

**ХАРАКТЕРИСТИКА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

участника федерального этапа
Всероссийского конкурса
профессионального мастерства
«Педагог-психолог России — 2023»

ФРОЛОВОЙ
Надежды Сергеевны

2023

Общий стаж работы:
более 20 лет

Стаж работы педагогом-психологом:
11 лет

Квалификационная категория:
ВЫСШАЯ

Наличие личного сайта:
<https://clck.ru/34pb5W>

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Сведения об образовании

Период обучения	Название организации	Квалификационное направление, специальность	Документ об образовании
1995–1999	Петропавловск-Камчатское педагогическое училище	Квалификация «Учитель начальных классов», по специальности «Преподавание в начальных классах»	Диплом СБ 0640162
1999–2005	НОУ ВПО «Балтийский Институт Экологии, Политики и Права»	Квалификация «Психолог. Преподаватель психологии», по специальности «Психология»	Диплом ВСВ 1082031
2018	АНО ДПО «Московская академия профессиональных компетенций»	Квалификация «Учитель-дефектолог», дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере дошкольного образования	Диплом о профессиональной переподготовке 180000315292 (576 ч.)
2020	ООО «Институт современных технологий, управления и бизнеса»	Квалификация «Специалист по государственному и муниципальному управлению», дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере государственного и муниципального управления	Диплом о профессиональной переподготовке 772409968904 (560 ч.)
2021	АНО ДПО «Национальный исследовательский институт дополнительного образования и профессионального обучения» (АНО «НИИДПО»)	Квалификация «Нейропсихолог», дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере нейропсихологической диагностики и коррекции	Диплом о профессиональной переподготовке 772400063631 (340 ч.)
2022	ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования»	Квалификация «Учитель-дефектолог (сурдопедагог)», дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере специального дефектологического образования	Диплом о профессиональной переподготовке 770600003947 (512 ч.)

Повышение квалификации

2021 год

- «Первая доврачебная медицинская помощь» (72 ч., дист.), АНО ДПО «Институт дополнительного профессионального образования и повышения квалификации», Якутск
- «Выбор инклюзивного маршрута и стратегии инклюзии детей с РАС в образовательной организации» (24 ч.), КГАУ ДПО «Камчатский институт развития образования», Петропавловск-Камчатский

2022 год

- Профессиональная переподготовка по программе «Сурдопедагогика» с присвоением квалификации «Учитель-дефектолог (сурдопедагог)» (512 ч.), ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики РАО», Москва

2023 год

- «Технологии оказания экстренной психологической помощи в образовательных организациях» (36 ч., очно-дист.), КГАУ ДПО «Камчатский институт развития образования», Петропавловск-Камчатский
- «Использование веб-сервисов, как платформы для коллаборации в образовательной деятельности» (36 ч., дист.), КГАУ ДПО «Камчатский институт развития образования», Петропавловск-Камчатский
- «Оказание психологической помощи в преодолении последствий психотравмирующих ситуаций» (40 ч., очно), Всероссийский 17-й Санкт-Петербургский саммит психологов

СВЕДЕНИЯ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСОБЕННОСТЯХ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

С 2019 года Н. С. Фролова — педагог-психолог МАДОУ «Детский сад № 1 «Ласточка», который включен в программу инклюзивного образования «Доступная среда». В учреждении проведены архитектурные преобразования, приобретено специальное оборудование для детей с особенностями в развитии, расширено штатное расписание (введены дополнительные ставки специалистов коррекционного сопровождения: педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог). В ДОУ 16 групп, из них: 13 групп общеразвивающей направленности, в том числе 4 группы для детей раннего возраста, 3 группы компенсирующей направленности (для воспитанников с ТНР и для детей со сложными дефектами развития). В учреждении 35 дошкольников, имеющих статус ОВЗ, для каждого из которых разработаны адаптированные образовательные программы в соответствии с рекомендациями ТППМК.

Группы компенсирующей направленности работают по адаптированным основным образовательным программам дошкольного образования на основе ФГОС ДО для детей раннего и дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра, интеллектуальными нарушениями, задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи, нарушениями опорно-двигательного аппарата, амблиопией и косоглазием, для слепых и слабовидящих, глухих и слабослышающих детей.

