Газета для специалистов и родителей

ОГУШКА

Специализированное издание государственного бюджетного учреждения «Областной реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

№3 (19) Сентябрь 2014

Загадочная осень

В этом выпуске:

Первое сентября—День знаний 2

События……3

Интеграционный консультант…4

От игры к развитию……5-6

Детская агрессия……7

Формирование элементарных математических представлений у детей с интеллектуальной недостаточностью……...8

Страна мастеров……10

Раскрась-ка!.....12

В дорогу знаний!

В этом году в нашем реабилитационном центре состоялся выпуск шести воспитанников, которые, благодаря проведенным реабилитационным мероприятиям, получили возможность учиться в учреждениях системы образования.

В честь наших выпускников и первоклассников из многодетных семей на территории центра прошло совместное с ЦСПН Ленинского района праздничное мероприятие, посвященное Дню знаний.

Поздравить детей с началом учебного года пришли сотрудники отдела ГИБДД по г. Астрахани, которые провели для ребят познавательное занятие «Внимание на дороге!». В ходе занятия дети повторили правила дорожного движения, знаки «пешеходный переход», «ремонтные работы», разметку «зебра», приняли участие в викторине и конкурсе «Собери знак».

Будущие первоклассники в ходе мероприятия демонстрировали знания правил поведения на дороге используя оборудование специализированной развивающей площадки центра по обучению детей правилам дорожного движения.

В конце мероприятия будущим первоклассникам вручили в подарок портфели и школьные принадлежности, которые были приобретены отделением ГИБДД по г. Астрахани и ЦСПН Ленинского района.

Открытие автокласса

В областном реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями открылся специальный автокласс для детей с ограниченными возможностями здоровья, в котором ребята будут осваивать правила дорожного движения, а также правила безопасного поведения на дороге.

Автокласс открыт благодаря реализации второго этапа партнёрского проекта «К движению без ограничений!» Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации и кампании «Киа Моторс РУС» при участии благотворительного фонда «Детям с любовью». Ранее в центре в рамках этого же проекта открыта специализированная развивающая площадка, предназначенная для обучения детей правилам дорожного движения в условиях, максимально приближенных к реальным. На площадке есть тротуары, светофоры, пешеходные переходы, дорожные знаки, а также макеты школы, дома, остановок общественного транспорта. За время работы площадки

с октября прошлого года и до настоящего времени на ней прошло 128 занятий. Правила дорожного движения осваивали не только дети и подростки с ограниченными возможностями, но и дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию.

Автокласс оснащен современным технологическим оборудованием, предназначенным для обучения правилам дорожного движения различных категорий детей, в том числе имеющих ограничения в развитии.

Использование в работе автокласса анимационных материалов с детской тематикой, поможет легче усвоить сложный материал.

На базе автокласса, также как и на базе специализированной развивающей площадки, будут обучаться не только дети находящиеся на реабилитации в нашем центре, но и дети из стационарных учреждений, подведомственных региональному министерству социального развития и труда.

День семьи, любви и верности

8 июля на Набережной реки Волги у петровского фонтана в День семьи, любви и верности, состоялось праздничное мероприятие, организованное министерством социального развития и труда Астраханской области. Астраханцев с праздником поздравил губернатор Астраханской области Александр Жилкин.

Вниманию жителей Астраханской области был представлен большой праздничный концерт и разнообразные творческие площадки. Организаторы постарались удовлетворить всех: и детей и взрослых. Профессиональные фотографы делали снимки в фотозоне. Можно было сделать аквагрим, принять участие в конкурсах и викторинах, стать участником творческих мастер-классов.

Сотрудники Реабилитационного центра и их семьи приняли участие в мероприятии. Нашим учреждением была организована творческая мастер-ская, где дети под руководством опытных воспитателей плели браслеты, изготавливали оригами цветы из бумаги и обереги для дома. За время работы площадки более 300 детей изготовили себе различные подарки, которые они забирали на память.

