

Определение и коррекция

двигательных нарушений у детей
с отклонением в развитии

Пособие
для родителей



ДОБРОСЕРДИЕ
благотворительный фонд

При финансовой
поддержке
Благотворительного
фонда «Добросердие»



Определение и коррекция

двигательных нарушений у детей с отклонением в развитии

Пособие для родителей подготовлено сотрудниками Центра физической реабилитации детей-инвалидов: к.п.н. Гросс Н.А., к.п.н. Шаровой Т.Л., к.п.н. Горбуновой Е.А., к.п.н. Беркутовой И.Ю, Зеленовой Н.И, Букановой Г.В., к.м.н. Гончаровой Г.А.

Перед началом занятий с ребенком рекомендуется получить консультацию специалиста.

Данное пособие предназначено для родителей, желающих самостоятельно заниматься с ребенком, у которого имеются те или иные двигательные нарушения. Для начала надо правильно оценить исходное состояние, т.е. какими двигательными навыками владеет ребенок на данный период.

Для оценки двигательных возможностей используются тесты. Тесты имеют количественные и качественные показатели. Количественные показатели основаны на применении инструментальных методов. Например, в антропометрии определяют весо – ростовые показатели и их динамику за определенный период; в динамометрии – силовые характеристики; в пульсометрии используют показатели частоты пульса и т.д. Качественные показатели представляют собой способ выполнения того или иного движения, способность сохранять позу или двигательный навык. При этом оценивается самостоятельность и правильность движения. Применительно к детям, имеющим двигательные нарушения, используются в основном качественные показатели тестирования двигательных возможностей, которые для них являются более информативными.

Предлагаемые ниже тесты направлены на то, чтобы в естественных условиях оценить двигательные возможности ребенка, а рекомендуемые упражнения – на то, чтобы ребенок овладел ими. Тесты являются оценкой двигательной перспективы и одновременно комплексом физических упражнений. Тесты составлены на основе движений, которыми последовательно овладевает здоровый ребенок в процессе развития до года и старше. Развитие движений и статики происходит в строго установленном порядке: движение головы, хватание руками, повороты тела, ползание, вставание, ходьба, а также сидение и стояние как статические позы.

Данная система тестирования основана на качественных показателях статических и динамических движений и состоит из трех блоков. Первый блок (А) включает движения, выполняемые лежа на спине и животе, которыми проверяются умения удерживать голову, поворачиваться, опираться на руки, владеть движениями в суставах конечностей. Второй блок (Б) включает упражнения, которые выявляют умение принимать и удерживать положение тела сидя и стоя. Третий (В) – содержит задания, определяющие способность к различным видам передвижений и координационные качества ребенка. Выполнение упражнений оценивается по 3-балльной шкале:

0 баллов – отсутствие движения, навыка;

1 балл – выполнение движения с помощью;

2 балла – самостоятельное выполнение.

Периодически проводя тестирование двигательных возможностей ребенка, можно объективно оценить его состояние и эффективность реабилитационных мероприятий.

Тестирование обычно проводится на коврик на полу, желательно в игровой манере, поощряя любое движение ребенка. Ребенку предлагается выполнить упражнения. Оценки проставляются в соответствии с тем, выполнил он их самостоятельно, с помощью или не выполнил совсем. Выполнение с «помощью» считается, если ребенок делает попытку, а взрослый ему помогает. Если распечатать упражнения, то можно обводить кружком набранный балл. В итоге можно подсчитать, какое количество баллов набрал ребенок в данном тестировании. Проводя регулярные занятия с ребенком, можно через определенное время провести повторное тестирование и объективно оценить результат работы.

Во время занятий необходимо следить за самочувствием ребенка. Если выполнение упражнений для него становится трудным, необходимо прекратить занятие или дать ребенку отдохнуть. Особенностью детей с двигательными нарушениями является слабое осознание своего тела. Поэтому во время занятий необходимо многократно озвучивать каждое выполняемое движение и повторять какой частью тела оно выполняется. В движениях большую роль играет зрительный анализатор, ребенку следует постоянно напоминать о том, чтобы он отслеживал глазами выполняемые действия.

Тесты двигательных возможностей ребенка, блок (А).

