



Журнал для детей и родителей

Детский сад № 179

№ 3 август 2016

Наш любимый

Тема выпуска:

детский сад

*“Наше солнечное лето -
все кругом теплом согрето”*



Вот как интересно мы живем



Строю дачу я свою.....



Легенды Кипра



Деревянное зодчество Плёса



Летние велопогулки



Музыка души моей



Северная столица



Просторы Белого моря



детский сад

Дорогие коллеги и друзья!



Вот и наступило лето – прекрасная пора и для детей, и для взрослых. Ведь именно лето дарит нам прекрасную возможность получить заряд здоровья на весь год. Не стоит забывать, что наступившее лето предоставляет отличные возможности приобрести для наших детей новые полезные навыки и привычки, которые пригодятся в его жизни: можно научить ребенка плавать, кататься на велосипеде, роликах, самокате; начинать день дома с зарядки, умывания по утрам холодной водой, пить вместо чая отвары шиповника, ромашки, мяты. Все это поможет закалить организм и укрепить здоровье.

Познавательный интерес, зародившийся у дошкольника поможет ему в будущем успешно и увлеченно обучаться всему, что он посчитает нужным и важным. Вокруг нас находится самый большой из всех возможных музеев – окружающий мир. Вы не представляете, сколько всего можно рассказать о самом обычном дереве, встретившемся Вам по дороге. Сколько интересного видим мы на каждом шагу, но привычно не обращаем на это внимания. Воспитывайте в ребенке любознательность, приучайте его думать, исследовать, познавать. А самое главное – хвалите ребенка чаще, можно и без особого повода, всячески создавайте позитивный настрой совместного времяпрепровождения.

До новых встреч на страницах нашего журнала!

С пожеланиями здоровья, счастья и летнего

В этом номере

Портрет в особой рамке

* Разговор по душамстр.3

Наши поздравления

* Летние праздники.....стр.5

Советы специалиста

* «Что за чудо – эти игры!».....стр.8

Педагогическое ассорти

* Развитие памяти у детей..... стр.12

* Герань – цветок моего детства..... стр.16

Наше счастливое детство

* Занимательные фотонОВОСТИстр.19

Секреты уютного дома

* Летний пирог с клубникой..... стр.23

Играем вместе. Советы родителей

* Открытка – аквариум стр.24

ФотонОВОСТИ

* Вот как интересно мы живем.....стр.25

Анонс



Носавина Нина

«Любят – потому что любят, и верят – потому что верят. Любовь и вера не ищут причин»
Анатольевна

- Нина Анатольевна, в вашей жизни были чудеса?

- Это, наверное, только спустя годы можно оценить, а изо дня в день все воспринимается, как обычный ход событий. Но счастье я умею чувствовать сразу. И уже очень долгое время нахожусь в этом состоянии.

- Успех – это результат труда или случай?

- Я верю в то, что нас ведет что-то свыше. Волшебным образом случаются некоторые вещи. В то же время я прикладываю максимум усилий и добросовестно делаю все, что должна и могу.

- Нина Анатольевна, как Вам удается так прекрасно выглядеть?

- Всегда улыбайтесь и в первую очередь себе. Этот способ помогает мне безотказно уже много лет. Мне всегда приятно иметь дело с людьми, которые улыбаются. И даже если Вам нагрубили – улыбнитесь в ответ. Часто это помогает решить любой конфликт. Главное, чего я придерживаюсь в жизни, - наша вера. Она рождает нашу реальность. Во что ты веришь, то и получишь. Я верю, что у моих детей, внуков все будет хорошо, что я могу сделать все возможное и невозможное.

Жизнь полна возможностей, и у каждого из нас есть уникальный шанс прожить жизнь, выбирая свой собственный путь.

На этом пути нас встречают не только удача и успех, но и неизбежные крутые повороты. Главное – всегда помнить, что три важных спутника жизни: здоровье, семья и друзья – помогут вам пройти эти повороты с бесценной поддержкой и опытом.