Служба персональных помощников «Интеграционный консультант»

С апреля текущего года дан старт реализации проекта «Создание службы персональных помощников «Интеграционный консультант» в государственном бюджетном учреждении «Областной реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями», получившем грант Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

На территории Астраханской области проект имеет статус пилотного и реализуется в четырех районах города и области: Трусовском, Володарском, Камызякском и Приволжском.

Цель создания службы персональных помощников - организация комплекса мер, обеспечивающих доступ детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья и членов их семей к реабилитационным и иным государственным услугам для достижения ими возможно полной интеграции в общество и улучшения качества жизни.

В настоящее время созданная служба включает в себя восемь персональных помощников, которые непосредственно работают в пилотных районах.

Действием проекта охвачено 47 семей, воспитывающих детей -инвалидов.

Административной группой службы совершено пять выездов для обследования семей и составления плана интеграционных мероприятий.

Персональные помощники помогают семьям в решении различных вопросов:

- оказывают юридическую помощь в вопросах оформления земельных участков, на которых стоят домовладения;
- составляют заявления для получения установленных государством льгот: по предоставлению земельных участков для строительства или ведения подобного хозяйства,
- составление заявлений в учреждения здравоохранения для обеспечения надомного обслуживания ребенка-инвалида;
- привлечением спонсорских средств для оказания материальной или натуральной помощи;
- оформление документов для получения льгот по ЖКХ и т.д.

Кроме того, сотрудники службы персональных помощников отрабатывают механизм межведомственного взаимодействия органов социальной защиты населения, образования, здравоохранения, подведомственных им учреждений, с привлечением квалифицированных специалистов из реабилитационных учреждений различной ведомственной принадлежности в соответствии с их компетенцией для устранения или возможно полной компенсации имеющихся ограничений жизнедеятельности ребенка-инвалида и восстановления адекватного социального функционирования семьи.

Уникальность службы персональных помощников - в индивидуальной работе с каждым конкретным ребенком-инвалидом, каждой конкретной семьей. Зачастую государственные услуги носят заявительный характер, а многие родители в силу ряда причин (занятости, недостаточного уровня образования, отдаленного места жительства или из-за проблем психологического характера), не имеют возможности ими воспользоваться. Задача интеграционного консультанта довести до сведения родителей информацию об установленных государственных гарантиях, порядке их предоставления, выявить проблемы семьи и оказать помощь в определении путей их решения через государственные или общественные структуры.

Преодоление информационного вакуума, в котором находятся семьи, воспитывающие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями, будет способствовать их социальной интеграции и подготовке детей-инвалидов к самостоятельной жизни.

Заведующая службой персональных помощников интеграционный консультант
Е.В. РАХИМОВА

«От игры к развитию!»

С каждым годом увеличивается количество детей с различными эмоционально – волевыми нарушениями и поведенческими расстройствами. Этот особый психический склад ребенка создает определенные сложности в его воспитании. Порой бывает очень непросто отделить повышенную оживленность ребенка от проявления нервозности, решить, стоит ли сделать замечание ребенку за упрямство и капризы или успокоить и приласкать его.

Проблемные дети отличаются характерными особенностями эмоциональных состояний: замкнутостью, агрессивностью, вспыльчивостью. Сомнения, страх что-то сделать не так, получить отказ являются причиной снижения качества общения детей и потенциальным источником их конфликтов.

Как помочь ребенку справиться со всем этим? Как сберечь и развить все лучшее, что дано ему от рождения?

Здесь неоценимо значение детской игры. Идет время, одно поколение сменяется другим, а дети как любили, так и любят играть. В игре дети чувствуют себя комфортно, ощущая полную свободу, безопасность и психологическую раскрепощенность. Игра является естественным посредником самовыражения. Она дает ребенку возможность выразить накопленные чувства напряжения, агрессии, страха, замешательства. Проигрывая эти чувства, ребенок выносит их на поверхность, учится их контролировать или отказывается от них.

Игра помогает ребенку приобрести определенные навыки в общении, усвоить социальные нормы поведения, улучшить эмоциональное состояние, пережить травмирующие обстоятельства в облегченной форме. В игре ребенок имеет наибольшую возможность быть самостоятельным, по своему усмотрению общаться со сверстниками, выбирать игрушки, преодолевать трудности, логически связанные с сюжетом игры, ее правилами.

