются)Бежали по дорожке.Встретились, (Ладошки друг напротив друга)Обнялись, (Ладошки переплелись)Насилу расстались - (Ладошки разжались)И – попрощались! (Ладошки машут, прощаясь)**«Ладошки»**Ладошки вверх, Ладошки вниз,А теперь их на бочокИ зажали в кулачок.**«Котик**» (действия по смыслу)Котик лапкой умываетсяВидно, в гости собираетсяВымыл носик.Вымыл ротик.Вымыл ухо.Вытер сухо.**Тесто**Тесто мы месили ( Сжимаем кисти рук)Мы пирог лепили ( Ладошки «лепят»)Шлеп, шлеп, Шлеп, шлепСлепим мы большой пирог! ( разводим руки)**Динамическая пауза: «Мартышки»** Мы - веселые мартышки, мы играем громко слишком,Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем,Надуваем щечки, скачем на носочках.И друг другу даже языки покажем.Дружно прыгнем к потолку, оттопырим ушки,Ногу поднесем ко рту, хвостик на макушку.Шире рот откроем, гримасы всем состроим.Как скажу я «раз, два, три» - все с гримасами замри!»Раз, два, три.(Выполнять движения в соответствии с текстом). |  |
| С 13.04 по 17.04 | 1. **Утренняя гимнастика № 15**
2. **Гимнастика после сна № 15**
3. **Дыхательная гимнастика«Дровосек».**

И. П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).1. **Пальчиковые игры «Белочка»**

Поочередно разгибать все пальцы, начиная с  большого.Сидит белка на тележке,Продает она орешки:Лисичке-сестричке,Воробью, синичке,Мишке толстопятому,Заиньке усатому.**«Здравствуй»**Здравствуй, солнце золотое!Здравствуй, небо голубое!Здравствуй, вольный ветерок,Здравствуй, маленький дубок!Мы живем в одном краю –Всех я вас приветствую!Пальцами правой руки по очереди « здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками1. **Динамическая пауза: «Зверобика»**

Уселась кошка на окошко и стала лапой ушко мыть.И мы движение за кошкой рукою можем повторить.Один, два, три – ну-ка, повтори,Три, четыре, пять – повтори опять.(Наклоны головы вправо – влево. Круговые движения ладонью поочередно возле правого и левого уха. Хлопки в ладоши. Круговые движения ладонью поочередно возле правого и левого уха).Змея ползет лесной тропой, как лента, по земле скользит,И нам движение такое, рукой легко изобразить.Один, два, три – ну-ка повтори,Три, четыре, пять – повтори опять.(Извивающиеся движения туловищем.Рукой показать волнообразное движение).Мартышка к нам спустилась с ветки. Мартышка хочет поиграть.Поскачем, как она, мы, чтобы ее немного поддержать.Один, два, три – ну-ка повтори,Три, четыре, пять – повтори опять.(Имитация спуска по канату.Поскоки на месте).  |  |
| С 20.04 по 24.04 | 1. **Утренняя гимнастика № 15**
2. **Гимнастика после сна № 15**
3. **Дыхательная гимнастика «Шары летят»**

*И. П.*— *сидя, сидя за столом.*Что за праздничный наряд?         Вдох.Здесь кругом шары летят!           Выдох.Флаги развеваются!                    Вдох.Люди улыбаются!                       Выдох.Воздух мягко набираем,             Вдох.Шарик красный надуваем.         Выдох.Пусть летит он к облакам,         Вдох.Помогу ему я сам!                     Выдох.1. **Пальчиковые игры «Пальчик-мальчик»**

- Пальчик-мальчик, где ты был?- С этим братцем в лес ходил,С этим братцем щи варил,С этим братцем кашу ел,С этим братцем песни пел.На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.**«Рыбки»**Рыбки весело резвятсяВ чистой тепленькой воде.То сожмутся, разожмутся,То зароются в песке.Имитировать руками движения рыбок в соответствии с текстом.**Рыбка**Рыбка в озере живет (Ладошки соединены и делают плавные движения)Рыбка в озере плыветХвостиком ударит вдруг (Ладошки разъединить и ударить по коленкам)И услышим мы – плюх, плюх! (Ладошки соединить у основания и так похлопать)1. **Динамическая пауза « Танец в кругу»**

Мы сейчас пойдем направо дружно. А потом пойдем налево дружно.В центре круга соберемся дружно.И на место все вернемся дружно.Мы тихонечко присядем дружноИ немножечко приляжем дружно (дети складывают руки под щекой).Мы поднимемся тихонько дружно. И попрыгаем легонько дружно.Пусть попляшут наши ноги дружно.И похлопают ладони дружно.Повернемся мы направо дружно,Не начать ли все сначала дружно?(выполнять движения в соответствии с текстом). |  |
| Май | С 27.04 по 01.05 | 1. **Утренняя гимнастика № 16**
2. **Гимнастика после сна № 16**
3. **Дыхательная гимнастика «Поехали!»**