С 01 августа 2023 года Н. С. Фролова — педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 3 «Жар-Птица» (в связи с реорганизацией МАДОУ «Детский сад № 1 «Ласточка»). Дошкольное учреждение недавно открылось, поэтому деятельность психолого-педагогической службы организуется с учетом опыта работы в МАДОУ «Ласточка». В МБДОУ «Детский сад № 3 «Жар-Птица» наряду с группами общеразвивающей направленности функционируют 2 группы компенсирующей направленности и одна разновозрастная группа для детей со сложными дефектами. В настоящее время в детском саду 30 воспитанников со статусом ОВЗ, для каждого из которых разрабатываются адаптированные образовательные программы в соответствии с рекомендациями ТППМК.

Цель, задачи и направления деятельности специалиста

Цель профессиональной деятельности

Осуществление комплексного психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса и создание условий для гармоничного психического развития воспитанников в условиях освоения и реализации ФГОС ДОО.

Задачи

- Осуществлять психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ в ДОО;
- Оказывать коррекционно-развивающую помощь воспитанникам, испытывающим трудности в освоении ООП, в т. ч. лиц с ОВЗ;
- Осуществлять психологическое просвещение и консультирование субъектов образовательного процесса.
- Реализовывать мероприятия по психологической профилактике нарушений поведения и отклонений в развитии воспитанников, в т. ч. с ОВЗ.
- Проводить психолого-педагогическую диагностику особенностей воспитанников, испытывающих трудности в освоении ООП, развитии и социальной адаптации, в т. ч. лиц с ОВЗ.
- Взаимодействовать со специалистами других учреждений, с общественными организациями, в процессе реализации психолого-педагогических задач; участвовать в психологической экспертизе (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды ОУ.
- Проводить аналитическую работу, направленную на осмысление результатов проведенной в течение года работы; обобщать опыт работы.

Направления профессиональной деятельности

- Психологическая диагностика — получение полных информативных данных об индивидуальных особенностях психического развития детей, о причинах нарушений и отклонений в их психологическом развитии. *Код трудовой функции: А/05.7, В/05.7.*
- Коррекционно-развивающая работа — выработка у воспитанников способов саморегуляции в разнообразных образовательных ситуациях, помощь детям в преодолении нарушений и трудностей поведения и развития. *Код трудовой функции: А/04.7, В/04.7.*
- Консультирование — оказание психологической помощи при решении проблем, с которыми обращаются родители, педагоги и администрация учреждения. *Код трудовой функции: А/03.7, В/03.7.*
- Психопрофилактика — проведение групповых профилактических занятий. *Код трудовой функции: А/06.7, В/01.7.*
- Психологическое просвещение — создание условий для повышения психологической компетентности педагогов, администрации учреждения и родителей воспитанников. *Код трудовой функции: А/06.7, В/01.7.*
- Психологическая экспертиза — исследование эффективности использования методов и средств образовательной деятельности, влияния процессов, происходящих в дошкольном учреждении, на участников образовательного процесса и влияния участников на эти процессы. *Код трудовой функции А/02.7, В/02.7.*
- Организационно-методическая работа — работа с документацией педагога-психолога, повышение уровня самообразования и квалификации, аналитическая деятельность.

В процессе профессиональной деятельности реализуются все основные направления деятельности педагога-психолога, предусмотренные Профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕНЯЕМЫХ КОНКУРСАНТОМ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ, МЕТОДИК, ПРОГРАММ**