Досье

Родилась: 09.07.1966 в селе Преображенка Оренбургской области; в 20 лет закончила Оренбургское музыкально-педагогическое училище по специальности воспитатель

Карьера: Стаж педагогической работы 21 год. Работала воспитателем в д\с 232, 213 г. Ярославля; с 2010 года работает воспитателем в МДОУ «Детский сад №179»

Жизненное кредо: «Жизнь мудрее всех нас живущих и мудрствующих»

Хобби: музыка, цветоводство, дача
Любимый фильм: «Москва слезам не верит»

Спорим, вы не знали, что...

Нина Анатольевна профессионально водит машину, плавает, долгие годы была ведущей солисткой народного хора в доме культуры Нефтяников г. Ярославля

Портрет в особой рамке

- Н.А. как Вы относитесь к юбилейной дате?

-Хочу сказать, что после 40 лет жизнь только начинается и можно экспериментировать, пользоваться тем, что дает тебе судьба. У зрелого женского возраста есть плюсы – это жизненный опыт и взрослые дети.

- Н.А., что для вас главное сейчас?

- Жить проблемами семьи и думать о хорошем. С возрастом во мне многое изменилось. В юности была романтичным человеком, казалось, что можно изменить мир к лучшему. Сейчас у меня более ироничное отношение к жизни: ты не можешь загадывать, потому что не знаешь, что случится завтра. Поэтому надо находить радость сейчас и я ее нахожу. Важно ценить обыденные вещи и удивляться им.

- Самый интересный отдых для Вас?

- Я очень домашний человек, обожаю готовить для друзей. Очень люблю заниматься приятными хлопотами на даче. Люблю путешествовать на море.

- Н.А., в чем секрет семейного благополучия?

- Любовь – это такая большая работа, как правило в паре один человек получает, а другой отдает. При успешном чередовании этих комбинаций можно добиться неплохого результата. В моем случае это везение.

- Н.А. что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?

- Ощущения радости и счастья в каждой минутке. Возможности мыслить по-другому, находить варианты решения различных проблем.

Дорогая Нина Анатольевна!

Коллектив детского сада №179 сердечно поздравляет Вас с юбилеем! Пусть жизнь дарит все, что делает вас по-настоящему счастливой!

Беседу подготовили и провели Бородина Н.А.

Жизнь в картинках

Счастливая мама



Молодой специалист



Любимый воспитатель



Активный и спортивный



ИЮНЬ

Лето!

Ах, Лето!!!

1 июня День защиты детей

**1 июня Всемирный день
родителей**

**5 июня Всемирный день
окружающей среды**

**9 июня Международный
день друзей**

12 июня День России

19 июня Троица

**19 июня День медицинского
работника**

ИЮЛЬ

7 июля Иван Купала

8 июля День семьи, любви и верности

10 июля День почты России

10 июля День рыбака России

11 июля Всемирный день шоколада

12 июля День фотографа

12 июля День Петра и Павла

20 июля Международный день шахмат

30 июля Международный день дружбы

31 июля День военно-морского флота России

АВГУСТ

8 августа Всемирный день кошек

12 августа День военно-воздушных сил России

12 августа Международный день молодежи

13 августа Всемирный день левшей

13 августа День физкультурника

14 августа Всемирный день строителя

14 августа Медовый спас (Маковей)

19 августа Яблочный спас

21 августа День воздушного флота России

22 августа День флага России

27 августа День российского кино



Федорова М.Ю.
учитель-логопед

«Что за чудо - эти игры!» Использование инновационных технологий в логопедической работе

С детьми раннего возраста в своей работе мы используем большое количество самого разнообразного игрового, наглядного, раздаточного материала. И особенно эффективны оказываются игры и пособия развивающей направленности, позволяющие включать одновременно в работу несколько анализаторов и, таким образом, решать в одной игре сразу несколько коррекционно-развивающих задач.

