**Учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования имени В.Ф. Бибиной» Таврического района Омской области**

**Конспект внеклассное мероприятие на тему**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

|  |
| --- |
| Выполнила : педагог дополнительного образования Савченко Ольга Васильевна  |

**Таврическое 2017**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2.Ход игры | 5 |
| 3.Список использованных источников | 12 |

**1. Пояснительная записка**

Для того, чтобы вызвать у обучающихся познавательный интерес к здоровому образу жизни, необходимо использовать формы работы, адекватные данному контингенту детей. Одной из таких форм является дидактическая игра, поскольку известно, что игровая деятельность является ведущей деятельностью школьников. Педагогическая ценность игры состоит в том, что она обладает огромным воспитательным, коммуникативным, развивающим и обучающим потенциалом; играя, ребенок формируется как личность.

Необходимо отметить, что игровая деятельность является ведущей деятельностью детей с ограниченными возможностями здоровья (в частности, задержка психического развития) вплоть до старшего школьного возраста. По этой причине, а также опираясь на опыт проведения данной игры-викторины в специальных (коррекционных) классах для детей с задержкой психического развития, мы можем рекомендовать проведение игры не только в общеобразовательных классах.

**Актуальность** проведения игры заключается в необходимости формирования грамотной, здоровой и культурной личности, неравнодушной к своему здоровью и здоровью окружающих.

В игре может участвовать любое количество команд по 5–6 человек. Игра рассчитана на обучающихся младшего школьного возраста общеобразовательных классов, а также на обучающихся с задержкой психического развития. Сценарием игры могут воспользоваться в своей работе педагоги дополнительного образования, классные руководители, учителя начальных классов. Расчетное время игры – 45–50 минут. Правильность и качество выполнения заданий оценивает жюри, состоящее из 3 членов (педагогов, родителей, старших школьников).

**Цель игры:** создать условия для развития мотивационной и познавательной сфер обучающихся через вовлечение в интеллектуально-игровую деятельность.

**Задачи**

**Воспитательный аспект:** воспитывать бережное отношение к своему здоровью;воспитывать чувства взаимопомощи и взаимовыручки;

**Обучающий аспект:** расширить и обобщить знания учащихся  о здоровье и здоровом образе жизни; обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения;

**Развивающий аспект:** развивать речь, мышление, умение аргументировать, доказывать, работать в группе.

**Оборудование:**мультимедийная презентация .

**Раздаточный материал:** лист бумаги чистый, Лист бумаги с 6 шкалами разного цвета, ручка. Пазлы с изображением символа о здоровом образе жизни. 

**Предварительная работа**: в течение учебного года педагоги знакомят обучающихся с составляющими здорового образа жизни. Работа проводится в разных формах: урочная и проектная деятельность, экскурсии, просмотр видеоматериалов и т. д. Накануне игры в классах определяются команды, выбирается капитан, обдумывается название и девиз, разучивание стихотворения .

 **2.Ход игры**

Команды-участницы заходят в зал и занимают места за столами. **Ведущий**: Здравствуйте, дети! При встрече люди обычно говорят это  волшебное слово, желая друг другу здоровья.

- **Отгадайте загадку:**

Что дороже всего на свете?

- Правильно, здоровье – это самая большая на свете ценность.

Сегодня мы с вами обобщим наши знания о здоровье, поговорим  о том ,  как мы сами должны о своем здоровье заботиться.

Наша викторина пройдет под девизом: « Наше здоровье - в наших руках».

В нашей интеллектуальной игре встречаются команды: "Почемучки", "Мудрецы".
Девиз команды "Почемучки": (команда проговаривает хором)
"Мы пытливые умы,
Мы с вопросами на "ты".
"Почему" - вопрос любимый,
Помогает, нам расти".
Девиз команды "Мудрецы": (команда проговаривает хором)
"Мы почти что "Мудрецы"
Много мы читаем,
Умники и умницы -
Много знать желаем".

**Ведущий**: Ребята а, что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни – это сохранение и укрепление своего здоровья.

 А что для этого необходимо?

 1.Правильно строить и выполнять режим дня.

Режим, ребята, много значит:

 Поможет он решить задачи,

Когда ложиться и вставать,

 Когда тетрадку открывать,

Чтобы садиться за уроки,

Когда гулять идти, когда…

Ответ получишь ты тогда,

Когда изучишь ты режим , и станет он тебе родным.

2. Соблюдать правила личной гигиены.