Использование игры в коррекционных целях легло в основу игротерапии. Эффективность этого метода заключается в том, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности ребенка, затрагивая его глубинные эмоциональные переживания.

Цель игровой терапии – не менять ребенка и не переделывать его, не учить каким-то поведенческим навыкам, а дать возможность проиграть волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого.

Успешность игрового коррекционного воздействия заложена в общении взрослого с детьми через принятие, отражение и свободное выражение в игре чувств. Когда взрослые играют с детьми, они сами как будто попадают в свое детство, становятся более непосредственными в общении, начинают лучше понимать детей. Мир детства уникален, многообразен, красочен: постоянно взрослые возвращаются к нему, перебирая и восстанавливая в памяти его удивительные мгновения. Игры с детьми позволяют нам окунуться во времена настоящего, недавнего и далекого прошлого мира детства.

Уважайте желания ребенка, не заставляйте его играть насильно, сделайте так, чтобы игра приносила радость. Поддерживайте детей эмоционально, создавайте радостную

обстановку, поощряйте их выдумки и фантазии. Дети любят фантазировать, представлять себя в образе других, и им не важно, живое это существо или предмет. Все интересно!

Игровые методы наиболее универсальны. Они решают задачи, направленные на коррекцию и устранение причин нарушений.

Вот, например, игра-хоровод успокаивает гиперактивных детей, ритмически организуя их движения и тонизирует пассивных, подтягивает их.

Игры на преодоление препятствий для неуверенных детей – это выполнение постепенно усложняющихся заданий с акцентом на утверждении «Теперь я это могу».

Сюжетно-ролевые игры способствуют коррекции самооценки ребенка, формируют у него позитивные отношения со сверстниками и взрослыми.

В театрализованных играх дети усваивают социальный опыт, преодолевая негативные формы поведения. Очень важно вовремя заметить, подбодрить, похвалить даже самые робкие попытки импровизации и творческой самостоятельности ребенка.

Дидактическая игра формирует коммуникативные навыки у замкнутых детей.

Тревожным детям игровая форма помогает преодолевать трудности контакта, агрессивным разряжать и выплескивать накопившийся гнев, снимать эмоциональное напряжение.

Игра «Антарктида» учит замкнутых и неуверенных в себе детей взаимодействовать друг с другом, способствует сплочению детской группы. Разложите на полу большие листы бумаги. Дети изображают пингвинов. Пингвины гуляют по группе и по команде: «Касатка!» - должны запрыгнуть на льдины (листы бумаги), таким образом, чтобы все оказались в безопасности и «касатка» осталась голодной. В Антарктиде весна, льдины тают, поэтому перед каждым следующим кругом листы бумаги складываются пополам. Игра заканчивается, когда участники собираются на крошечных льдинках, держась на одной ноге, поддерживая друг друга или на одной большой льдине.

Игра «Ласковые лапки» снижает агрессивность, снимает напряжение, развивает чувственное восприятие. Подберите несколько мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы и т.д. Все это выложите на стол. Объясните ребенку, что по его руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Систематическое использование игровых технологий в коррекционных целях дает возможность детям приобрести способность управлять своим поведением, легче переносить запреты, стать менее застенчивыми, избавиться от страхов и сомнений.

Игровая терапия – нередко единственный путь помощи тем детям, кто еще не освоил мир слов, взрослых ценностей и правил; кто еще смотрит на мир снизу вверх, но в детском мире фантазий и образов является повелителем.

Воспитатель
Н.Б. ДОНИЧ

Использованы материалы: В.М. Минаева «Развитие эмоций дошкольников».
Е.С. Слепович «Игровая деятельность дошкольников с ЗПР».