Технологии и методики

- Личностно–ориентированные технологии:
<https://clck.ru/34peJd>, <https://clck.ru/34pgcW>
 - технология индивидуализированного обучения и сопровождения (модель индивидуального образовательного маршрута, индивидуальных коррекционно-развивающих программ психолого-педагогического сопровождения ребенка);
 - технология коррекционно-развивающего обучения;
 - технология сотрудничества;
 - технология использования предметно-развивающей среды;
 - метод проектов, технология «портфолио» (рефлексивное портфолио).
- Коммуникативно-диалоговые технологии: дискуссии, беседы, круглые столы.
<https://clck.ru/34peQM>, <https://clck.ru/34pfAX>
- Проблемно-поисковые технологии: решение проблемных задач, ситуаций, квесты.
<https://clck.ru/34qmT2>
- Игровые технологии:
<https://clck.ru/34pehh>, <https://clck.ru/34pecu>
 - технология проведения занятия-игры, игрового сеанса, тренинга.
 - игровые технологии (П. И. Пидкасистый, Д. Б. Эльконин);
 - технология недирективной игровой терапии (В. Экслайн);
 - проблемно-игровые технологии: интеллектуальные игры (В. В. Воскобович, Б. П. Никитин, и т. д.);
 - большая психологическая игра (М. Битянова).
- Рефлексивные технологии: вербальные и невербальные методы рефлексии.
- Технологии групповой деятельности:
<https://clck.ru/34qmQ4>, <https://clck.ru/34qmQh>, <https://clck.ru/34qmQx>
 - групповая работа;
 - межгрупповая работа;
 - тренинговые технологии;
 - мастер-классы.
- Технологии развивающего обучения:
<https://clck.ru/34phef>
 - программа воспитания и обучения в ДООУ в соответствии с ФГОС ДО;
 - технологии творчества, направленные на развитие творческих качеств личности (И. П. Волков, Г. С. Альтшуллер, И. П. Иванов);
 - ТРИЗ;
 - технология моделирования.
- Технологии интеграции в образовании:
<https://clck.ru/34pgLr>
 - интегрированные досуги, тематические дни.
- Здоровьесберегающие технологии:
<https://clck.ru/34qmNN>
 - физкультурно-оздоровительные (подвижные игры, динамические паузы, релаксация, различные виды гимнастик);
 - технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

- Информационно-коммуникационные технологии:
 - применение сетевых и дистанционных технологий — сетевое взаимодействие, дистанционное обучение;
 - создание веб-страниц — работа в сетевых социальных сервисах Web 2.0 (конструктор тестов, ИОМ, компьютерная диагностика);
 - использование в работе ЦОР, компьютерных программ.
- Методы арт-технологий: сказкотерапия, изотерапия, песочная терапия, музыкальная терапия.
<https://clck.ru/34paDo>, <https://clck.ru/34pgVV>
- Нейропсихологические приемы и методы коррекции:
<https://clck.ru/34pfAX>, <https://clck.ru/34pecu>
 - телесно-ориентированные и двигательные методы работы;
 - метод замещающего онтогенеза;
 - нейрокоррекция;
 - сенсорная интеграция.

Программы

- Нейропсихологическая программа по развитию моторики и графомоторных навыков для детей старшего дошкольного возраста «Чудесные обводилки» (авт. Н. С. Фролова).
- Программа занятий по песочной терапии для детей 5–7 лет «Чудеса на песке» (сост. Н. С. Фролова).
- Программа занятий в сенсорной комнате «Волшебная комната» с детьми с ограниченными возможностями здоровья (сост. Н. С. Фролова).
- Коррекционно-развивающие психолого-педагогические программы для работы с детьми с ОВЗ, рекомендованные ФГОС ДОО.
- Коррекционно-развивающие психолого-педагогические программы для работы с детьми с ОВЗ, имеющими гриф ФПО России «Рекомендуемые к применению в образовательных организациях».
- Программа позитивной социализации дошкольников «Жизненные навыки для дошкольников» (под ред. С. В. Кривцовой).
- Программа групповых занятий по формированию навыков личной безопасности и асертивного поведения у детей дошкольного возраста «Страна безопасности» (В. В. Ермохина, Национальный институт защиты детства).

Локальные или методические документы, медиапродукты, программы, проекты, разработанные специалистом за последние 3 года

Методические документы

- Компонент психолого-педагогического сопровождения адаптированных образовательных программ для детей с особыми возможностями здоровья, направленный на развитие социального и эмоционального интеллекта, познавательной сферы, формирование навыков саморегуляции, развитие коммуникативных навыков
<https://clck.ru/34pdxV>
- Рабочая программа психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса МАДОУ «Детский сад № 3 «Жар-Птица» г. Елизаово
<https://clck.ru/34phef>

- Пакет документов для организации деятельности психолого-педагогического консилиума МАДОУ «Детский сад № 3 «Жар-Птица» г. Елизаово
<https://qptr.ru/soT9>

- Положение о смотре-конкурсе в группах детского сада «Зона психологической разгрузки»
<https://zhar-ptitsa3.ru/wp-content/uploads/2023/08/Положение-о-конкурсе-Зона-комфортности-в-группе-2.pdf>

- Методическое пособие для педагогов подготовительных к школе групп «Скоро в школу».

