

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа»
«Муринский центр образования №1»**

**Выступление на методическом
объединении учителей
(2 параллель)**

**Тема: «Здоровьесберегающие технологии в
начальной школе в рамках реализации ФГОС
НОО»**

**Учитель начальных классов
Сорнева Е.А.**

**г. Мурино
2020-2021 учебный год**

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе в рамках реализации ФГОС НОО

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Во многих документах Министерства образования РФ подчёркивается, что одним из необходимых условий достижений нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Актуальность данного исследования обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае всё сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул. Судя по статистике, практика показала, что лишь малая часть выпускников относятся к числу здоровых. Таким образом, каждому учителю, необходимо учитывать, что присутствующий на уроке в обычной школе ребёнок, как правило, не здоров.

Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов».

Значимость здоровьесберегающих технологий в начальной школе в рамках реализации ФГОС НОО

Что такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»? Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.
- творческий характер образовательного процесса.
- обеспечение мотивации образовательной деятельности.
- принцип целостности.
- осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности.
- рациональная организация двигательной активности.
- обеспечение адекватного восстановления сил.

- обеспечение прочного запоминания.
- комплексная система закаливания детей.

По результатам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России;
- ухудшение состояния здоровья матерей;
- стрессы;
- дефицит двигательной активности;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- неполноценное питание;
- факторы риска, имеющие место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей от первого к последнему году обучения;
- нарастающая интенсификация учебного процесса.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни решается в стенах школьных учреждений.

Надо сказать, что на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы. Например:

- интенсификация обучения;
- снижение двигательной активности;
- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- нарушение зрения, осанки;
- ухудшение нервно-психического здоровья.

Важная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока.

Показателями рациональной организации учебного процесса являются:

- объём учебной нагрузки – количество уроков, их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- нагрузка от дополнительных занятий в школе;
- занятия активно-двигательного характера (уроки физической культуры, спортивные мероприятия, динамические паузы).

Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста. В оздоровительной работе в школе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.

Поэтому в режим дня учащихся введены уроки физкультуры три раза в неделю, физкультурные паузы и подвижные перемены. С их помощью мы увеличили объём двигательной активности школьников. Так, например, физкультурные паузы представляют собой комплекс упражнений, проводимых между 15-20 минутами каждого урока. Время проведения 2-3 минуты.

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ.

Поэтому я ввожу упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам. Которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку.

Проведение физкультминуток в начальных классах, является обязательным пунктом на каждом уроке. Физкультминутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном классе. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, следует открыть форточки.

Раз, два, три, четыре, пять!

Начал зайчика скакать.

Прыгать зайчика горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

Лучик котика коснулся

Котик сладко потянулся.

Физкультминутки можно проводить, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физ.минуток включаются:

- упражнения по формированию правильной осанки,
- укреплению зрения,
- укрепления мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- потягивание,
- массаж области груди, лица, рук, ног,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Обязательное условие эффективного проведения физкультурминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Не могу не сказать о пальчиковой гимнастике, её дети тоже очень любят. Такие упражнения, как: гребешок, бабочка, птица, гонки слонов, кошка выпускает коготки.

Последние научные исследования выявили прямую зависимость между развитием мелкой моторики и развитием функциональных возможностей головного мозга. Пальчиковые игры могут помочь:

- подготовить руку к письму;
- предотвратить появления писчего спазма;
- развить внимание, терпение;
- стимулировать фантазию;
- научиться управлять своим телом;
- активизировать работу мозга

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет перемена и в 1 классе динамическая пауза. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Здоровьесберегающее обучение

- направлено на - обеспечение психического здоровья учащихся;
- опирается на - природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации);
- достигается через – учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приёмов, способствующих появлению и сохранение интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности;
- приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности, прирост учебных достижений.

Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности применяются некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

На занятиях можно поставить цель – разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта педагогики сотрудничества – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Технология уровневой дифференциации обучения. Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для

развития сильных учащихся. Для медлительных детей снижают темп опроса, не торопят ученика, дают время на обдумывание, подготовку, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированном обучении каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес к учёбе.

Учителя начальных классов помогают каждому ребёнку осознать свои трудности, создают условия для их развития, способствуют сохранению и укреплению здоровья ребёнка. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Демократический стиль общения, который создаёт условия для развития психической активности ребёнка, даёт свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным

заданиям.

Следует помнить, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объёмах материала.

Поэтому, учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, надо продумывать виды учебной деятельности на уроке, избегать однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Продумывать приёмы, позволяющие активизировать в процессе освоения новых знаний самих учащихся, идти в класс с системой логически выстроенных вопросов, стараясь прогнозировать возможные варианты развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации её к информационному веку. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому учителя начальных классов активно используют компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивание знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – всё это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

Игровая технология. В практике широко используют нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочерёдно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приёмы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используются и на других уроках. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приёмами и методами организации учебных занятий укрепляют мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Часто на уроках русского языка, математике, окружающего мира организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает,

детям значительно легче учиться вместе. организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

В последние годы в педагогической науке довольно актуальным стало понятие личностно-ориентированного обучения, т.е. обучения с учётом природы конкретного ребёнка, его задатков, способностей, возможностей и т.д. при такой работе учитель вступает в новую для себя позицию - быть одновременно и предметником, и психологом. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы.