№	Движения	Выполнение самостоятельно	Отсутствие навыка	Выполнение с помощью
Лежа на спине				
		баллы	баллы	баллы
1	Повернуть голову налево	0	1	2
2	Повернуть голову направо	0	1	2
3	Поднять голову, удержать 5 секунд	0	1	2
4	Поднять левую руку вверх	0	1	2
5	Поднять правую руку вверх	0	1	2
6	Согнуть левую руку, разогнуть	0	1	2
7	Согнуть правую руку, разогнуть	0	1	2
8	Приподняться на локтях, лечь	0	1	2
9	Поднять прямую левую ногу	0	1	2
10	Поднять прямую правую ногу	0	1	2
11	Согнуть в колене левую ногу, разогнуть	0	1	2
12	Согнуть в колене правую ногу, разогнуть	0	1	2
13	Согнуть левую стопу, разогнуть	0	1	2
14	Согнуть правую стопу, разогнуть	0	1	2
15	Развести-свести колени согнутых ног	0	1	2
16	Ноги согнуты в коленях, поднять таз вверх	0	1	2
17	Повернуться на левый бок и на живот	0	1	2
18	Повернуться на правый бок и на живот	0	1	2
Лежа на животе				
19	Поднять голову, удержать 5 секунд	0	1	2
20	Повернуть голову налево	0	1	2
21	Повернуть голову направо	0	1	2
22	Приподняться с упором на локти, удержать положение 5 секунд	0	1	2
23	Согнуть в колене левую ногу, разогнуть	10	1	2
24	Согнуть в колене правую ногу, разогнуть	0	1	2
25	Поднять прямую левую ногу	0	1	2
26	Поднять прямую правую ногу	0	1	2
27	Встать на четвереньки	0	1	2
28	Повернуться на спину	0	1	2

Упражнения для овладения движениями (Блок А, п. 1–3).

Исходное положение: Ребенок лежит на полу на спине (рис. 1а). Словесно предлагается ему повернуть голову направо и налево (рис. 1б), приподнять, удержать 5-10 секунд и медленно опустить (рис. 1в)



рис. 1а



рис. 1б



рис. 1в

Можно использовать яркую игрушку, отводя ее вправо и влево. Следить за тем, чтобы ребенок отслеживал ее взглядом. Если он не может поворачивать голову, делается это принудительно рукой взрослого, сопровождая словами «вправо, влево, прямо». Повторить по 10 раз в каждую сторону, отдохнуть и повторить снова. Выполнять ежедневно. Для движения № 3 (рис.1в) необходимо, поддерживая голову ребенка за затылок, наклонить ее вперед, стараясь коснуться подбородком груди, удержать 5-10 секунд, вернуться в исходное положение. Темп выполнения медленный. После 5-10 повторений предложить сделать самостоятельно. Делать ежедневно, если ребенок трудно овладевает этим движением. Умение удерживать голову является подготовительным этапом к сидению.

Упражнения для овладения движениями (Блок А, п. 4–8).

Исходное положение: лежа. Для овладения этими движениями можно использовать яркую игрушку и попросить ребенка дотянуться до нее, подняв руку вверх (рис. 2а). Если он не может сделать, рука принудительно поднимается и удерживается (рис. 2б). Все движения сопровождаются словами.



рис. 2а



рис. 2б

Для овладения сгибанием рук, можно использовать любой удлиненный тонкий предмет, палочку или кольцо. Ребенок держит предмет на вытянутых руках (рис. 3а) и по команде прижимает его к груди (рис. 3б). Повторяется до 10 раз.



рис. 3а



рис. 3б

Для овладения движением № 8 (блок А) из исходного положения лежа на спине (рис. 4а) ребенок должен выполнить следующее: приподняться вперед с опорой на заведенные назад и согнутые в локтях руки, удерживать это положение несколько секунд (рис. 4б). Выполнять от 5 до 10 раз.

Движение № 8 характеризует подвижность лопаток и является критерием готовности ребенка к сидению. В случае если ребенок не может удерживать голову, ее необходимо поддерживать руками.



рис. 4а



рис. 4б

Упражнения для овладения движениями (Блок А, п. 9-16).

Эти движения являются проверкой возможности контролировать ходьбу.

Исходное положение: лежа на полу (рис. 5а). На небольшой высоте от ног ребенка удерживается яркая игрушка, мяч, до которого ребенок должен достать ногой (рис. 5б). Следить за тем, чтобы колено оставалось прямым насколько возможно, если имеется контрактура коленного сустава. Принудительно ногу ребенка поднимают вверх и слегка дотрагиваются до мяча.