«Агрессия – одно из самых распространенных эмоциональных нарушений у детей»

Эмоциональная сфера каждого ребенка отличается индивидуальным своеобразием. Форма выражения детьми своих эмоций, существенно влияет на их адаптацию в социуме, от этого во многом зависит восприятие ребёнка его окружением. Решающее значение в становление агрессивного поведения ребенка играет семейная среда и воспитание. Характер эмоциональных отношений, одобряемые формы поведения, широта границ дозволенного, типичные реакции на те или иные поступки и действия – вот те параметры, на которые психолог обращает свое внимание. Формы проявления детской агрессивности различны и зависят от отношения к ним взрослых. К открытой форме агрессии взрослые, как правило, относятся нетерпимо, поэтому у многих детей проявляются символические формы агрессии: нытье, фырканье, упрямство, визг, шлепки. Агрессивность нельзя воспринимать однозначно отрицательно, так как она играет еще и защитную функцию – функцию самосохранения как физического, так и эмоционального. Агрессивные реакции характерны для детей с ограниченными возможностями из-за несформированности функций самоконтроля и произвольности, из-за незнания нравственных правил и норм. Часто неожиданные агрессивные реакции могут проявляться в период возрастного кризиса.

Важно учитывать причины, порождающие агрессивное реагирование детей. Причины проявления агрессии у детей могут быть самыми разными, но чаще всего это:

- недостаток двигательной активности, недостаток физической нагрузки;
- дефицит родительского внимания, неудовлетворенная потребность в родительской любви и принятии;
- повышенная тревожность;
- усвоение эталонов агрессивного поведения в семье;
- косвенно стимулируемая агрессивность (СМИ, игрушки);
- низкий уровень развития игровых и коммуникативных навыков.

Рекомендации по работе с агрессивными детьми:

1. Учите ребенка выражать свое неудовольствие в социально приемлемых формах.
2. Придерживаетесь постоянства и последовательности в реализации выбранного типа поведения по отношению к ребенку.
3. Сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением (отвлекайте игрой, занятием), создайте физическое препятствие агрессии (отвести руку, удержать за плечи).
4. Пресекайте любые агрессивные действия: останавливайте спокойно, с невозмутимым лицом, действуя при минимуме слов.
5. Обсуждайте поведение только после успокоения.
6. Обязательно покажите ребенку, что такое поведение абсолютно неприемлемо.
7. Обидные слова, адресованные взрослому, старайтесь игнорировать, но при этом попытайтесь понять, какие чувства и переживания ребенка стоят за ними.
8. Нельзя угрожать и шантажировать, так как в какой-то момент это перестает действовать. Вы будете неубедительны и бессильны.
9. Для преодоления и предупреждения агрессивного поведения можно использовать коллективные игры, способствующие выработки у детей терпимости и взаимовыручки.
10. Никогда не позволяйте себе оскорблять ребенка, не разряжайте на нем свое плохое настроение.
11. Хвалите позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.
12. Не стремитесь угодить, не попадайте под влияние и не позволяйте манипулировать собой.
13. Давайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, смещайте ее на другие объекты:
- можно нарисовать своего врага и разорвать портрет;
- можно подраться с подушкой;
- можно использовать «мешочек для криков».
14. Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности.

Лишь поняв причины такого поведения и сняв их, вы можете надеяться на то, что агрессивность ребенка будет снята.

Педагог-психлог
С.Т. ИДРИСОВА

Использованы материалы:
Широкова Г.А., Жадько Е.Г. «Практикум для детской психологии»,
Под. ред. А.А. Реана
“От рождения до смерти”

«Формирование элементарных математических представлений у детей с интеллектуальной недостаточностью»

В системе коррекционно-педагогической помощи детям с интеллектуальной недостаточностью важная роль принадлежит формированию элементарных математических представлений. Математика изучает реальный окружающий мир, и математические представления опосредованно связаны с этим миром.

Математическая подготовка дает ребенку возможность правильно воспринимать окружающий мир, ориентироваться в нем, выполнять элементарные арифметические действия в игровой, трудовой, конструктивной, изобразительной, бытовой деятельности.

На занятиях по формированию элементарных математических представлений детей учат сравнивать объекты по одинаковым основаниям: цвет, форма, размер. Например, задания на разделение группы предметов по какому-то признаку (большие и маленькие, красные и синие). Все игры типа «Найди такой же» направлены на формирование умения сравнивать. Детей учат выделять признаки, опознавать предметы. Умение выделять качества объекта, сравнивать предметы по одинаковым основаниям ребенок может использовать для решения жизненных ситуаций, требующих сравнения.