Программы

- «Вместе весело шагать!» — модифицированная психопрофилактическая программа психолого-педагогического сопровождения адаптации и развития детей раннего возраста в условиях ДОУ

https://zhar-ptitsa3.ru/wp-content/uploads/2023/08/Программа-Роньжина_compressed.pdf

- «Чудесные обводилки» — модифицированная коррекционно-развивающая нейрорпсихологическая программа по развитию моторики и графомоторных навыков для детей старшего дошкольного возраста. Апробация прошла в детских садах № 1, 3 и 9 г. Елизаово (2016–2023). Программа — победитель краевого, лауреат Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде в 2022 году. Внесена в региональный банк передового педагогического опыта (протокол РУМО № 22 от 22.12.2021)

<https://clck.ru/34pe6x>

- Индивидуальные программы психолого-педагогического сопровождения ребенка и его семьи в условиях ДОУ.

Проекты

- «Нейрорпсихологическая коррекция в работе педагога-психолога»

<https://clck.ru/34pgcW>

- «Развитие предметно-пространственной среды психологического кабинета»

<https://qptr.ru/pvmf>

- «Неделя психологии «Добротой наполним сердца!», «Мама — солнышко моё!», «Море объятий», «Черно-белая неделя»

<https://clck.ru/34pehh>

Методические разработки

Для педагогов

- Интерактивные занятия с элементами тренинга: «Что себе подарить?», «Волшебство на стекле» «Говорят под Новый год...», «В преддверии Нового года».
- Семинары-практикумы: «Влияние утреннего приема детей на последующее здоровье, бодрое пребывание в детском саду», «Установление и поддержание контакта с родителями воспитанников», «Особенности возрастных кризисов 3 и 7 лет», «Как развитие мозга и ЦНС влияют на поведение и обучение дошкольника?» и др.
- Мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в ДОО: использование нейропсихологических игр и упражнений в режимной деятельности дошкольников».
- Тренинги с элементами арт-терапии.
- Обучающие занятия по повышению ИКТ-компетентности педагогов: использование программы Pinnacle Studio в работе педагога.

Для родителей

- Интерактивные занятия: «Дружба начинается с улыбки», «У порога школы!», «День Матери» и др.

- Смотр-конкурс «Портфолио дошкольника».
- Детско-родительский тренинг для родителей и воспитанников подготовительных к школе групп.
- Родительские собрания: «Знающий родитель — легкая адаптация», «Как правильно подготовить ребенка к школе?», «Интернет безопасность дошкольников» и др.

Медиапродукты

Личные блоги педагога-психолога Н. С. Фроловой на сайтах:

- Маам: международный образовательный портал
<https://www.maam.ru/users/998956>
- Инфоурок: образовательный портал
<https://infourok.ru/user/frolova-nadezhda-sergeevna>
- Федерация психологов образования России: официальный сайт
<https://www.rospso.ru/node/428>
- МАДОУ «Детский сад № 1 «Ласточка»: официальный сайт
<http://lastochka1.ru/lichnaya-stranichka-pedagoga-psihologa-frolovoj-n-s>
- МБДОУ «Детский сад № 3 «Жар-Птица»: официальный сайт
<https://qptr.ru/jWU1>

ОБОБЩЕННЫЕ ИТОГИ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 3 ГОДА

Результаты сопровождения воспитанников в период адаптации к детскому саду свидетельствуют, что в ДОУ созданы условия для успешной адаптации и развития в новых образовательных условиях вновь прибывших или переведенных из других групп детей (рис. 1).



Рис. 1. Уровень адаптации детей к новым образовательным условиям

Формирование у детей предпосылок, необходимых для осуществления учебной деятельности проводится по модифицированной программе «Чудесные обводилки». Результаты подготовки детей к школе по данной программе представлены на диаграмме (рис. 2).

По результатам реализации модифицированных коррекционно-развивающих программ для детей с ТНР «Волшебная комната» и «Чудеса на песке» наблюдается положительная динамика в развитии способов восполнения сенсорных дефицитов и использовании их в повседневной жизни (рис. 3).

