

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»
с. СКВОРЦОВО»

297544. РФ, РК, Симферопольский район, с. Скворцово, ул. Гагарина, 84
E-mail: kolosok.skvorcovo@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Колосок» с. Скворцово»
_____ А.А. Нистиренко



ПРОГРАММА ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В МБДОУ «ДЕТСКОМ САДУ
«КОЛОСОК» С. СКВОРЦОВО»

НА 2022 - 2023 ГОД

Основные направления работы с детьми в МБДОУ «Детском саду «Колосок» с. Скворцово»

Грамотная организация оздоровительной работы в ДОУ, охватывающая всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного интереса, а также повышения информационной компетентности родителей.

Цель:

объединить усилия взрослых (сотрудников ДОУ и родителей воспитанников) по созданию максимально эффективных условий, способствующих оздоровлению детского организма, а также эмоциональному, личностному, познавательному развитию.

Основные задачи:

С детьми:

1. Создать условия, для укрепления здоровья и физического развития детей, повышение эффективности закаливающих мероприятий, совершенствование индивидуального дифференцированного подхода в работе по физическому воспитанию.
2. Обеспечить условия охраны жизни и здоровья детей, предупреждения травматизма.
3. Способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни и навыкам безопасного поведения.
4. Развивать любознательность, познавательную и творческую активность посредством включения дошкольников в элементарную поисковую, изобразительную, двигательную и музыкальную деятельность.

С сотрудниками:

1. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации оздоровительной работы с детьми в ДОУ.
2. Обеспечение методического сопровождения для планирования и организации летнего отдыха детей.
3. Создание комфортных условий для оптимизации двигательной, познавательно-речевой, трудовой, интеллектуальной, художественно-эстетической и других видов деятельности каждого ребенка.
4. Организация здоровьесберегающего режима, обеспечение охраны жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
5. Реализация системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, речевое развитие, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.

С родителями:

1. Повышение компетентности родителей в вопросах организации летнего отдыха.

2. Привлечение семей к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.

Ожидаемые результаты:

- Повышение функциональных возможностей организма.
- Снижение заболеваемости и приобщение детей к ЗОЖ.
- Обогащение знаний детей, повышение их интереса к окружающему миру, творчеству, познанию.
- Развитие интереса к природе, положительных эмоциональных отношений, желание беречь её и заботиться о ней.
- Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни и развитие навыков безопасного поведения.

Нормативно-правовая база.

Проведение профилактических, закаляющих и оздоровительных мероприятий с детьми в летний период регламентирует нормативные документы:

- Конвенция о правах ребенка
- Конституция РФ от 12.12.93 (ст. 38,41,42,43);
- Федеральный закон от 24.07.98 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 16.07.02 № 2715, Минздрава России № 227, Госкомспорта России № 166, Российской академии образования № 19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26);
- Инструкция по организации охраны жизни и здоровья детей в детских садах и на детских площадках;
- Программа развития ДОУ;
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования;
- Приказ Минздрава России от 04.04.03 № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений»
- Инструкции по организации охраны жизни и здоровья детей в детских садах и на детских площадках
- Локальные акты ДОУ.

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Детский сад
 «Колосок» г.Скворцово»
 А.А. Нистиренко



ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДАЧ 2022-2023 г.