Логические блоки Дьенеша одна из самых распространённых детских развивающих игр, а также прекрасное пособие для логопедической работы. Игры с блоками помогают знакомить детей с формой, цветом, размером и толщиной объектов. Ребенку предлагается найти такую же фигурку, такого же цвета, или наоборот другого цвета. В процессе игры развивается логическое мышление, восприятие, память, внимание, воображение. Логические блоки Дьенеша способствуют развитию речи, вызыванию звукоподражаний. Блоки помогают установить контакт между ребенком и специалистом. Также мы используем логические блоки для снятия усталости у малышей в процессе работы.



Игра «Найди меня»



Нужно найти фигуры, которые соответствуют определенному признаку:

- найди все фигуры красного (желтого, синего) цвета; найди все фигуры как эта по цвету (показываем фигуру и спрашиваем, какого она цвета);
 - найди все фигуры в форме круга (треугольника, квадрата, прямоугольника); найди все фигуры как эта по форме (показываем и спрашиваем, какая она по форме);
 - найди все маленькие (большие фигуры); найди все фигуры как эта по размеру (показываю и спрашиваю, какая она по размеру – большая или маленькая) и т.д.
- Активно стимулируем ребенка к называнию фигур, исходя из своих речевых возможностей.

«Дорожка для...»

Ребенок по инструкции взрослого выкладывает дорожку из блоков в заданной последовательности (круг-квадрат) либо определенного цвета/формы (только круги). Затем предлагаем малышу провести по дорожке персонажа – животного. И пока, например, собачка будет идти по дорожке, она будет лаять АВ-АВ. Здесь можно отрабатывать звукоподражания, слоговую структуру простых слов, работать над силой и высотой голоса и т.д. Например, идет по дорожке папа пес и лает громко АВ-АВ, а за ним бежит щенок и лает тихо ав-ав.



Также активно в играх с детьми используем палочки Кюизенера. Палочки Кюизенера представляют собой разноцветные пластмассовые брусочки (призмы) разной длины. Такие свойства палочек Кюизенера, как различная длина, цвет и объёмность позволяют детям быстрее усвоить абстрактные понятия (звук, слог, слово, предложение) в наглядном виде. Это особенно важно для дошкольников, поскольку мыслительные задачи у них решаются с преобладающей ролью внешних средств, наглядный материал усваивается лучше вербального.

Палочки Кюизенера можно вариативно использовать в различных видах логокоррекционной работы, например:

- повторение заданного слога столько раз, сколько палочек выложил логопед;
- продолжение чередования палочек в ряду (белая палочка - слог МА, синяя – слог МЫ), аналогичные задания можно проводить на занятиях по дифференциации звуков;
- начиная со старшего возраста - выкладывание схем слов, предложений;
- согласование количественных числительных и существительных;
- согласование прилагательных и существительных в роде, числе, падеже;
- отстукивание и выкладывание различных ритмов;
- в дальнейшем: конструирование букв по образцу и т.д.

Сопутствующей задачей является развитие высших психических функций (внимания, памяти, восприятия и мыслительных операций).



Игровое упражнение «Одни-много»

Цель: учить понимать и употреблять имена существительные в единственном и множественном числе. Описание игры: ребёнку предлагалось каждый предмет обозначить палочкой соответствующего цвета: желтая – лимон, красная – яблоко, фиолетовый – баклажан, синий – слива, белый – смородина и т.д. Далее логопед выкладывает перед ребёнком по несколько палочек каждого цвета. Инструкция для отработки употребления им.сущ. в ед и мн числе: «Я буду называть один предмет, а ты – много. Лимон – лимоны».

«Кубики Никитина»

Игра состоит из 16 одинаковых кубиков. Все 6 граней каждого кубика окрашены по-разному в 4 цвета. Это позволяет составлять из них 1-, 2-, 3- и даже 4-цветные узоры в громадном количестве вариантов. Эти узоры напоминают контуры различных предметов, картин, которым дети любят давать названия. В игре с кубиками дети выполняют 3 вида заданий.

