

Памятка для педагогов «Берегите голос»

1. Гигиена голоса

Соблюдение гигиенических норм голосовой нагрузки - не более трех часов без перерыва. После трех часов работы обязательно должен быть перерыв не менее часа для восстановления мышечной активности голосовых складок. Следует избегать длительных телефонных разговоров. Голосовая нагрузка должна распределяться равномерно в течение всей рабочей недели. Нужно научиться снижать голосовую нагрузку на уроках и в процессе занятий. Важно поддерживать постоянно голосовую форму. Надо исключить употребление алкоголя особенно в период большой голосовой нагрузки. Большое значение имеет режим питания. Следует посещать врача ЛОР-фониатра. Говорить нужно динамично.

Говорить меньше. По телефону говорить только при необходимости и коротко. Во время речи следить, чтобы не было мышечного напряжения гортани, шеи, плеч. При необходимости надо говорить мягко и спокойно. Исключить громкие радостные возгласы, форсированный шепот, восклицания, громкий смех. В этот период можно пользоваться жестами. Следует говорить только тогда, когда остальные молчат, и говорить с собеседником только на близком расстоянии. Нельзя говорить при езде в транспорте, в шумной обстановке. Во время простудных заболеваний необходим режим снижения речевой активности, а при ухудшении качества голоса - режим молчания.

Виды упражнений для гигиены и профилактики голоса :

- 1) Упражнения на развитие физиологического и фонационного дыхания;
- 2) Упражнения по работе над основными характеристиками голоса;
- 3) Артикуляционные упражнения;
- 4) Упражнения по совершенствованию темпо- ритмической организации речи.

Упражнение 1.

Встать прямо и спокойно дышать, положив одну руку на живот, для контроля движений диафрагмы, а другую - сбоку на рёбра, для контроля движений грудной клетки. Сначала выполняем вдох через нос и плавный бесшумный выдох через нос, потом между вдохом и выдохом делаем небольшую задержку (2 с.), а затем осуществляем вдох через нос и выдох через рот. Выполняем вдох через нос, а на выдохе считаем сначала до 5, а затем удлиняем выдох до 10 и 15. Выдыхаем воздух через суженное ротовое отверстие сильной струёй, как будто дуем на воображаемое пламя свечи таким образом, чтобы "пламя заколыхалось" и держим его в таком положении до конца выдоха.

Упражнение 2.

Долго произносим звук [м], направляя его как бы в маску, с целью нахождения для себя наиболее оптимального, удобного звучания. Массаж делается постукивающими движениями пальцев при одновременном озвучивании сонорных согласных: 1. постукивание кончиками пальцев от середины лба к ушам,

озвучивая звук "мммм"; 2.кончиками пальцев от спинки носа к ушам, озвучивая звук "мммм"; 3.кончиками пальцев под носом от середины верхней надгубной части лица к ушам, озвучивая звук "ввввв"; 4.кончиками пальцев подбородка, озвучивая звук "зззззз"; 5.кончиками пальцев области груди, озвучивая согласный "ддддд". Произносим слоги "ра-ра, ра-ро, ра-ру, ра-рэ, ра-ры" с поворотами головы то вправо, то влево. Рекомендуются голосовые упражнения с гласными «о» или «у», которые следует произносить как можно более низким голосом протяжно. Звук [у] произносят изменяя силу голоса: сначала тихо, будто где-то далеко едет поезд, затем громко, будто мы стоим на станции, мимо которой проезжает поезд. Затем, плавно изменяя силу голоса, будто вьюга зимней ночью то усиливается, то затихает. Аналогичные упражнения выполняются и со звуком [и], изменяя высоту голоса (имитация писка маленького комарика и большого комара).

Упражнение 3.

«Ладшки» - исходное положение: встать прямо, показать ладшки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить поза экстрасенса. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладшки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладшки. Причем все пальцы сжимаются одновременно и с силой. Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через рот. В это время кулачки разжимаем. Опять шмыгнули носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем. Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

Упражнение 4.