рис. 5а



рис. 5 б

Движение сопровождать словами. Следить, чтобы ребенок отслеживал движение глазами. Повторять от 5 до 10 раз.

Движения 11-12 (блок А) для некоторых детей бывают довольно сложными. Вначале производят сгибание двух ног по полу одновременно (рис. 6а), затем поочередно каждой ногой (рис. 6б, рис. 6в). Для овладения этими движениями требуется большое количество повторений, поэтому выполнять эти движения необходимо ежедневно. Чтобы ребенку было более понятно, можно при выполнении дотрагиваться до колена рукой.



рис. 6а



рис. 6б



рис. 6в

При выполнении движений 13-14 (блок А) ногу ребенка приподнимают и нажимают на стопу, обозначая сгибание-разгибание (рис.7а-б).



рис. 7а



рис. 7б

Следить, чтобы ребенок отслеживал движение глазами. Выполнять многократно и ежедневно.

Чтобы ребенок научился выполнять движение 15 (блок А), можно использовать небольшой мячик или любой мягкий предмет, который кладется ему между ног, и ребенка просят удержать мяч коленями (рис. 8а), затем развести ноги в стороны (рис. 8б). Если ребенку трудно разводить ноги в стороны, проводятся несколько принудительных разведений ног, затем это положение фиксируется, и ребенка просят удержать ноги в этом положении. Удержание ног можно сопровождать счетом (от 1 до 5), который с каждым разом увеличивается.



рис. 8а



рис. 8б

Для овладения движением 16 (блок А), ноги ребенка сгибают в коленях, ставят на пол, необходимо фиксировать стопы принудительно, т.к. если они скользят, опорность на ноги не сформирована (рис. 9а). Ребенка просят поднять таз вверх, удерживая ноги на полу и не сдвигая плечи. Получается полумостик (рис. 9б), который необходимо удерживать на счет, затем опустить таз на пол и повторить движение. Это упражнение хорошо тренирует опорность на ноги и ягодичные мышцы, удерживающие вертикальную позу.



рис. 9а



рис. 9б

Упражнения для овладения движениями (Блок А, п. 17-18).

Умение поворачиваться со спины на живот и наоборот отдельно каждой частью тела последовательно (нога, таз, нижний и средний отделы позвоночника, плечевой пояс, шея) является подготовкой к перекрестному ползанию на



рис. 10а



рис. 10б



рис. 10в



рис. 10г

четвереньках и затем к ходьбе с правильной координацией верхних и нижних конечностей.

При обучении поворотам на живот вначале обучают повороту на бок. Исходное положение: лежа на спине. Берут ногу ребенка, сгибают ее в колене (рис. 10а) и проводят скручивание тела на бок (рис. 10б-г).

Если ребенок не может повернуть плечи на бок, берут одноименную руку и поворачивают плечи, просят ребенка потрогать коврик рукой или сложить обе руки вместе. Можно начинать проводить скручивание с верхнего пояса, затем закончить движение ногами. После освоения поворотов на бок, обучают повороту на живот. Для этого после поворота на бок поднимают руки к голове и проводят переворот на живот, затем обратно на бок. И так повторяют многократно до закрепления навыка.

Упражнения для овладения движениями (Блок А, п. 19-22).

Подъем и удержание головы из положения лежа на животе является первым произвольным движением ребенка и основой для дальнейшего правильного психомоторного развития.

Обучение удержанию головы и повороты ее направо и налево из положения лежа на животе проводятся аналогично упражнениям для п.1-2 (рис. 11а-в).



рис. 11а



рис. 11б



рис. 11в

Для тренировки поднятия головы используют также яркую игрушку, которая стимулирует это движение. Можно слегка постучать по плечам и шее ребенка, чтобы он понял движение. Для некоторых детей это упражнение является достаточно сложным, поэтому оно повторяется многократно и ежедневно до получения устойчивого результата.

Чтобы ребенок понял, как надо приподняться с упором на локти, необходимо пассивно воспроизвести это. Исходное положение лежа на животе. Ребенку поднимают плечи так, чтобы его руки были согнуты в локтях и предлагают удержать это положение. Затем движение повторяется.