Завели машину -                         Вдох.Ш-Ш... Ш-Ш...                         Выдох.Накачали шину                         Вдох.Ш-Ш... Ш-Ш...                         Выдох.Улыбнулись веселей                 Вдох.И поехали быстрей.                Ш-Ш... Ш-Ш...                         Выдох.1. **Пальчиковые игры «Улей»**

Вот маленький улей, где пчелы спрятались,Никто их не увидит.Вот они показались из улья.Одна, две, три, четыре, пять! Ззззз!Пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по одному. На последнюю строчку резко поднять руки вверх с растопыренными пальчиками - пчелы улетели.**«Раз, два, три, четыре, пять!»**Раз, два, три, четыре, пять!Вышли пальчики гулять!Этот пальчик – в лес пошел,Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик – чистить стал,Этот пальчик – резать стал,Этот пальчик – все съел,Оттого и потолстел.1. **Динамическая пауза «Петрушка»**

Стоит в лесу избушка (руки над головой изображают крышу дома)А в ней живет Петрушка (движения, имитирующие игру на дудочке)К нему идут зверушки (ходьба)Попрыгать, поиграть (прыжки)Олени, носороги (скрещивание рук над головой)Медведи из берлоги (переступание с ноги на ногу)Приходят друг за дружкой (ходьба)Попрыгать поиграть (прыжки)Косули и еноты, ежи и бегемоты (выполнять пружинку)Идут после охоты (ходьба)Попрыгать, поиграть (прыжки)Малиновка, овсянка, живая обезьянка(ритмичные взмахи руками, покачивание туловища вправо-влево; руки согнуть в локтях, ладони открыть)У всех одно и то же – попрыгать, поиграть (прыжки)Стоит в лесу избушка, а в ней живет Петрушка.К нему идут зверушки попрыгать, поиграть.  |  |
| С 04.05 по 08.05 | 1. **Утренняя гимнастика № 16**
2. **Гимнастика после сна № 16**
3. **Дыхательная гимнастика «Ветер»**

*И. П.*— *сидя на гимнастической скамейке, стуле.*Ветер сверху набежал,                *Вдох.*Ветку дерева сломал: «В-В-В!»   *Выдох.*Дул он долго, зло ворчал            *Вдох.*И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф».   *Выдох.*1. **Пальчиковые игры «Черепаха»**

Вот моя черепаха, она живет в панцире.Она очень любит свой дом.Когда она хочет есть, то высовывает голову.Когда хочет спать, то прячет её обратно.Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.**«Лодочка»**Две ладошки прижму И по морю поплыву.Две ладошки, друзья, - Это лодочка моя.Паруса подниму,Синим морем поплыву.А по бурным волнамПлывут рыбки тут и там.На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.1. **Динамическая пауза: «Хомячок»**

Хомка, хомка, хомячок – полосатый бочок.(Руки на поясе, выполнять повороты вправо – влево.Поднять левую руку вверх, правой рукой поглаживать левый бок и наоборот).Хомка раненько встает, щечки моет, шейку трет.Подметает Хомка хатку и выходит на зарядку.Раз-два-три-четыре-пять – хочет Хомка сильным стать!(Выполнять движения в соответствии с текстом).  |  |
| С 11.05 по 15.05 | 1. **Утренняя гимнастика № 17**
2. **Гимнастика после сна № 17**
3. **Дыхательная гимнастика «Филин»**

*И. П.*— *сидя на гимнастической скамейке, стуле.*Сидит филин на суку                 *Вдох.*И кричит: «Бу-бу-бу!»                *Выдох.*1. **Пальчиковые игры «Капуста»**

Мы капустку рубим, рубим,Мы капустку солим, солим,Мы капустку трем, трем,Мы капустку жмём, жмём.Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачек. Сжимать и разжимать кулачки.**«Мы рисовали»**Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали.Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем.Плавно поднять руки перед собой, встряхивать кистями.**«Мышонок»**Этот мышонок в норке сидит,Этот мышонок в поле бежит,Этот мышонок колосья считает,Этот мышонок зерно собирает,Этот мышонок кричит:«Ура, все собирайтесь, обедать пора!»1. **Динамическая пауза «Огород»**

Мы лопатки взяли, грядки раскопали.Раз – два, раз – два – вот как раскопали.Грабли в руки взяли, грядки причесали.Раз – два, раз – два – вот как причесали.Семена рядами в землю мы сажали.Раз – два, раз – два – вот как мы сажали.Мы водой прохладной грядки поливали.Раз – два, раз – два – вот как поливали.Урожай богатый дружно собирали.Раз – два, раз – два вот как собирали.(Полуприседания влево – вправо с отводом руки).Хоровод и песни сами затевали.Раз – два, раз – два вот как затевали.(Левая рука на поясе; правая отведена в сторону – поворот вправо.Правая рука на поясе; левая отведена в сторону – поворот влево).  |  |
| С 18.05 по 22.05 | 1. **Утренняя гимнастика № 17**
2. **Гимнастика после сна № 17**
3. **Дыхательная гимнастика «Шарик красный»**