«Погончики» - исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки выдох ушел. Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение выдох уходит самостоятельно через рот.

Упражнение 5.

«Насос» - исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («шмыгнете носом в пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через рот. Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, пассивно выпуская воздух. Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице.

Упражнение 6.

«Обними плечи» - исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух. Итак, руки сходятся в треугольник вдох, затем слегка разводятся в стороны (образовался квадрат) выдох ушел незаметно через нос или через слегка приоткрытый рот.

Упражнение 7.

«Колокол» - произносим слоги на заданной высоте звука как бы «раскачивать колокол»; сначала «раскачивали небольшой колокол», произнося дон-дон-дон (обычный голос), затем – «массивный колокол», произнося бом-бом-бом (низкий голос), затем – «бубенчики», произнося динь-дон-динь-дон-динь-дон (высокий голос). «Генератор звука» - длительно произносим гласные звуки [а],[о],[э], постепенно изменяя высоту голоса, как будто слушатели поворачивают ручку звукового генератора. «Инопланетянин» - попеременно произносим звуки «у», «и», при этом звук «у» произносился низким голосом, а «и» - высоким. «Мишка, заяка, мышка» - группа людей стоит по кругу, ведущий – в центре. Ведущий бросает мяч и называет одного из героев (медведя, зайца или мышку). Поймавший мяч должен ответить ведущему на мышку «Я Михал Иванович, зачем звал?» - низким голосом, «Зайка-попрыгайка прыг- скок, прыг-скок» - на обычной высоте голоса, на мышку – «мышка-норушка в норку убежала» - высоким голосом.

Упражнение 8.

Усиление голоса – «беззвучная артикуляцияшепоттихогромко»: считаем десятками от 10 до 100, произносим буквы алфавита, названия цветов и др. Ослабление звука – «громкотихо шепот беззвучная артикуляция»: считаем от 10 до 1, произносим «аба-ава-ага-ада...», «буптиптапта-вуптиптапта-гуптиптапта-дуптиптапта...» и др. Усиление-ослабление голоса без паузы, на одном выдохе: произносим названия нот, месяцев, дней недели и др.

Упражнение 9.

Монотонное произнесение на длительном выдохе, перекатывая голову: вниз направо, вниз налево: мнулимналимнэлимнылимн..., ммнуммноммнамнэммы..., ммрламрломрлумрлэмрлы... Проговаривание на распев словосочетаний: Анна и Инна, Арба и орда, Маленькая лань и др. Произнесением фразы: «Лютик и лук выросли на грядке» и др. с различной интонацией. Читением стихотворений с постепенным повышением и понижением регистра. Прочтением стихотворений в сочетании с ходьбой, маршем, приседаниями и др.

2. Эксплуатация и охрана голоса.

Каждый, кто эксплуатирует профессионально свой голосовой аппарат, обязан иметь элементарные знания по гигиене голоса, режиму профессиональной работы и голосовой гимнастике, что закалит и предохранит от заболеваний голосовой аппарат. Это является составной частью профессиональной культуры педагога.

Требования для охраны голоса:

Соблюдение гигиенических норм голосовой нагрузки - не юболее 3 часов без перерыва.

- После трех часов работы обязательно должен быть перерыв не менее часа для восстановления мышечной активности голосовых складок.
- Следует избегать длительных телефонных разговоров (20 минут телефонного общения равнозначны часу голосовой нагрузки)
- Голосовая нагрузка должна распределяться равномерно в течение всей рабочей недели.
- Следует посещать ЛОР – фониатра как при выборе речевой профессии, так и периодически, особенно при неравномерной речевой нагрузке и даже незначительных нарушениях голоса.
- Отсутствие ориентации в выработке навыков правильного фонационного дыхания может быть одной их причин проявлений голосового дискомфорта.
- Следует помнить, что только бережное отношение к своему голосовому аппарату, слуху, систематические занятия по выработке навыков правильного голосообразования, голосоведения, расширению динамического рабочего диапазона, позволяет сохранить комфортную звучность голоса.