Упражнения для овладения движениями (Блок А, п. 23-26).

Задания составлены для тестирования функций ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра, которые являются основными в удержании позы стоя.

Эти движения осваиваются аналогично № 9-12, выполняемым из положения лежа на спине. Если ребенок не может понять движение, делают его вначале пассивно или активно-пассивно (рис. 12а-б).



рис. 12а



рис. 12б

Упражнение для овладения движениями (блок А, п. 27-28).

Возможность устойчиво стоять на четвереньках является важным этапом развития: характеризует готовность к переходу в вертикальное положение. Прежде чем обучаться положению на четвереньках, ребенок должен научиться сгибать



рис. 13а



рис. 13б

ноги к животу и опираться на руки. Кроме того, требуется умение переносить центр тяжести тела на опорные конечности.

Для формирования опорности на руки используют упражнения с овальным мячом, мягким модулем или подушкой. Ребенок лежит животом на мяче (рис. 13а), взрослый держит ребенка за ноги и производит покачивание мяча вперед-назад, заставляя ребенка ставить руки на ладони на пол перед мячом (рис. 13б).

При движении назад ноги ставятся на пол, согнув в коленях. Следить за постановкой головы и направлением вперед взгляда ребенка. Другим упражнением может служить аналогичное упражнение, но ребенок выполняет несколько шаговых движений руками вперед-назад при движении мяча. Для овладения подготовкой к передвижению на четвереньках ребенка обучают переносу тяжести тела на руки и колени. Для этого в положении на четвереньках без мяча проводят покачивание ребенка вперед-назад. Взрослый держит одну свою руку на спине ребенка и покачивает его вперед, другую под животом, страхуя его от падения.

Поворот на спину из положения лежа на животе отрабатывается аналогично повороту со спины на живот (рис. 14а-в).



рис. 14а



рис. 14б



рис. 14в

Тесты двигательных возможностей ребенка (блок Б).

№	Движения	Выполнение самостоятельно	Отсутствие навыка	Выполнение с помощью
Сидя на полу				
		баллы	баллы	баллы
29	Сесть из положения лежа на спине	0	1	2
30	Сесть «по-турецки», удержать позу свыше 5 секунд	0	1	2
31	Сидя достать игрушку правой рукой слева	0	1	2
32	Сидя достать игрушку левой рукой справа	0	1	2
33	Сидя с прямыми ногами, удержать	0	1	2
Позу свыше 5 секунд				
34	Сидя удержать голову свыше 5 секунд	0	1	2
35	Сидя удержать ноги на полу свыше 5 секунд	0	1	2
36	Сидя поднять руки выше головы	0	1	2
37	Встать со стула	0	1	2
Стоя на полу				
38	Стоя удержать позу свыше 5 секунд	0	1	2
39	Стоять на левой ноге, правая согнута в колене, удержать позу «Цапля» 5 секунд	0	1	2
40	Стоять на правой ноге, левая согнута в колене, удержать позу «Цапля» 5 секунд	0	1	2
41	Встать с левого колена	0	1	2
42	Встать с правого колена	0	1	2
43	Присесть, взять с пола предмет, встать	0	1	2

Упражнения для овладения движениями (блок Б, п. 29-33)

Для того чтобы научить ребенка садиться из положения лежа на спине, следует взять его за руки и слегка потянуть на себя, стимулируя движение (рис. 15а). Если голова ребенка откидывается назад, одной рукой надо держать его голову, другой рукой тянуть на себя, взяв в свои руки обе руки ребенка сразу (рис. 15б-в). При многократном повторении ребенок учится подтягиваться руками. В качестве стимула можно использовать яркую игрушку, за которой он потянется.

Для закрепления навыка и способности удерживать тело в положении сидя, можно раскачивать ребенка вправо и влево, при необходимости удерживая его руки в упоре на пол (рис. 16а-в). Или на мяче, фиксируя ноги (рис. 16г).



рис. 15а



рис. 15б



рис. 15в



рис. 16а



рис. 16б



рис. 16в



рис. 16г

Еще одним упражнением из положения лежа на спине (рис.17а) может стать следующее. Выполнить поворот на бок, подтягивание ног к животу (рис. 17б) и, опираясь на локоть (рис. 17в), затем на ладонь — садиться (рис. 17г). В этом случае взрослый помогает ребенку сесть, потягивая его за свободную от опоры руку, и фиксируя локоть и ладонь.