*И. П.*— *сидя на гимнастической скамейке, стуле.*Воздух мягко набираем,               *Вдох.* Шарик красный надуваем.            *Выдох.*Шарик тужился, пыхтел,             *Вдох.* Лопнул он и засвистел: «Т-сс!»   *Выдох.*1. **Пальчиковые игры «Пять пальцев»**

На моей руке пять пальцев,Пять хватальцев, пять держальцев.Чтоб строгать и чтоб пилить,Чтобы брать и чтоб дарить.Их не трудно сосчитать:Раз, два, три, четыре, пять!Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет - поочередно загибать пальчики на обеих руках.**«Маленький мизинчик»**Маленький мизинчик,Горько – горько плачет,Безымянный говорит:«Что все это значит?»Средний палец очень гордыйРазговаривать не хочет.Указательный спросил:«Может кушать хочет?»А большой бежит, бежит,Тащит риса ложку,Говорит: «Не плачь, малыш,На, поешь немножко».1. **Динамическая пауза «Две лягушки»**

Видим, скачут по опушке две зеленые лягушки.(Руки на поясе.Полуприседания вправо – влево).Прыг – скок, прыг – скок, прыгать с пятки на носок.(Переступание с носка на пятку).На болоте две подружки, две зеленые лягушки.(Руки на поясе.Полуприседания вправо – влево).Утром рано умывались, полотенцем растирались.Ножками топали, ручками хлопали.Вправо наклонялись, влево наклонялись.(Выполнять движения в соответствии с текстом).Вот здоровья в чем секрет, всем друзьям физкульт привет!(Ходьба на месте). |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Не плачь куколка моя»**Не плачь, куколка моя, (имитируем укачивание куклы)Остаешься ты одна.Не могу с тобой играть, Нужно мне перестирать: (загибаем поочередно пальцы)Твои платья и носки,Твои юбки и чулки,Свитер, варежки, жакет,Шапочку, цветной берет.Я налью воды чуток, (выполнять движения по тексту)В таз насыплю порошок.Пену снежную взобью,Постираю и пойду.Пока светит солнышко, Натяну веревочку.К ней одежду прикреплю,Ветерком все просушу.Утюгом туда – сюдаБелье быстро глажу я.Поработали вдвоем, (кладем руки на колени)А теперь и отдохнем.Мой Мизинчик, где ты был?С Безымянным щи варил,А со Средним кашу ел,С Указательным запел.А Большой меня встречалИ конфетой угощал.Указательный на правойВел в поход нас всей оравой.Средний брат несет рюкзак,Безымянный ходит так,А Мизинец стал играть:Братьев слушать приглашать.Правый же Большой плясал.И на танец приглашал.Раз – два – три –четыре – пять.Ивану – большаку – дрова рубить,Ваське – указке – воду носить,Мишке – среднему – печку топить,Гришке – сиротке – кашу варить,А крошке – Тимошке – песенки петь.Песни петь и плясать,Родных братьев потешать | **«Будем считать»**Раз, два, три, четыре, пять,Будем пальцы мы считать,Пять на правой, пять на левой,Знают это Таня с Севой. Вместе будет их десяток, Дружных, крепеньких ребяток. Дел у каждого – сполна!Мы дадим им имена. Вот – большой, или Большак. Помогать он всем мастак! Живёт отдельно от других.Работать может за троих!За ним стоит Указка.Его конёк – подсказка.Он нам без промедленьяУкажет путь к варенью.Вот – середняк, или средний, Он третий, не последний.Спокойный, очень сильный, Как богатырь, былинный.Четвёртый – Сиротинка, Без имени детинка, С напёрстком оловянным Завётся безымянным.А пятый – Коротышка, Проказливый мальчишка, Шалун и привереда, Мизинчик – непоседа!**«Гном»**Кто живёт под потолком? –Гном! (кончики пальцев соединяем над головой, изображая крышу) У него есть борода? – Да! (ладони прижимаем к щекам и подбородку в том месте, где должна быть борода)А манишка и жилет? – Нет! (разводим руки в стороны)Как встаёт он по утрам? – Сам! (руки в боки)Кто с ним утром кофе пьёт? – Кот! (указательными пальцами «рисуем» на лице усики)И давно он так живёт? – Год! (указательным пальцем показываем «единичку»)Кто с ним бегает по крыше? – Мыши! («бегаем» пальчиками по столу или по ногам)Он капризничает, да? – Ни-ког-да! (качаем головой из стороны в сторону)Ну и как его зовут? – Скрут! (пальцы скручиваем в «замок»)  |