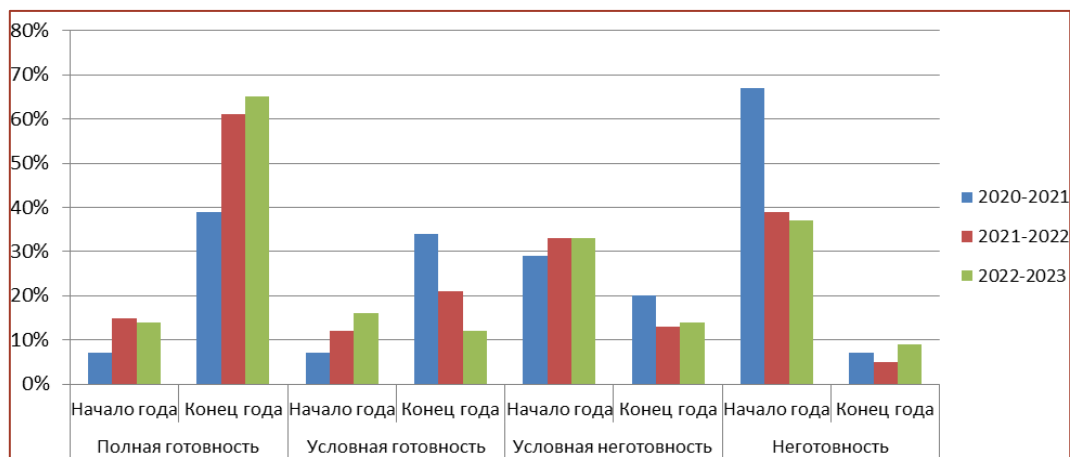


Рис. 2. Уровень готовности детей к обучению в школе

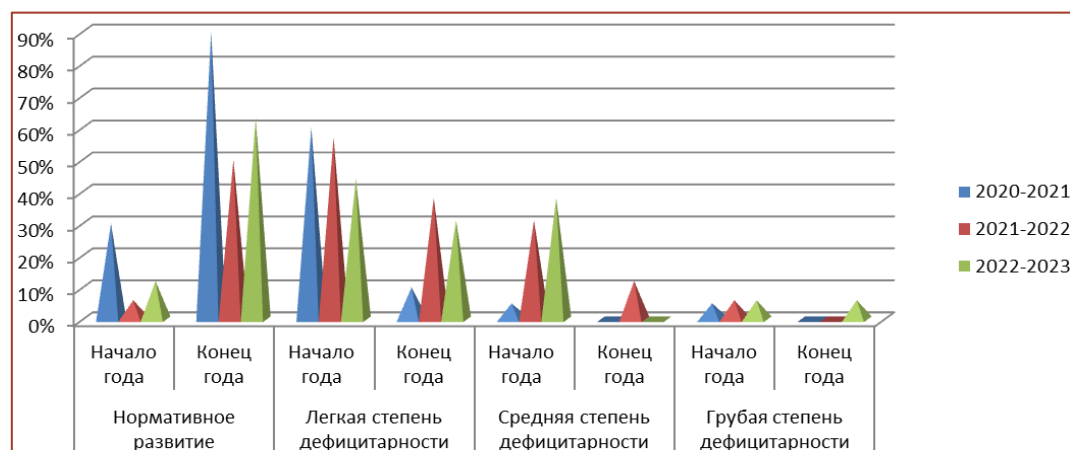


Рис. 3. Уровень сформированности отдельных психических функций

Результаты деятельности педагога-психолога представлены в творческих и аналитических отчетах на сайте дошкольной организации <http://lastochka1.ru/moi-otchety>

ДЕССИМИНАЦИЯ ОПЫТА

Муниципальный уровень

- Руководитель творческой группы педагогов-психологов Елизовского муниципального района «Диагностический кейс педагога-психолога дошкольного учреждения при подготовке заключений на ТПМПК в соответствии с возрастной периодизацией», 2021–2022.
- Выступления на районных методических объединениях педагогов-психологов ДОО в Елизовском муниципальном районе:
 - Развитие эмоционально-волевой сферы у дошкольников с речевыми нарушениями (2021);
 - Сопровождение родителей (законных представителей) воспитанников в период адаптации к ДОО (2021);
 - Психологические упражнения для игрового тренинга по профилактике эмоционального выгорания (2021);
 - Посвящение молодых специалистов ДОО в сообщество дошкольных педагогов-психологов. Опыт проведения Недель психологии в ДОО, как одна из эффективных форм просветительской и профилактической работы педагога-психолога (2021);

- Подготовка заключения для представления на ТПМПК (2022);
- Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения для сотрудников ДОУ — психопрофилактика профвыгорания (2022);
- Организация и оснащение развивающей, пространственной среды кабинета педагога-психолога в соответствии с ФГОС ДОО (2023).