Даже при незначительных нарушениях голоса, связанных с напряжением, голосовой нагрузкой или воспалительными процессами следует соблюдать

ГОЛОСОВЫЕ ПРАВИЛА:

- Говорить меньше.
- По телефону говорить только при необходимости и коротко.
- Во время речи следить, чтобы не было мышечного напряжения гортани, шеи, плеч.
- Исключить громкие радостные возгласы, форсированный шепот, восклицания, громкий смех.
- Следует говорить только тогда, когда остальные молчат , и говорить с собеседниками только на близком расстоянии.
- Нельзя говорить при езде в транспорте, шумной обстановке.
- Во время простудных заболеваний необходим режим снижения речевой активности, а при ухудшении качества голоса – режим молчания.

Голосовая гигиена как явление недостаточно распространена в практике педагогической деятельности, несмотря на свою эффективность в профилактике расстройств голосового аппарата. Применение методов голосовой гигиены

существенно укрепляет физическое и психическое здоровье педагога, повышает его работоспособность, что, безусловно, отражается на качестве преподавания школьных предметов.

3. Как уберечь свои голосовые связки

Рождение звука

Как можно поберечь свои голосовые связки? Прежде всего нужно исключить все, что плохо влияет на них. Для горла вредна острая, слишком холодная или горячая пища. Опасны и резкие перепады температуры воздуха. Можно "посадить" связки, выйдя из разогретого помещения на холод или разговорившись на морозе.

Важно учесть еще один момент: значительно повышает вероятность заболеваний гортани курение. К сожалению, многие учителя и преподаватели подвержены этой привычке. В результате голос становится низким и грубым.

Кроме воспаления, в гортани и на голосовых связках от курения нередко появляются полипы, что делает его еще неблагозвучнее. Тем, кто "работает голосом", очень важно сохранить его чистоту и звучание. Для этого в течение трудовой недели следует разумно планировать речевую нагрузку. Она должна быть умеренной и равномерной изо дня в день.

Кроме того, **не стоит строить свою речь на повышенных тонах**. Если в ней неизменно преобладают громкие и резкие звуки, то со временем на связках появляются мозолистые наросты - узелки. Они становятся существенной помехой для нормального звучания голоса.

Связки меньше устают, когда в голосе звучат разнообразные модуляции. Они к тому же значительно украшают речь и придают ей выразительность и эмоциональную окраску. Монотонное, однообразное повествование, напротив, не слишком хорошо влияет на состояние голоса. Как правило, его и слушают менее внимательно. И тогда, чтобы сказанное лучше дошло до аудитории, приходится говорить громче.

Связки при этом все больше напрягаются, и голос лишается звучности. Чувствуя, что он "сдает", докладчики нередко переходят почти на крик, чем еще больше вредят голосовым связкам. В такой ситуации, наоборот, **надо говорить тихо, медленно и спокойно**.

Отдых в молчании

При каждой возможности голосу следует давать передышку. Во время перемен и перерывов лучше всего помолчать, а не тратить их на затяжные беседы с коллегами или на телефонные переговоры. Разговор по телефону, кстати, утомляет голосовые складки гораздо сильнее, чем непосредственное общение.

После окончания работы, перед выходом на улицу, надо дать связкам "остыть" и прийти в себя. Через 15-20 минут голосовой аппарат успокоится и будет готов к воздействию прохладного, влажного воздуха.

Женщинам, которых среди учителей большинство, надо особенно беречь голос и по возможности снижать на него нагрузку во время месячных. В этот период голос наиболее уязвим.