Педагог учит детей производить простейшие обобщения, которые являются результатом их деятельности (эмпирические обобщения). Для подведения к таким обобщениям взрослый подбирает объекты деятельности, задает вопросы в специально разработанной последовательности, помогает делать обобщение. При формулировке важно учить правильно понимать математические термины. При подборе материала следует помнить, что признаки объектов должны быть явными, четкими.

Работа по формированию мыслительных операций — анализа, синтеза, сравнения, обобщения — осуществляется в ходе выполнения специальных заданий как на занятиях по формированию элементарных математических представлений, так и в других видах деятельности детей.

В основе овладения математическими представлениями лежит выполнение ряда мыслительных операций — классификации, сериации — и понятие о сохранении количества. Поэтому в коррекционно-образовательном процессе значительное место отводится их формированию. Усвоение операций классификации, сериации и понятия о сохранении количества также важны для социальной адаптации детей, так как помогают приобрести, упорядочить, систематизировать собственный опыт.

Операция классификации необходима для успешного узнавания и запоминания новых предметов и явлений окружающего мира, объединения их в группы на основании выделенного общего признака, что облегчает ориентировку в социуме. На занятиях по формированию элементарных математических представлений, в играх, бытовых поручениях классификацию можно производить по следующим критериям:

- по названию (чашки и тарелки);
- по размеру (большие и маленькие, длинные и короткие);
- по цвету;
- по форме;
- по другим признакам нематематического характера (съедобное и несъедобное; кто живет в доме, кто в лесу).

Педагог сообщает детям заданное основание для классификации, и они выполняют разделение.

При выполнении операции сериации дети сравнивают предмет с каждым другим предметом, определяют его местоположение в ряду, упорядочивают различия (длинный — длиннее — самый длинный). Это помогает им усваивать относительность признака предмета в ряду. Операция сериации необходима для выявления и упорядочения различий между объектами, явлениями, ситуациями, действиями.

Представление о сохранении количества требует понимания, что определенные свойства (цвет, форма, вес, количество) не меняются независимо от условий и ситуации восприятия. Приобретая и перерабатывая новый опыт, ребенок в процессе специального обучения усваивает, что одно и то же количество может занимать

большее и меньшее пространство на плоскости, больших и малых по размеру предметов может быть одинаковое число. Это дает возможность оценивать окружающую действительность, не основываясь на непосредственном восприятии, а на знании постоянства количества, что формирует адекватный жизненный опыт и является важным для социального развития ребенка.

Ограниченность и недифференцированность восприятия окружающей предметной действительности детьми с интеллектуальной недостаточностью предполагает коррекционную работу в этом направлении. Целесообразно в содержание работы с детьми включить задания, направленные на коррекцию и развитие восприятия (зрительного, слухового, тактильного). Предлагаются задания, направленные на узнавание, называние предметов, соотнесение предметов по цвету, размеру; группировку предметов (все пуговицы, все карандаши, все варежки); классификацию предметов (поставить грязные чашки на один поднос, тарелки на другой); соотнесение предмета и изображения; составление разрезных предметных изображений; выделение и узнавание контурных, силуэтных изображений; изображений, наложенных друг на друга; недорисованных контурных изображений. Обязательно включение заданий на развитие слухового восприятия (неречевой и речевой слух).

Ограниченность объема внимания, недостаточная концентрированность, повышенная отвлекаемость, недостаточность всех видов памяти обусловливают работу по преодолению этих нарушений. Учитель-дефектолог использует упражнения на развитие и коррекцию нарушений памяти и внимания на каждом занятии. Варьируется степень сложности в зависимости от возможностей каждого ребенка. Это такие игры, как «Что пропало?», «Чего не стало?», «Что изменилось?», «Чем отличаются?», «Чего не хватает?», «Найди одинаковые», «Повторяй за мной», «Найди, что здесь не так», «Где такая же картинка?».