Сначала учатся по узорам-заданиям складывать точно такой же узор из кубиков. Затем ставят обратную задачу: глядя на кубики, нарисовать узор, который они образуют. И, наконец, третье – придумывать новые узоры из 9 или 16 кубиков, каких еще нет в книге, т. е. выполнять уже творческую работу.

Игровое упражнение «Посчитай»

Описание игры: логопед ставит кубик перед собой 1 кубик желтой гранью вверх, а перед ребёнком кладёт 3 кубика, желтыми гранями кверху.

Инструкция: «У меня один лимон, а у тебя?» (много лимонов)

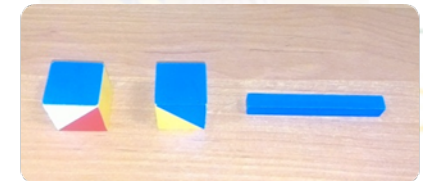
Игровое упражнение «Повтори за мной»

Цель: автоматизация звуков в слогах и словах, развитие чувства ритма, отработка слоговых структур различных типов.

Описание игры: логопед выкладывает перед ребёнком столько кубиков, сколько слогов в слове, и одну длинную палочку Кюизенера, обозначающую само слово.

Инструкция: «Повторяя за мной слоги и слова, нажимая на каждый из кубиков, а потом на палочку».

ВА – ВА - ВАТА



Успехов в развитии детей!

Развитие памяти у детей: способы запоминания информации.



Каширина Т.В.
воспитатель

Проблема развития памяти у детей волнует многих родителей. Именно с хорошей памятью мы связываем школьные успехи детей, более легкое усвоение иностранных языков, расширение кругозора.

Развитие памяти у детей, её особенности

Нередко приходится слышать мнение, что детская память более развита, чем память взрослого человека. Так ли это и на чём основано это убеждение?

Дело в том, что в детском возрасте наиболее сильно развита восприимчивость сознания. Ребёнок – это просто фантастический поглотитель информации. Преобладающая в раннем детском возрасте мыслительная функция-это узнавание нового, накопление представлений. Доминирует **непроизвольное запоминание**, когда внутренний мир ребёнка просто кишит нужными и ненужными впечатлениями.

Дошкольный возраст характеризуется высокой способностью к **запоминанию и воспроизведению**, память в основном носит **непроизвольный характер**.

У дошкольника превалирует **зрительная память**: то есть, что он видит, он быстрее и лучше запоминает. Главная особенность дошкольной памяти: малыш, как правило, быстро запоминает и столь же быстро (без повторений и упражнений) забывает. Таким образом, память дошкольника пластичная, нужна её постоянная тренировка.





Память у всех детей с рождения неодинакова. Это обнаруживается в скорости запоминания, прочности сохранения и в лёгкости воспроизведения.

Индивидуальные различия обусловлены и врождёнными особенностями, и воспитанием.

У дошкольников память носит **непроизвольный** характер, т.е. запоминание происходит без участия воли ребёнка.

Лучше запоминаются яркие красочные предметы, необычные события, явления, близкие жизненному опыту ребёнка, с которыми он вступает в активное взаимодействие.

Непроизвольно запоминается то, что интересно ребёнку, что многократно повторяется (дорога в детский сад, сюжет сказки, которую он внимательно слушал дома и в детском саду).



Развитие памяти у ребёнка - это самый сложный процесс и здесь не помешают умные помощники.

Первый помощник памяти – **любопытность**. Дети-неугомонные почемучки-задают множество вопросов, запоминают всё яркое, красивое, необычное, словом всё то, что привлекает их внимание, а внимание их привлекает очень и очень многое. Чем и следует воспользоваться для развития детской памяти. Любопытность помогает запоминать непроизвольно. И желание надо поощрять. Но при этом следует уделять внимание тому, чтобы ребёнок учился контролировать свою память, осваивал приёмы запоминания, именно это умение поможет ребёнку в дальнейшем, подготовит к школе и последующим умственным нагрузкам.