Организационно-подготовительная работа

<i>Содержание</i>	<i>Ответственные</i>
Педагогический совет № 4 «Подготовка ДОУ к летнему периоду	Заведующий ДОУ, Ст. воспитатель
Инструктаж по охране жизни и здоровья детей.	Ст. воспитатель
Консультация «Особенности планирования воспитательно-образовательного процесса в летний период».	Ст. воспитатель
Оформление рекомендаций «Организация летней оздоровительной работы в ДОУ».	Ст. воспитатель
Систематизация материалов по работе летом по разделам: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <input type="checkbox"/> физкультурно-оздоровительная работа; ▪ <input type="checkbox"/> основы безопасного поведения; ▪ <input type="checkbox"/> познавательные игры; ▪ <input type="checkbox"/> элементарная опытническая деятельность; ▪ <input type="checkbox"/> художественно-эстетическое воспитание 	Ст. воспитатель, Воспитатели
Разработка сценариев музыкальных развлечений и тематических праздников.	Музыкальный руководитель, инструктор по физ. культуре
Оформление информационных стендов для родителей (режим дня, рекомендации по закаливанию, познавательному развитию детей в летний период).	Ст. воспитатель, Воспитатели
Анализ предметно-пространственной развивающей среды в группах	Ст. воспитатель, Воспитатели
Оперативное совещание	Заведующий ДОУ, Ст. воспитатель Завхоз

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	<i>Особенности организации</i>	<i>Ответственные</i>
1. 2. 3. 4. 5.	<p>Увеличить длительность пребывания детей на свежем воздухе в течение всего дня, с этой целью прием осуществлять на прогулке, увеличить длительности прогулок.</p> <p>Утреннюю гимнастику и физкультурные занятия проводить на свежем воздухе в облегченной одежде.</p> <p>Ежедневно проводить тематические наблюдения, труд в природе, организовывать элементарную опытническую деятельность.</p> <p>С учетом погодных условий проводить игры с водой и песком.</p> <p>В ходе свободной деятельности детей организовывать на участке творческие игры: сюжетно-ролевые, театрализованные, конструктивные.</p>	Воспитатели

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
<p>Работа с детьми</p> <p>1. Организация трехразовой прогулки.</p> <p>2. Прием детей на улице.</p> <p>3. Утренняя гимнастика на свежем воздухе.</p> <p>4. Занятия физической культурой на улице.</p> <p>5. Гимнастика после сна.</p> <p>6. Проведение закаливающих процедур:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воздушные ванны; - босохождение; - полоскание полости рта кипяченой водой; - сон без маек. 	постоянно	Воспитатели, инструктор по физ. культуре
<p>Оздоровление и питание детей</p> <p>- расширенный ассортимент овощных блюд за счет сезонных овощей и разнообразие фруктов</p>	постоянно	Заведующий ДОУ, Медсестра, кладовщик

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ

<i>Содержание</i>	<i>Возрастная группа</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1. Работа с детьми по предупреждению бытового и дорожного травматизма (беседы, игры просмотр презентаций и видеороликов, рассматривание иллюстративного материала)	Все возрастные группы	В течение уч года	Воспитатели Муз. руководители

2. Познавательная – исследовательская деятельность с детьми на прогулке	Все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
3. Проведение бесед познавательного характера: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <input type="checkbox"/> «Болезнь грязных рук» ▪ <input type="checkbox"/> «Как защититься от маленьких врагов» ▪ <input type="checkbox"/> «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» ▪ <input type="checkbox"/> «Огонь – друг, огонь – враг!» ▪ <input type="checkbox"/> «Школа пешеходных наук» ▪ <input type="checkbox"/> «На улице – не в комнате, о том, ребята, помните» ▪ <input type="checkbox"/> «Ядовитые растения и грибы». 	Все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
4. Организация и проведение проектной исследовательской деятельности с детьми старшего дошкольного возраста.	Средний/старший дошкольный возраст	В течение года	Ст. воспитатель, Воспитатели
5. Индивидуальная работа с детьми по образовательным областям (коррекция)	Все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
6. Организация работы по дальнейшему изучению правил дорожного движения детьми (игры, беседы, просмотр презентаций и видеороликов, рассматривание иллюстративного материала)	Все возрастные группы	В течение года	Ст. воспитатель Воспитатели, Муз. руководитель, Инструктор по физ. культуре
7. Организация выставок детских рисунков, поделок («Что за прелесть эти сказки!», «Наши руки не знают скуки», «Летний вернисаж на асфальте»)	Все возрастные группы	В течение года	Ст. воспитатель, Воспитатели
8. Организация конкурсов и детско-взрослых проектов («Родом из детства», «Вместе весело играть» «Мир моих увлечений», «Воспоминания о летнем круизе»)	Все возрастные группы	В течение года	Ст. воспитатель, Воспитатели, родители, сотрудники ДОУ
9. Организация конкурсов чтецов стихотворений «Разноцветное лето»	Средний/старший дошкольный возраст	Июнь	Воспитатели, муз. руководители
10. Организация театрализованной деятельности, спортивных праздников, тематических развлечений (в т. ч.	Все возрастные группы	В соответствии с тематикой	Ст. воспитатель, воспитатели, родители, сотрудники ДОУ