Мычание и нычание

Голосовой аппарат сам по себе очень раним, поэтому надо стараться обращаться с ним бережно. Чтобы постоянно поддерживать его в рабочем состоянии, лучший путь - освоить технику профессиональной речи. Это тем более необходимо, когда служебная деятельность вынуждает много и подолгу говорить.

Голос должен использоваться грамотно. Тогда он приобретает звучность и, как выражаются профессионалы, полетность. Такие очень важные в работе на аудиторию качества можно развить с помощью особых приемов. Им обучают специалисты по технике профессиональной речевой деятельности и врачи-фониатры.

Вот, к примеру, **одно из простейших упражнений**. После небольшого набора воздуха производится протяжный согласный звук "м" или "н". Его направляют вверх в носовую полость. К обеим сторонам носа прикладывают сложенные вместе пальцы рук. Под ними должна ощущаться вибрация.

Если не получается, то попробуйте повторять в нос слова "дон-н-н" или "бом-м-м". Постарайтесь, чтобы при этом звук отозвался колебаниями также в области верхней губы и в крыльях носа.

На следующем этапе тренировок, выдыхая воздух, протяжно произносят целые буквосочетания: "ми-ми-ми", "мо-мо-мо" или "ма-ма-ма". Именно так, распеваясь, делают певцы. Можно еще "ни-на-но", "би-ба-бо". В дальнейшем, используя звуки "м" или "н", можно напевать "носом" целые мелодии.

Все это лишь начальные элементы постановки голоса. Но при длительных, упорных и регулярных занятиях они способны улучшить его звучание.

Низкие звуки

Для придания голосу полноты и объема надо позаботиться о звучании, которое зависит от резонирования звуков в грудной клетке.

Вот несколько упражнений, которые помогут улучшить "грудные" звуки. Опустив голову на грудь и прижав к ней подбородок, вместе с выдохом произносите глубоким голосом: "о-о-о" или "у-у-у". Звук тянется, пока хватает дыхания. На верхнюю часть грудной клетки положите руку. Можно слегка похлопать ладонью. Это увеличит вибрацию голосовых связок и силу их колебаний.

Дыхательная опора

Еще несколько важных принципов правильного использования голоса: **речь всегда надо начинать на выдохе**. Иначе не хватит воздуха, чтобы закончить фразу, и она окажется скомканной. Зато с наполненными легкими она получится звучной и плавной. Не зря певцы утверждают, что надежная дыхательная опора служит основой хорошего звука.

Сила и мощь голоса зависит от работы нижних органов дыхания, легких, бронхов и трахеи. Неумение управлять дыханием нередко приводит к их заболеваниям. В профессиональной деятельности необходимо пользоваться глубоким, нижнереберным, типом дыхания. В нем активно участвует диафрагма. Она должна так регулировать давление под голосовыми связками, чтобы им не приходилось перенапрягаться. вдох-выдох.

Первое из упражнений, которые рекомендуют специалисты по постановке дыхания, вначале выполняется стоя перед зеркалом. К середине живота прикладывают ладонь. Она контролирует его движение во время дыхания. Другая рука держит пропитанный духами платочек или пахучий цветок. Руку подносят к лицу и носом спокойно вдыхают аромат.

Тем временем наблюдайте за собой в зеркало. Плечи не должны приподниматься, а верхняя часть грудной клетки пусть двигается как можно незаметнее. Потом воздух медленно выдохните сквозь зубы со звуком "ш" или "с". Достаточно сделать 5-6 таких вдохов и выдохов.

Перед зеркалом эти упражнения повторяют по несколько раз ежедневно 3-4 дня. Привыкнув к самоконтролю, можно обойтись без зеркала. Занимайтесь в любое время, в любом месте, между делом или, положим, на прогулке.

Но чтобы получить результат, надо набраться терпения. Прежде чем выработается правильное дыхание во время продолжительной речи, понадобится несколько месяцев регулярных тренировок.

Недомогания

Педагогам очень часто приходится работать, несмотря на нездоровье, связанное с острыми респираторными вирусными инфекциями. В такой ситуации особенно легко заработать профессиональное заболевание голосовых связок - ларингит.