Региональный уровень

Проведение лекционно-практических занятий для слушателей курсов повышения квалификации на базе КГАУ ДПО «Камчатский ИРО» по темам:

- Содержание психолого-педагогической работы в современных условиях. Реализация программ и технологий по коррекции и развитию познавательной и эмоционально-волевой сферы дошкольника (2021);
- Региональный опыт деятельности центров (службы) консультативной помощи семье (2021);
- Современные технологии профилактической работы с субъектами образовательного процесса в ДОО. Интерактивные технологии в работе с родителями (2021);
- Использование элементов сенсорной интеграции в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками с нарушениями развития (2022);
- Практические основы развития мелкой моторики и функциональности рук у детей дошкольного возраста (2023).

Федеральный уровень

Апрель 2023 года — обобщение опыта работы по проведению тренингов родительской уверенности и занятий с детьми по формированию навыков личной безопасности и асертивного поведения «Страна безопасности» на творческой лаборатории в г. Москва для команд 11 регионов, реализующих проект «Сообщество профессионалов и родителей за ненасильственное воспитание» (при поддержке Фонда президентских грантов).

ПУБЛИКАЦИИ

1. Фролова Н. С. Психопрофилактика в работе дошкольного психолога: из опыта работы // Бушелевские чтения: сб. материалов XV науч.-практ. конф. — Петропавловск-Камч.: КамГУ им. Витуса Беринга, 2016. — 256 с.

2. Фролова Н. С. Формирование учебных предпосылок в старшем дошкольном возрасте // Бушелевские чтения: сб. материалов XXII науч.-практ. конф. — Петропавловск-Камч.: КамГУ им. Витуса Беринга, 2023. — [в печати].

3. Фролова Н. С. Чудесные обводилки: модифицированная нейрокоррекционная программа для детей старшего дошкольного возраста // Психологический калейдоскоп. Вып. 12: сб. материалов из опыта работы / под общ. ред. Е. В. Давыдовой. — Петропавловск-Камч.: Камч. ИРО, 2022. — 46 с. — С. 29–37.

4. Фролова Н. С. Использование метафорических карт в работе с педагогическим коллективом [Электронный ресурс] // Маам: междунар. образоват. портал. — URL: <https://clck.ru/34paDo>

5. Фролова Н. С. Мандала в работе дошкольного психолога [Электронный ресурс] // Маам: междунар. образоват. портал. — URL: <https://clck.ru/34pgVV>

УЧАСТИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СООБЩЕСТВ

- Член Камчатского отделения ООО «Федерация психологов образования России» (членский билет № 2279)
<https://www.rospsy.ru/node/428>
- Участник сетевого образовательного сообщества педагогов-психологов, учителей-логопедов, учителей-дефектологов Камчатского края на портале «Открытый класс»
<http://www.openclass.ru>
- Секретарь районного методического объединения педагогов-психологов Елизовского муниципального района

УЧАСТИЕ В КОНКУРСАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

- Лауреат регионального этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог психолог России», 2021
<https://zhar-ptitsa3.ru/wp-content/uploads/2023/08/Диплом-в-номинации-конкурс-пси-2022-scaled.jpg>, <https://zhar-ptitsa3.ru/wp-content/uploads/2023/08/Диплом-Лауреата-конкурс-пси-2022-scaled.jpg>
- Победитель регионального этапа IX Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ, 2022
<https://qptr.ru/jtfn>
- Лауреат Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде с присвоением грифа «Рекомендовано Общероссийской общественной организацией «Федерация психологов образования России» для реализации в образовательных организациях, 2022
<https://qptr.ru/jtfn>

НАЛИЧИЕ БЛАГОДАРНОСТЕЙ, ГРАМОТ

Уровень образовательной организации

- Благодарности от родителей выпускников, 2021–2023
- Грамоты за добросовестный труд от администрации учреждения, 2021–2023

Муниципальный уровень

- Благодарность Администрации Елизовского муниципального района за активное участие в работе районного методического объединения, 2021
- Благодарность Администрации КГБОУ «Елизовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» за сотрудничество и проведение круглого стола в рамках Всероссийской Недели распространения информации об аутизме, 2023

Федеральный уровень

- Грамота Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России», 2022

Документация, дипломы, грамоты, конспекты мероприятий и справки, подтверждающие о проведенных мероприятиях размещены на сайтах (персональные страницы специалиста ДОО Н. С. Фроловой):

<http://lastochka1.ru/lichnaya-stranichka-pedagoga-psihologa-frolovoj-n-s>

<https://qptr.ru/jWU1>

<https://infourok.ru/user/frolova-nadezhda-sergeevna>

<https://clck.ru/34qkx3>