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены

**Коррекционное упражнение.**

Задание на внимание.

Дети заканчивают фразы " Это очень хорошо/ плохо".

Ведущий:

Жил на свете мальчик Коля, - Это очень хорошо!

Он учился в нашей школе.- Это очень хорошо!

В 7 утра он поднимался. - Это очень хорошо!

Никогда не умывался. - Это очень плохо!

Он старательно учился....

И однажды отличился....

Отнял он рекорд у Вани: ...

3 недели не был в бане....

Но исправился наш Коля. ...

Стал наш Коля молодец, тут и сказочке конец!

 3. Правильное питание

Еда, пища, питание.… Эти слова мы произносим довольно часто.

Еда – это топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для вас, детей и молодых людей.  С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Выдающийся ученый Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, а русский физиолог Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

 Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая?

4. Не забывать о пользе движения и закаливания

Крепла  чтоб мускулатура,

Занимайся …

  Ребята, вы знаете, по мнению ученых ежедневные занятия физкультурой замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6- 9 лет жизни. Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой группе было предложено неподвижно лежать 20 дней  . И что получилось?  У тех  , кто лежал неподвижно , появилось головокружение, они долго не могли ходить, им было тяжело дышать, у них пропал аппетит, они стали плохо спать, у них снизилась работоспособность. Таким образом, спорт, зарядка, физические упражнения приносят огромную пользу  растущему организму. Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. 1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал: С гимнастикой дружи, Всегда веселым будь, И проживешь 100 лет, А , может быть, и более. Микстуры, порошки – К здоровью ложный путь. Природою лечись – В саду и чистом поле.

 5. Избегать вредные привычки.

**Привычка**– это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель. Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять, не задумываясь. По такому же принципу формируются у нас и привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.

 Прошли века, и человечество избавилось от рабства.
Но и в наши дни сохранилось ***добровольное*** рабство. Люди добровольно становятся рабами вредных привычек.
Они попадают в царство вредных привычек – АЛКОГОЛЯ, НИКОТИНА, НАРКОТИКОВ и АЗАРТА. Чем же заманивают человека эти вредные привычки? Они одурманивают нас своим заклинанием: *«Всё в жизни нужно попробовать», «Все пробуют, ты тоже давай!»*Можно ли устоять перед этими зазываниями? *Привычка* – это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель. Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять, не задумываясь. По такому же принципу формируются у нас и привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.

Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, например, помогают удобно и комфортно организовывать свою жизнь и сохраняют его здоровье, поэтому их называют **полезными**. Человек может улучшить свое здоровье, стать более сильным, красивым, если будет стремиться к тому, что полезно.

Но бывают и такие привычки, которые наносят вред здоровью людей, – это **вредные** привычки. Если они появились у человека, отказаться от них бывает порой очень непросто. Таких привычек бывает также много. Вредные привычки, как известно, имеют негативные последствия.

Кто может прочитать стих о здоровом образе жизни? (выступления 2-4 детей)

Молодцы! А сейчас начнем нашу игру.

**Правила игры:** По одному игроку от каждой команды поочередно выбирают цвет вопроса, определяя из какой области знаний будет вопрос, затем игрок называет любое число , т.е. выбирают номер вопроса.

За каждый правильный ответ команда получает 1 или 2 балла, в зависимости от сложности вопроса. Если участник не может сам ответить на свой вопрос, он может обратиться за помощью к команде, но тогда, при правильном ответе, команда получит пол бала или 1 балла. Если же команда не дает правильного ответа, то другая команда может предоставить свой вариант ответа, в этом случае ответившая команда получает пол бала или 1 балла. За более расширенный ответ, команда получает дополнительный балл.

За работой наших команд и подсчетом очков сегодня будет следить счетная комиссия в составе: 1,2..

**Ведущий:**

Команды готовы? Жюри готовы? Первой начнет команда, которая быстрей и правильно отгадает загадку. Внимание :

В овощах и фруктах есть.

Сколько их не пересчесть.

Есть еще в форме таблетки

Вкусом лучше чем конфетки.

Для Мишани и Полины

Что полезно? — ...

(Витамины)

Внимание на экран.

Команды поочередно отвечают на вопросы. После ответа каждой команды на 7-8 вопросов,предлагается провести конкурс разминку.

**Ведущий:** Следующий конкурс для обеих команд. Вам нужно собрать пазлы и ответить, что изображено на картинке. Кто быстрей (детям раздаются пазлы с изображением символа здорового образа жизни).