рис. 17а



рис. 17б



рис. 17в



рис. 17г



рис. 18а



рис. 18б



рис. 18в



рис. 19а

Движения 31-32 (блок Б) направлены на развитие опорности на руки и способности манипулировать кистями рук (рис. 18а-в).

Умение устойчиво сидеть с прямыми ногами свидетельствует о сформированности поясничного лордоза, что в свою очередь является необходимым условием для правильной осанки (рис. 19а).

Упражнения для овладения движениями (блок Б, п. 34-37)

Критерием устойчивого сидения является выполнения движения №36. Если ребенок может без дополнительной помощи и падения удерживать руки выше головы, он готов к свободному манипулированию руками в позе сидя (рис. 20а).



рис. 20а



рис. 21а



рис. 21б



рис. 21в

Для движений 34-37 эффективным упражнением является вставание со стула, держась руками за прибитую к стене планку (рис. 21а-б).

В этом же упражнении можно отрабатывать правильную постановку ног на пол, чтобы они не выводились вперед при сидении на стуле (рис. 21в). Для этого можно придвигать стул близко к стене, использовать утяжелители для ног, фиксировать ноги ребенка своими ногами, если сесть к нему лицом.

Для того чтобы научить ребенка вставать со стула, взрослому следует положить одну руку под затылок ребенка (рис. 22а), другой рукой взять руки ребенка и попросить его встать таким образом, чтобы он упирался головой в руку взрослого (рис. 22б).

Если ребенок научится упираться головой в руку взрослого, он освоит движение.



рис. 22а



рис. 22б

Можно использовать стул с боковыми ручками и научить ребенка упираться в них руками при вставании. Можно также обучить ребенка вставать, опираясь на свои колени.

Упражнения для овладения движениями (Блок Б, п. 38-43)

Для обучения движениям 38-43 необходимо выполнять приседания, держась двумя руками, затем только одной рукой и, наконец, без рук и с опорой спиной о стену. Важно следить за полным разгибанием коленей в положении стоя. Приседания формируют опорность на ноги, что является необходимым условием для устойчивой позы стоя. Для этой же цели используется упражнение «Цапля» из тех же исходных положений.



рис. 23а



рис. 23б



рис. 23в

При обучении вставанию с одного колена, другая нога стоит на стопе и выдвинута вперед, рука взрослого находится на колене впереди стоящей ноги (рис. 23а). Ребенок переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу и, выталкивая тело вверх, встает на опорную ногу (рис. 23б) и приставляет другую (рис. 23в). Движение повторяется с другой ноги.

Тесты двигательных возможностей ребенка (блок В)

№	Движения	Выполнение самостоятельно	Отсутствие навыка	Выполнение с помощью
Передвижения на полу				
		баллы	баллы	баллы
44	Проползти на животе	0	1	2
45	Передвижение на четвереньках	0	1	2
46	Передвижение стоя на коленях	0	1	2
47	Встать с пола произвольно	0	1	2
48	Ходьба вперед	0	1	2
49	Ходьба назад	0	1	2
50	Ходьба приставным шагом влево	0	1	2
51	Ходьба приставным шагом вправо	0	1	2
52	Прыжки на месте двумя ногами	0	1	2

Упражнения для овладения движениями (блок В, п. 44-46)

Для обучения ползанию на животе используется классический прием, смысл которого заключается в том, чтобы создать условия, необходимые для совершения этого движения. Ребенок лежит на животе, его ноги слегка сгибают в коленях и руками взрослого создают упор для ног (рис. 24а). После этого стимулируют ребенка к продвижению вперед, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (рис. 24б-в). Упор для ног можно создавать поочередно для правой и левой ноги. Это сложнокоординационное упражнение, которое свидетельствует о том, что ребенок освоил новый этап произвольных движений.



рис. 24а



рис. 24б



рис. 24в

Для овладения ползанием на четвереньках исходным положением является равномерная опора на руки и согнутые в коленях ноги (рис. 25а), а для выполнения движения требуется умение переносить вес тела на опорные конечности при перекрестном сочетании работы рук и ног (рис. 25б).

Это движение можно разделить на составляющие и отрабатывать их отдельно.