В связи с нарушением пространственно-временных представлений важно вести систематическую работу на каждом занятии и в повседневной жизни в этом направлении. Проводятся упражнения на развитие и коррекцию пространственных представлений. Они направлены на развитие ориентировки в строении собственного тела (вперед — назад, вверх — вниз, направо — налево); ориентировки в окружающем пространстве (на, над, под); расположении предмета относительно замкнутой линии (внутри, снаружи); расположении предмета на плоскости (вверху — внизу, в центре, посередине, слева — справа).

Упражнения на развитие и коррекцию временных представлений направлены на формирование представлений о частях суток и проводятся в ходе режимных моментов. Взрослый называет время суток и действия ребенка: «Утром мы делаем зарядку. Сейчас утро — мы завтракаем, едим. Утром мы занимаемся, у нас занятия». При формировании представлений о времени года важно ежедневное обеспечение зрительно воспринимаемых образов характерных для этого времени года признаков: природных сюжетов с изображением сезонного труда людей, одежды, погоды.

Упражнения на развитие и коррекцию мелкой моторики включают: а) развитие кинестетической основы движений: воспроизведение детьми по подражанию положений пальцев рук, сходных с образами предметов, например «Домик», «Очки» и другие; б) развитие динамической организации и координации движений: используют различные виды предметно-практической деятельности, пальчиковые игры.

Математические представления могут быть сформированы только тогда, когда увиденное, воспринятое зафиксировано в словесной форме. Для детей характерен низкий уровень общего речевого развития, который обнаруживается как в понимании обращенной речи, так и в активном ее использовании. Общая психическая инертность, слабое стремление к общению детей обусловливают необходимость проведения специальной работы по развитию речи в процессе формирования элементарных математических представлений. Учитель-дефектолог организует и направляет речевую деятельность детей. При выполнении действий с математическим материалом педагог комментирует их, словесно оформляет полученную информацию, стимулирует речевые высказывания каждого ребенка.

Учитель-дефектолог
М.В. ХИТРОВСКАЯ

Использованы материалы:
В.В. Маслюк
«Формирование элементарных математических представлений у детей для дошкольного возраста с интеллектуальной недостаточностью»

Мастер-класс по рукоделию: «Серая шейка»

На листе картона или бумаги нарисуйте или обведите трафарет утки, затем нарисуйте камыши.

Нанесите клей на утку.

Обсыпайте манкой утку, стряхните излишки крупы.

Прорисуйте камыши, траву, озеро.

Когда полностью высохнет манка, раскрасьте утку, начиная с клюва. Краску нанесите прямо на слой манки мягкой кистью.

Для следующего этапа создания поделки нам понадобятся круглые и овальные срезы веточек дерева.

Обклейте крылышко удлиненными срезами, а контур утки—короткими срезами

Прорисуйте контур клюва черной краской, поставьте точечки

Дайте просохнуть поделке до конца и поместите её потом в рамку. Утка готова.

Раскрась-ка!

Стихотворения про осень

Воробей

Заглянула осень в сад -
Птицы улетели.
За окном с утра шуршат
Жёлтые метели.
Под ногами первый лёд
Крошится, ломается.
Воробей в саду вздохнёт,
А запеть –
Стесняется.
(В. Степанов)

Озорники

Закружился надо мной
Дождь из листьев озорной.
До чего же он хорош!
Где такой еще найдешь –
Без конца и без начала?
Танцевать под ним я стала,
Мы плясали, как друзья, -
Дождь из листиков и я.
(Л. Разводова)

Листопад

Листопад, листопад,
Листья желтые летят.
Желтый клен, желтый бук,
Желтый в небе солнца круг.
Желтый двор, желтый дом.
Вся земля желта кругом.
Желтизна, желтизна,
Значит, осень – не весна.
(В. Нирович)

Газета «Огушка» - специализированное издание государственного бюджетного учреждения «Областной реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями». Редактор: Селезнёва Т.Б. Редколлегия: Рахимова Е.В., Петрова Е.В. Вёрстка: Петрова Е.В. Фотограф: Петрова Е.В., Рахимова Е.В. Адрес редакции: г. Астрахань, ул. Ботвина 26 А, тел. 36-52-89, тираж 60 экз. E-mail: orcddipsov@astranet.ru