 Продолжаем игру.

После 5-7 вопросов игры жюри подводят итоги и сообщают их всем участникам игры. Как после завершения этапов игры, так и во время их проведения педагоги устраивают паузы, используемые для разбора и пояснения игры. Педагоги, участвующие в игре, обеспечивают творческий подход обучающихся к выработке решения, развивают их потенциал.

**Ведущий:** Закончились вопросы нашей игры. Я предлагаю вам, выполните следующее задание. У вас на столе лежат бумага и ручка продолжите фразу: «Чтобы все люди были здоровыми, я бы…….»

Давайте еще раз вспомним, что же мы можем сделать для того, чтобы быть здоровыми?

-Соблюдать режим дня.

-Заниматься физкультурой и спортом.

- Соблюдать правила гигиены.

-Правильно питаться.

- Должны сказать «нет» вредным привычкам!

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

 Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

- Итак, по ходу нашей игры вас оценивало жюри. Пока оно подводит итоги, давайте попробуем самостоятельно оценить свою работу. У каждого из вас на столе лежит листочек с 6 шкалами. Кто догадался, что обозначают эти 6 шкал (область знаний). На каждой шкале отметьте, пожалуйста, уровень своей самостоятельности по каждой области. (На самом верху, в каждой шкале, могут поставить крестик те, кто ответил на все вопросы самостоятельно, без помощи команды. На середине те, кто ответил сам, но в некоторых вопросах обращался за помощью к команде. И в самом низу отмечают крестики те, кто отвечал на все вопросы с помощью команды.

А теперь, послушаем результаты жюри. (Подведение итогов, вручение медалей)

Поднимите руки те, кто считает, что справился со всеми вопросами самостоятельно.

Поднимите руки, те, кто понял, над чем ему надо поработать?

С каким настроением вы уходите с нашего занятия, отразите это в своих смайликах*.*

**Спасибо за внимание!**

**4. Список использованных источников**

1. . Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, 269 с.
3. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников. // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 8. - с. 9-12.
4. Здоровый образ жизни - залог здоровья / под ред. Ф.Г.Мурзакаева. Уфа, 1987. 280 с.

Интернет-источники:

1. **[lesgorodok.odinedu.](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1380.M7T0Z6ln7_ooPLk51e1o371N2qMGc7dotXpy6X3Jyyvgvv-sHCJr09EtiSYtIah8DjmixptLEX_KRnnCWUFjy_hH5Fvr17aWyM_flZZXNtsJTOMEG9LaC8PSORtLz66Y.b0a0974eb4774bdf01dd87c2d8efe79559c6f536&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGdxRuXfLZHQfBNCJIHCARR3JVSUMB29ZxMssMK5pWaNayuB2fap9nqWYOoA4985a1N&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxa3RiR0xUMjRBWERhblBiaHQ4R2FIaklfRUhaTXBSRHBQckJZTGhlc2tSWFNmNldPZkhvZjBKVWFqZlRndF9FekMyOFg3Ry16elpnM2JVaFJ1UW50aGc&b64e=2&sign=fdfa894dabe1c977f36fb2e27e3b8bce&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKU0duG7_HL4iQUGOpaemW21_351NwvL7PayuJUWPgAaNeexGqteM9wZG0UaNv1KRFcwOgeETJUCWBrQbEBM63LzSAGH70SWgqkgNfF2tdbYh2tvnHwp3w9bLnJZGg_JYqEXEJR_MhOUTVD3Ub9iOugcaLJSBGcMVX7ttjehMItW2UTbjKx7gV5guOCcKeNqYZ5tdQ4y88Oj2DWwnAddborvswXFWvZvGcw&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kprmUYKyT7F3XlP-aheCaHorb_OqTTZEWFKZ_VCux3LGs7Ocjc9sUO0o0f6nbOqPVez__hlg8FnQe5M9hyPY8UAfGdYEAyZChp0uBu_Pt4RSTRRgL3IMLkBRZ3NGWChGK-u1JgDU7q-iITbzUNWKBTpa9b-8PXmpyvie-pG9YoFE_BPzsJMQF5FARIlVvneNhy3e0CEbH4J7BwvjQW_xIAnOCW1hSarAO4SqLchlt4nRUz9gr44occ1PduFjaYmNYojtY0dOAzr5WP0p5-jqyyDUjSCgBPkfX4fCsJGfW-PWg2jPMdOT9s7Q&l10n=ru&cts=1491220440637&mc=4.609994757032969" \t "_blank)**
2. **[ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1380.M7T0Z6ln7_ooPLk51e1o371N2qMGc7dotXpy6X3Jyyvgvv-sHCJr09EtiSYtIah8DjmixptLEX_KRnnCWUFjy_hH5Fvr17aWyM_flZZXNtsJTOMEG9LaC8PSORtLz66Y.b0a0974eb4774bdf01dd87c2d8efe79559c6f536&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGdxRuXfLZHQfBNCJIHCARR3JVSUMB29ZxMssMK5pWaNayuB2fap9nqWYOoA4985a1N&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxa3RiR0xUMjRBWERhblBiaHQ4R2FIaklfRUhaTXBSRHBQckJZTGhlc2tSWFNmNldPZkhvZjBKVWFqZlRndF9FekMyOFg3Ry16elpnM2JVaFJ1UW50aGc&b64e=2&sign=fdfa894dabe1c977f36fb2e27e3b8bce&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKU0duG7_HL4iQUGOpaemW21_351NwvL7PayuJUWPgAaNeexGqteM9wZG0UaNv1KRFcwOgeETJUCWBrQbEBM63LzSAGH70SWgqkgNfF2tdbYh2tvnHwp3w9bLnJZGg_JYqEXEJR_MhOUTVD3Ub9iOugcaLJSBGcMVX7ttjehMItW2UTbjKx7gV5guOCcKeNqYZ5tdQ4y88Oj2DWwnAddborvswXFWvZvGcw&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kprmUYKyT7F3XlP-aheCaHorb_OqTTZEWFKZ_VCux3LGs7Ocjc9sUO0o0f6nbOqPVez__hlg8FnQe5M9hyPY8UAfGdYEAyZChp0uBu_Pt4RSTRRgL3IMLkBRZ3NGWChGK-u1JgDU7q-iITbzUNWKBTpa9b-8PXmpyvie-pG9YoFE_BPzsJMQF5FARIlVvneNhy3e0CEbH4J7BwvjQW_xIAnOCW1hSarAO4SqLchlt4nRUz9gr44occ1PduFjaYmNYojtY0dOAzr5WP0p5-jqyyDUjSCgBPkfX4fCsJGfW-PWg2jPMdOT9s7Q&l10n=ru&cts=1491220440637&mc=4.609994757032969" \t "_blank)**[**liceum9.