Второй помощник памяти – **приёмы запоминания (мнемотехника)** В школе успех обучения напрямую зависит от памяти. Неподготовленному ребёнку в 7-8 лет проще зазубрить материал, чем его осмыслить. От того большинство неудач в обучении связаны с тем, что дети не умеют пользоваться своей памятью, правильно обрабатывать и сохранять информацию.

До 4-5 лет дети всё запоминают произвольно и не умеют ставить цель специально что-нибудь запомнить. С 5-6 лет у них постепенно развивается произвольная память. В это время важно познакомить детей с некоторыми способами и приёмами запоминания текстов.



Один из способов запоминания текста – это логическое соотнесение. Суть способа – ребёнок слушает текст (сказку или стихотворение) и соотносит его логические части с подходящими картинками. Таким образом устанавливается связь между зрительной и слуховой памятью. Благодаря этому ребёнок лучше понимает содержание стихотворения. А раз понимает, то гораздо лучше и запоминает. Психологи уже давно доказали, что понимание- это основа памяти. Если не научить малыша вникать в смысл заучиваемого текста, он будет запоминать и повторять механически. А если механически, то значит бездумно и ненадолго.

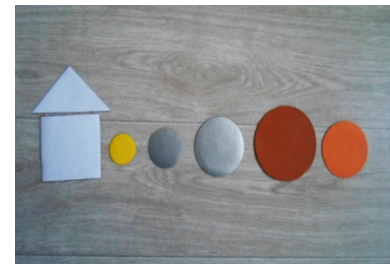
**К нам весна шагает
Быстрыми шагами
И сугробы тают
Под её ногами.
Чёрные проталины
На снегу видны.
Верно, очень тёплые
Ноги у весны!**

И. Токмакова

Прочитайте ребёнку текст стихотворения, рассмотрите картинки и расположите их по порядку в соответствии с текстом. Затем предложите ребёнку помочь рассказать вам стихотворение по картинкам. Специально допускайте ошибки, чтобы малыш вас поправлял.

Чтобы малышу легче было усвоить образное содержание сказки, можно проводить моделирование её эпизодов, так дети могут легче усвоить содержание. Использование метода пространственного моделирования, помогает детям усвоить последовательность действий, учит выделять и называть характерные признаки предметов. (медведь-большой, неуклюжий, зайчик –маленький.)

В качестве модели можно использовать геометрические фигуры (жёлтый маленький круг-колобок, серый маленький круг –зайчик, серый большой круг- волк, коричневый большой круг- медведь, оранжевый круг-лиса. Можно использовать в качестве модели пуговицы разного цвета и размера.



Зрительная память – это профилирующий вид памяти у дошкольников , так как в основе лежат конкретные образы , которые он запоминает, воспринимает зрением.

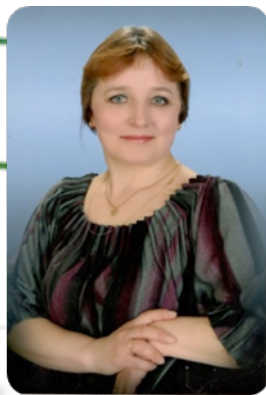
Игра «Чего не стало?» Сама квартира представляет массу возможностей для тренировки памяти. «Чего не стало» -это распространенная игра нравится детям. Убрать из комнаты стул или другой предмет и спросить ребёнка: «Чего не стало в комнате?»

Игра « Что изменилось?» Для начала поставьте на стол 3-4 игрушки, дайте ребёнку рассмотреть их одну-две минуты. Затем попросите его отвернуться и поменяйте игрушки местами. Когда малыш повернётся, спросите его, что изменилось.

Развивать зрительную память, можно постоянно , каждый день, используя события каждодневного бытия. Например: «В чем сегодня наш папа пошел на работу?», «В какой книжке ты видел похожие иллюстрации?», «Где у нас в квартире лежат эти вещи?»...

На развитие слуховой памяти.