Этому способствует не только банальный насморк, но и кашель, который раздражает гортань, а стекающая в нее мокрота вызывает воспаление. Если в результате голос охрип, то самое лучшее для него - молчание.

Однако вместо того, чтобы отлежаться дома, порой приходится все же идти на службу. Что делать? Надо постараться максимально снизить голосовые нагрузки.

Но не думайте, что, разговаривая шепотом, вы сэкономите свои голосовые связки. Это как раз заставляет их трудиться с большим усилием. Нужно просто говорить тише и спокойнее.

Хорошо бы так организовать занятия, чтобы во время них пришлось как можно меньше объяснять и рассказывать. Пусть ученики или студенты, допустим, самостоятельно займутся изучением нового материала, какой-либо письменной работой. В этот период надо относиться к голосу с особой заботой. И тогда он вас не подведет и дальше будет работать долго и безотказно.

4. Медицина и скорая помощь



Как сохранить и лечить свой **голосовой** аппарат?

Слабый голос

Врачи оториноларингологии особенно беречь свой **голос** советуют лицам впечатлительным, плаксивым, вспыльчивым тем, кто страдает резкими **перепадами настроения**, т.е. тем, у кого наблюдаются те или иные эмоциональные нарушения. На этой почве обычные волнения, связанные с разладом в семье или неприятностями на работе могут стать катализатором проявления местных изменений **голоса**. Под влиянием стресса и эмоций при произнесении слов может наблюдаться фонастения - повышенная утомляемость, слабость в голосе. Такие нарушения возникают неоднократно и в итоге могут стать хроническими.

Связки как канаты, они не порвутся если крепкие.

Ликбез

Врач описал ваши проблемы, а вы не понимаете и слова из того что он сказал? Вот примеры самых распространенных терминов.

Артикуляция – общая деятельность губ, языка, голосовых связок и других органов предназначенных для членораздельной речи.

Афония – полное отсутствие или потеря **голоса**

Дисфония – срыв **голосообразования**

Миастения – слабость, относящаяся к отдельным группам мышц и повышенная утомляемость

Паретичность - ослабление определенной мышцы или группы мышц, неполный паралич

Спастичность – повышенный мышечный тонус

Фонастения – слабость в **голосе**

Фонация – образование во время речи голосовых звуков

Нет голоса!

Если нервные расстройства для вас привычное дело, истерические всплески могут повлечь за собой отклонение в **голосовом** аппарате – функциональную афонию, что означает отсутствие звучности в **голосе** при сохранении речи шепотом. Стоит отметить, что при истерических неврозах нарушения голоса могут возникнуть внезапно, на фоне совершенного здоровья, на почве того что больные на самом деле желают их появления! Они не тяготятся возникшим симптомом и не стесняются его, а напротив, стремятся лишний раз подчеркнуть тяжесть своей болезни и высказать неверие в возможное выздоровление потому, что в некоторой степени им это выгодно. Жалобы сводятся к чувству комка в

горле и налипания слизи. Функциональная афония может исчезать так же внезапно, как появляется, а может и надежно закрепиться. Такой исход встречается особенно часто среди людей страдающих трудноразрешимыми психологическими ситуациями: в таких случаях голосовые нарушения начинают срабатывать как рефлекс. Функциональная афония нередко развивается у людей перенесших обострения хронического ларингита и острые воспалительные заболевания гортани. Занятный парадокс: при афонии, в спокойном состоянии **голос** приглушенный, а вот смех и кашель обычно бывают достаточно звучными. В период, когда человек бережет свое **горло** и поэтому не может говорить раскрепощено и общается по большей части шепотом, происходит фиксация неверного приспособления **голосообразования**. Поэтому не стоит шептать нарочно – это не поможет, лучше обратиться к специалисту, ибо здесь требуется помощь врача.