рис. 25а



рис. 25б

Стоя на четвереньках, выполнить отдельно движения только выпрямленными в локтях руками в сочетании с правильной постановкой головы; отдельно поочередно подтягивать к животу согнутые ноги и стоять на коленях.

Часто дети перемещаются за счет одновременного подтягивания ног. Это характерно для детей, которые не могут выполнять повороты со спины на живот и обратно правильно. В этом случае следует повторять перевороты. Для сочетания работы рук и ног можно использовать следующее упражнение. Лежа на спине, ребенок дотрагивается одной рукой до согнутого колена противоположной ноги (рис. 26а), затем продельвает тоже другой рукой и ногой (рис. 26б). По возможности стимулировать ребенка поднимать колени к руке. Упражнения выполняются многократно.



рис. 26а



рис. 26б

Для выработки равновесия в положении стоя на четвереньках можно поднимать вверх одну руку и удерживать равновесие, повторить то же, подняв другую руку (рис. 27а), затем поочередно ноги (рис. 27б).



рис. 27а



рис. 27б

Упражнение, когда ребенок стоит на четвереньках, а взрослый удерживает это положение, обхватив его под живот полотенцем (рис. 28а-б), стимулирует перемещение в целостном движении на определенное расстояние. Повторять многократно.

Передвижение, стоя на коленях, свидетельствует о готовности ребенка сохранять вертикальное положение и овладеть ходьбой (рис. 29а-б).



рис. 28а

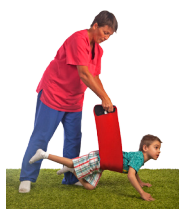


рис. 28б



рис. 29а



рис. 29б

Упражнения для овладения движениями (блок В, п. 47-52)

Исходным положением для того, чтобы встать с пола, может быть положение полуприседа, стоя на четвереньках, стоя с колена. Из положения сидя ребенок опирается руками в пол, подтягивает руки к ногам и встает.

Аналогичные движения он совершает из положения стоя на четвереньках. Для обучения вставанию взрослый, стоя сзади ребенка, кладет свои руки на его колени (рис. 30а), усиливая опору на ноги. Ребенок находится в приседе и, поднимая таз, пытается встать из этого положения (рис. 30б)

Можно воспользоваться вначале любой опорой для рук, затем отрабатывать движение без опоры на руки.



рис. 30а



рис. 30б



рис. 31а



рис. 31б

Ходьба назад характеризует способность отводить бедро назад и совершать перекат стопы от пальцев к пятке. Подготовительными упражнениями для выполнения этого задания являются упражнения 13, 14 и 25, 26 (блок А).



рис. 32а



рис. 32б

Ходьба приставным шагом вправо и влево вначале отрабатывается, когда ребенок держится руками за опору. Приставным шагом называется шаг, когда одна нога отставляется в сторону, другая нога приставляется к ней. (рис. 31а-б). Выполняется отдельно с правой, затем с левой ноги. Можно как вариант разучивать приставной шаг, стоя на коленях.

Прыжки на месте разучивают, держась руками за опору или руки взрослого. Ребенок слегка приседает и прыгает вверх (рис. 32а). Если движение не удастся, взрослый удерживает ребенка сзади за талию и помогает ему выпрыгнуть вверх (рис. 32б).

Неправильное развитие опорно-двигательного аппарата проявляется уже в грудном возрасте, а к 2-5 годам полностью формируется патологический двигательный стереотип. Заметить и вовремя организовать помощь ребенку в овладении произвольными движениями и целенаправленными действиями — одна из важных обязанностей родителей, столкнувшихся с подобной проблемой в развитии своего ребенка.

Данное пособие призвано помочь родителям в определении и коррекции двигательных нарушений у детей.

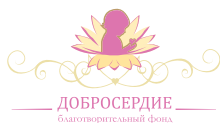
Главное в проведении занятий — развитие вначале простых, затем сложных движений в последовательности, заложенной природой. А начинать надо с того уровня двигательного развития, на котором оно остановилось.

Необходимо помнить, что только упорные и длительные повторения выбранных упражнений приводят к успеху, а также терпение, терпение, терпение!

Определение и коррекция

двигательных нарушений у детей с отклонением в развитии

Серия методических пособий в помощь семьям,
имеющим детей с особыми потребностями



Издание изготовлено при финансовой поддержке
Благотворительного фонда «Добросердие»

www.dobroserdie.com