Игра « Магазин» Память ребёнка можно развивать с помощью любимой всеми игры. Можно послать его в «магазин» и попросить его запомнить все предметы, которые надо купить. Начинают с одного - двух постепенно увеличивать их до четырёх-пяти.



Носавина Н.А.
воспитатель

Герань - цветок моего детства!

Герань – это очень красивое растение. У него могут быть белые, розовые, оранжевые, красные и малиновые цветы. Цветы герани растут близко друг к другу на длинных стебельках без листьев, поэтому издали они напоминают цветной зонтик. Многие герани приятно пахнут: апельсином, лимоном, яблоком или розой.

Герань любит свет, ее нельзя держать в темной комнате. Если цветок надолго поставить в тень, то он пожелтеет, листья опадут. Летом герань нужно хорошо поливать, а зимой держать в прохладном месте, подальше от батарей, и поливать надо редко. Герань – не только красивое, но и полезное растение. Ее даже называют «доктор ухо-горло-нос», потому что она помогает людям справиться с болезнями уха, горла и носа. А вот комары, мухи и моль, наоборот, не любят запах герани и улетают. Герань – радует меня не только своей красотой, поднимает настроение, но и заботится о моем здоровье.



Педагогическое ассорти

Ращу цветок старинный я —
Герань теперь есть у меня.
Она в окне горит огнём,
Напоминает о былом:
Росла в купеческих домах,
И в захудалых деревнях
Она скрывала бедноту,
Пылая, жаркая, в цвету.
Неугасимый этот свет,
Пронёс тепло сквозь толщу лет.
Сейчас горит в моём окне
И часто душу греет мне .



Пересаживая герань,
имейте в виду, что
этому цветку не
нужен большой
горшок.
**Большая ёмкость
способствует
появлению обилия
листьев, но не
цветов.**

Как черенковать герань осенью?

Осень все же не самое лучшее время для черенкования герани. Брать осенние черенки можно только с взрослых, крепких и здоровых растений. За несколько дней до срезания веток, маточное растение поливают с удобрениями, это повысит выносливость черенков. Метод нарезки обычный: будущие саженцы срезают острым ножом с маточника, желательно брать побеги с самой верхушки, размер черенка должен быть 8-10см. Срез необходимо делать под самым листовым узлом. На черенке нижние листья удаляются, оставляя 2-3 листочка, срезы подсушиваются, (2-3ч) после чего можно высаживать в почву.

На дно ёмкости обязательно насыпаем дренажный слой толщиной 2-3см. (керамзит, колотый кирпич)



Дренаж засыпают питательным грунтом, который перед посадкой черенков поливают слабым теплым раствором марганца.

В земле проделываются отверстия, вставляется черенок, а земля хорошо утрамбовывается, после чего горшок ставится на свет и поливается исключительно через поддон. **Пока не появятся корни – подкормки следует полностью исключить!** Появление нового листа, свидетельствует об успешном укоренении черенка.



Пусть цветы всегда радуют Вас!

День защиты детей



День России

Занимательные фотонОВОСТИ



**Фотовыставка
«И мои родители ходили
в детский сад»**



Праздник мыльных пузырей



Развлечение «Наши летние друзья - панамки»

Занимательные фотонОВОСТИ



Тематическое игровое занятия

Спортивное развлечение



«Солнышко и тучка»

Музыкально
-
спортивный
праздник



«Путешеств
ия
по сказкам»



Занимательные фотонОВОСТИ

Развлечение «В гостях у ет



Спортивное развлечение



Физкультурное развлечение «Как цыплята Солнышко искали»



«Веселые старты»



Летний пирог с клубникой



Куклева Н.Н.

Младший воспитатель

Рецепт пирога со свежей клубникой, который станет украшением вашего стола в летний вечер.

Ингредиенты:

2 яйца,
1 ст. сахара,
1 ст. л. сливочного масла,
50 мл молока,
1.5 ст. муки,
1 ч. л. разрыхлителя для теста,
200-300 г клубники.