Личностно-ориентированное обучение является здоровьесберегающей технологией. Что же это такое? Это совокупность методов и приёмов с целью максимального сохранения здоровья ребёнка в школе.

Очень часто родители слышат от учителя: «Да ваш сын не слышит меня на уроке, не видит учителя в классе!» Почему? Оказывается, у каждого человека есть ведущий глаз и ведущее ухо. Ребёнок учится одним глазом, второй глаз – не ведущий, он помогает первому. Как определить ведущий глаз?

Берём лист бумаги с вырезанным посередине кругом диаметром 2-2,5 см. На вытянутых руках учащийся держит этот лист и смотрит в круг учителю в переносицу. Учитель находится от ученика на расстоянии 3-х метров. И мы увидим ведущий глаз ребёнка: левый или правый (Пг., Лг.). Очень важно определить ведущий глаз. От этого зависит место посадки ребёнка в классе. Все праволазые дети должны сидеть за партой у окна или занимать место первого варианта в среднем ряду. Леволазые дети – в среднем ряду и у двери, т.е. в третьем ряду.

Слышит нас ребёнок тоже одним ухом. Второе даёт дальность и направленность слухового восприятия. Как определить ведущее ухо? Очень просто. Дать наручные часы и сказать: «Послушай, как они тикают». Ученик бессознательно подносит их к ведущему уху: левому или правому (Пу., Лу.).

Что ещё даёт учителю и родителям выявление ведущих уха и глаза? Эта работа помогает понять природу конкретного ребёнка, выявить группы риска по тем или иным заболеваниям. Таких групп восемь. Приведём примеры:

- Мальчики Пг.Лу. – очень высокий уровень памяти, внимания, учатся легко, наблюдаются заболевания почек, органов дыхания.
- Мальчики Лг.Лу. – учатся тяжелее всех, самые уязвимые дети. Левое ухо очень неустойчиво к шуму, громкому голосу учителя. Из-за шума ребёнок начинает нервничать, внезапно может появиться даже температура. Заболевания – психоневротические.
- Девочки Пг.Лу. – это группа риска по эндокринным системам. Повышена масса тела, уязвима щитовидная железа, аллергические реакции. Учатся хорошо. Художественно-конструктивный тип мышления.
- Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветные круги, выставленные на классной доске (диаметром – 30 см). Каково же их значение?
- Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.
- Синий круг тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.

- Красный круг активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.
- Зелёный круг – для успокоения, если дети расшумелись.
- Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести ароматерапию. Её используют при профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах и школьной столовой используют бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений (лука, чеснока). Во всех классах много комнатных растений, которые очищают воздух.

Нельзя говорить о здоровье школьников, и не поговорить о правильном питании. Программа «Разговор о правильном питании», автор Марьяна Михайловна Безруких, Татьяна Андреевна Филиппова и Александра Германовна Макеева, нашла отклик у детей и родителей. Эта программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания. Как показала практика, программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Оздоровительные минутки в учебном процессе.

Какие же ориентиры я использую на уроках?

1. Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см. (кластер 1)

2. «Весёлые человечки». На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечков.

1. Упражнения для детей с избыточным весом.

- 1) ходьба с высоким подниманием коленей;
- 2) и.п. –ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;
- 3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;
- 4) прыжки с хлопками над головой.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

- 1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).
- 2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);
- 3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);

4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

3. Упражнения для улучшения осанки.

1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;

2) ходьба с правильной осанкой;

3) ходьба с высоко поднятыми руками;

4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)

5) лёгкий бег на носках.

4. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг).

«Водопад»

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам... Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами...(пауза 15 секунд)

Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

5. Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

лицо

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

голова

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Прodelайте это по всей голове в умеренном темпе.

руки

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и , более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

ноги

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

Точечный массаж – простая и безопасная терапия. Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных

заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице (№1, №2, №3), при головных болях массировать височную область (кластер б)

6. Упражнения для мышц рук.

1) «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка, Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка, Этот пальчик- мамочка,

А вот этот пальчик – я, Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

2) «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим, Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём, Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

3) «Мы наши пальчики сплели

И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.»

(Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

4) «Руки мы на стол положим,

Повернём ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочется быть не хуже всех.

(Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.)

7. Упражнения для глаз.

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

- Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
- Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
- Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
- Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все
- упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза

под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

- Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
- Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

8. Использование на уроках сенсорного круга.

В качестве сенсорного круга может использоваться любой круглый предмет, например, обруч или круглая вешалка для мелких вещей с прищепками. Этот круг прикрепляется кронштейном к стене около классной доски на высоте 2,3м. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста учащихся. На концах ленточек прикреплены прищепки с колечками. В них – задания в виде капелек, снежинок и т.д. Учитель приглашает учащегося к доске для выполнения задания. Школьник тянется, открывает прищепку и берёт задание.

Сенсорный круг способствует правильной осанки и стимулирует развитие спинных мышц.

На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Сорнева Е.А.