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1380.TXT6QixYKLeY5jiXSAb7iXPd3qhW_aqR1c8osUhAzv0-gKOypSg_S3bZAe0o7A3Kc3C4OZ2Cf51UVfWJgbuhhskioREgIlzHLe4MxZWh8-22qA_jeFy2dG99ePY5WOkA.c7da1be75d370d41ec74c8826fd76a64ed526607&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_W5DP3qe71V3VViCFhrAP31bQiTZDiKii&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxcWNZWjlPMmhmTkxKMVdXQ0tPWHdGNXF3RWZMWEhIN25sa2NkWU1hVUZlaXlDeDV0U0dVQkppbFItTHNSZFZrSzJDSkl0SG5YNWpm&b64e=2&sign=901a84d4abd515c394ba3001469f03bc&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKU0duG7_HL4iQUGOpaemW21_351NwvL7PayuJUWPgAaNeexGqteM9wZk59vF_Cy0E_yEpJM5qpsuZXbHCYhh1QX9Ay9Q-GGsm2SNWMGuaYVAsUpqrlfD1rqiNFuUHQktEp4RtktZdKN5uu979x9hMhQ_4QWvX0AfeQYY1u3WhQr4Lsd6hjqM9k-U-2gKMpuqHJk3Ia5VjFsuLofhJZJH8acVuxucft6txA&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kprmUYKyT7F3XlP-aheCaHorb_OqTTZEWFKZ_VCux3LGs7Ocjc9sUO0o0f6nbOqPVez__hlg8FnQe5M9hyPY8UAfGdYEAyZChp0uBu_Pt4RSTRRgL3IMLkBRZ3NGWChGK-u1JgDU7q-iITbzUNWKBTpa9b-8PXmpyvie-pG9YoFE_BPzsJMQF5FARIlVvneNhy3e0CEbH4J7BwvjQW_xIAnOCW1hSarAO4SqLchlt4nRUz9gr44occ1PduFjaYmNYojtY0dOAzr5WP0p5-jqyyDUjSCgBPkfX4fCsJGfW-PWg3qfILi4Ag1ivjl8ocr-RwpRq2eDBFjYZEQ0pGOZGiY3X2HpgdDZMR-Qmn1VeH0Kk5mp4eCFOa56FFYTwcaEItvXw4Nx5q7spB-9NX3fClhlbXaOOxvdPhvUJjWLuHm_njkCnRQpZGOrtNJulEJtkhWXtfx7GyTGx1y3jCXHQ5gu98HbkteAgnkMrPbWUbZ4pb7ndHS_DenqbQO6uJXw8QM9qp8MUlI4BCHLIoKp3psPqVgG5TFp2MsmM7KpcnE2onm6z2HbtouBMqftsEPsaqU_MOJLBopHiOhDF6XPuZu22Nx4f2h9iB&l10n=ru&cts=1491220612410&mc=5.219579257320183)
3. [**LechenieDetej.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1380.hOLLzdeIzf3Q7KGD1uvt8Kv96-cCjl63PJT8kqWiGjZLOo03Dke5zr0uDB1UqZnM652QIKtcvqwKCMQMxbqCisq9LCtG67ets1wWCw_4b7euRd-RyrJ0F77KuNHw4tGnHzTNJ5yru7pnzCnfJAiCLgrTtxbT5_GOamFO6dXk-haUyIRTGd8fR6fCg_HoLFRj.961b5b53707f66142c18eb1394720ca88e4eadeb&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_cgtmR8o9DgnSNQ3f1XfvGB9gPa3sfq-b&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdDlNWTF4TUh0Rjhvb09LUWNYZnFicmZlWUhjbnRhMWJkLU1HdVdhdlZpRVI0clZQTFJQNHFHUnQ2Z2dudTZMcXdqTUpyVHBJOEduUzJvQzNlUjNxQTg&b64e=2&sign=c8e17a255950a91b20b9165f7b27d5c3&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKU0duG7_HL4iQUGOpaemW21_351NwvL7PayuJUWPgAaNeexGqteM9wZk59vF_Cy0E_yEpJM5qpsuZXbHCYhh1QX909oQgBcN-jTxlBzFcU1MFUJgbweQptvTwle3IZTubeVeuIXjSx6Y-CPunhRpFiEO7TqG7X3RURYadoSNLf-Z9DHy4tCU4aT3K3uP2v9HKuIsKSU3EmV3pyBU-SULxORF49XzHXZIxA&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kprmUYKyT7F3XlP-aheCaHorb_OqTTZEWFKZ_VCux3LGs7Ocjc9sUO0nZsxf-N47DUu781d9tw96Qh3HBWv5VQeXo0fjGYZl7x6j7zrHTxXK70i0oA1FJfp4kBbHMs5X5toychuoYr0biKjgYCfu8PKgfcAzPnuhIBPxmLRg_qRPwPKIijj7h39EtitMc1Gv-vGMoe5QfFIZ2-YEqWsqOKvfY-9IBtlmqYsmTIldgjuidSfsFhdsrMg-PHbN-AA4lBCX6dY-otl4rGIvYzQaSLzmV0HQrbbRwHQM0Ua_a1tUyN6rdnrZ3tKZr2ZneJfEHKgVAGHIjEuP5VZJfEaNfrKI0s0aWIYpbaf_jFqY2tDM2TpEpaoy5drvZPVxcQhOu-gFqnNVDAY2ELmTLWUMDSzixXoutBZPrZGWFyM7OjyT7mJOxrIAWCXqiTIVq1uh1v0qfKZtHgx8eziv1DrkFBxDBk4catsDi8ulTR5FvWMBwWWwuJfcmTfkYJ4FNRYzFrluiRCyMJsSQdUsHu3DmbwHUmTNUK0GkmRDsWD9SN1FvNhsICK5zuGbjiuVk-IxGyHNPILrkl5NU_-pNbaSLcMbiZiy8DpiQwXT4skj3dNEEoykzxIeSu3_tnSWkHDrHlsLTU7nYq7snmBROzL3hETPkhrC_f7CpqDbbk9jbLrii38zQj7KnqXU7RJVgs2529GzFd1QxceKgHv3wLmvIx-uYNGYCxT94OOd9CrUnPbojMxnQofJ5ptIxf7Yfgw8uS&l10n=ru&cts=1491220819622&mc=5.382062991833889)

****