1. Итак, взбиваем сливочное масло, сахар и яйца. Всыпаем разрыхлитель и муку, вливаем молоко, замешиваем мягкое тесто без комочков.

2. Тесто выкладываем в форму. Можно взять большую или маленькую форму – все зависит от того, что вам в пироге более ценно – корж или клубника (естественно, чем меньше форма, тем меньше на пироге будет ягод). Клубника нужна твердого сорта или хотя бы не перезревшая. Разрезаем ягоды на дольки, выкладываем сверху на тесто и немного посыпаем сахаром.

3. Выпекаем бисквитный пирог с клубникой до готовности коржа. Следите за тем, чтобы сладкие ягоды не подгорели до того, как пропечется тесто. Для этого при необходимости верх пирога можно прикрыть фольгой, пергаментом или даже обычным белым листом, если фольги нет под рукой. Чтобы не нарушить ягодный слой, доставайте пирог из формы после его остывания.



Открытка - аквариум

Оригинальную открытку сделать совсем не сложно. Вот одна из идей: открытка-аквариум. Потренируйтесь в рисовании шаблона для аквариума, потому что мы его к этой открытке, к сожалению, не нашли.



Сложите основу для открытки пополам, вырежьте аквариум по шаблону так, чтобы один из боков аквариума приходился на сгиб открытки.

На передней стороне открытки вырежьте отверстие, примерно в половину величины открытки, а на внутренней стороне приклейте рыбку.

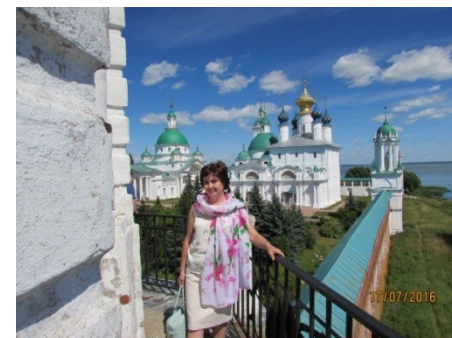
Чтобы открытка еще больше походила на аквариум, можно приклеить кусочек прозрачного пластика или полиэтилена с обратной стороны отверстия. Ну а на свободном месте можно писать пожелания!



«Звездная» летняя встреча



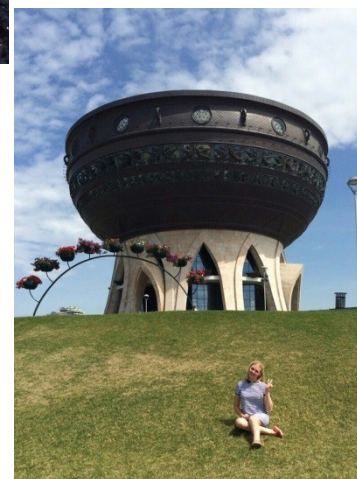
Голубое озеро Абхазии



На просторах Ростова



Цветы, озера и луга...



**Достопримечательности
Татарстана**



Очарование Краснодарского края



Анонс

Тема номера: **Осенняя пора, очей очарованье....**

Уважаемые коллеги и родители! Присылайте пожалуйста свои материалы и новые идеи по данной тематике, предлагайте интересные темы для обсуждения в нашем журнале.

Редакционная коллегия журнала приглашает Вас принять активное участие в конкурсе:

Осенний сувенир

**Номинация
Поделки из природного
материала**

**Наш любимый
детский сад 2016/№ 3**

**информационно-практический
журнал для родителей д/с № 179**

Выходит 4 раза в год
Учредитель и издатель:
МДОУ д/с № 179, заведующий Клочкова Л.В.
Главный редактор: Бородина Н.А.
Дизайн, верстка: Федорова М.Ю.

Номер подписан в печать август 2016г.
Материалы публикуются в авторской редакции
Тираж: 35 экземпляров.
Адрес редакции: 150046, г. Ярославль, ул.Титова, д.14, к.4
Тел./факс.: (4852) 31-11-25
E-mail: yardou0179@ yandex.ru