Усталый голос

Голосовые нагрузки во время и после ангины, простуды, ОРВИ дают гипостонусную дисфонию, т.е. снижают тонус мышц находящихся в голосовых складках. К группе провокаторов этого заболевания можно так же отнести трахеиты, бронхиты, гормональную дисфункцию, вегетососудистую дистонию и конечно стрессовые ситуации. Мы жалуемся на быструю утомляемость голоса и уменьшение его силы. Слизистая оболочка трахеи и гортани остается без воспаления и **голосовые** связки по-прежнему подвижны, только вот тонус их снижен.

Металлический голос

При пении или силовой, форсированной манере речи особенно в условиях постоянного шума может развиваться гипертонусная дисфония. Сопутствуют ей толчкообразные движения диафрагмы, постоянное напряжение мышц брюшного пресса, напряжение лица и шеи, которое сопровождается набуханием вен в районе **шеи**. Больные в основном жалуются на быструю утомляемость **голоса**, его охриплость, болевые ощущения в области шеи, гортани глотки, частые желания откашлять мокроту или слизь. Их **голос** становится пронзительным, резким, звучит напряжено, с металлическими нотками.

Лечение

Какие бы изменения не происходили с **голосом**, нашей задачей является своевременное их отслеживание и лечение. Врачи устраняют подобные неполадки с помощью медикаментозных средств (спазмаголики, седативные препараты), психотерапии, голосовой и дыхательной тренировки, физиотерапии, иглорефлексотерапии. **В домашних условиях можно попытаться восстановить голос при помощи фонопедических упражнений.** Однако и они не пойдут на пользу, если применяются без рекомендаций врача – помните об этом.

Примеры фонопедических упражнений

1. Подышите на ладони, бесшумно как на морозе, так чтобы ощущался поток воздуха.
2. Попробуйте «пошипеть» гортанью: сделайте глубокий вдох носом и выдох с шумом (не должно быть никаких звуков кроме шипения). Чтобы упражнение на шипение получалось лучше, представляйте себе, как шипит змея.
3. Упражнение «скрип»: сделайте глубокий вдох носом и имитируйте на выдохе «скрипение» гортанью
4. Сделайте упражнение «скрип» с переходом на звук «а» в низком регистре, затем на широкой улыбке (в манере исполнения народных песен)

5. Сделайте упражнение «скрип», с переходом на «а» в народной манере в низком регистре, затем на звук «у» в высоком регистре (в академической манере)
6. Сделайте упражнение «скрип», только стараясь последовательно произносить **звук**и «а», «у», «ой!» («ой» можно крикнуть как бы удивляясь).

Скорая помощь

Если **голос** неожиданно сел, причем в самый неподходящий момент, существует несколько методов его быстрого восстановления:

1. Выпейте какое-нибудь слабое успокоительное: настойку пустырника или валерьяны.
2. Попейте что-нибудь теплое, например коктейль: сливочное масло + молоко + боржоми.
3. Если есть свободное время, попробуйте три раза в день до момента восстановления **голоса** делать ингаляции эвкалиптом.
4. Смажьте область горла согревающей мазью, например «Доктор МОМ» и обвяжите шерстяным шарфом; повторяйте эту процедуру не менее 2 раз за день.
5. Рассасывайте таблетки фалиминита, до 8шт в день
6. Растворите одну таблетку мукалтина в половине стакана с **теплой водой** и в течение дня выпейте небольшими глотками.

Любопытно, что... образование человеческой речи и голоса начинается в коре головного мозга. Там находится центр координации работы **голосового**, дыхательного артикуляционного аппаратов, которые обладают всем необходимым для того, чтобы мы могли произносить звуки и говорить слова.

Спасибо за внимание!

Берегите свой голос! Желаю вам крепкого здоровья и благополучия!

С уважением, специалист по охране труда МАОУ СОШ № 28 г. Балаково

Фазлиев Сергей Геннадьевич.