и с привлечением соц. партнеров)		летних месяцев	
11. Организация тематического планирования воспитательно-образовательной работы в ЛОП	Все возрастные группы	В течение года	Воспитатели

ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ КОНТРОЛЯ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1. Тематическая проверка готовности ДОУ к летнему периоду по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <input type="checkbox"/> подготовка детских площадок ДОУ к ЛОП; ▪ <input type="checkbox"/> создание условий для игр детей на площадках; ▪ <input type="checkbox"/> озеленение детских площадок и территории ДОУ; ▪ <input type="checkbox"/> наглядная информация для родителей. 	Июнь-август	Заведующий ДОУ, Ст. воспитатель, Завхоз
2. Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей на прогулке.	В течение года	Завхоз, Ст. воспитатель
3. «Организация двигательной деятельности детей»	В течение года	Инструктор по физ. культуре, Воспитатели
4. Состояние условий в группах и на детских площадках, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей	В течение года	Заведующий ДОУ, завхоз, Ст. воспитатель
5. Проведение закаливающих мероприятий, учет индивидуальных особенностей детей.	В течение года (2 раза в месяц)	Воспитатели
6. Выполнение режима дня, своевременность проведения всех режимных моментов и их длительность.	В течение года, периодически	Воспитатели, Ст. воспитатель
7. Организация питания: витаминизация, контроль калорийности пищи.	В течение года периодически	Заведующий ДОУ, м/с, Повар.
8. Создание условий для благополучного прохождения адаптационного периода вновь поступивших детей.	Август	Заведующий ДОУ, Воспитатели
9. Готовность детских площадок для прогулок с детьми	Ежедневно	Завхоз, Ст. воспитатель, Воспитатели

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
<p>Инструктаж с сотрудниками детского сада:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <input type="checkbox"/> Организация охраны жизни и здоровья детей. ▪ <input type="checkbox"/> Предупреждение детского травматизма ДТП. ▪ <input type="checkbox"/> Проведение экскурсий и прогулок. ▪ <input type="checkbox"/> Предупреждение отравления детей ядовитыми растениями и грибами. ▪ <input type="checkbox"/> Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. ▪ <input type="checkbox"/> Профилактика пищевых отравлений и кишечных инфекций. ▪ <input type="checkbox"/> Охрана труда и выполнению требований ТБ на рабочем месте. 		<p>Заведующий, Завхоз, Ст. воспитатель</p>
<p>Беседы и консультации для воспитателей:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <input type="checkbox"/> Правильная организация закаливающих процедур. ▪ <input type="checkbox"/> Оказание первой помощи. 		<p>Зам. завхоз, Ст. воспитатель.</p>
<p>Оформление санитарных бюллетеней:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <input type="checkbox"/> «Профилактика кишечной инфекции». ▪ <input type="checkbox"/> «Укусы клещей». ▪ <input type="checkbox"/> «Профилактика глазного травматизма». ▪ <input type="checkbox"/> «Правильное питание. Витамины». ▪ <input type="checkbox"/> «Ядовитые растения». ▪ <input type="checkbox"/> «Здоровые зубы». ▪ <input type="checkbox"/> «Солнечный удар». ▪ <input type="checkbox"/> «Закаливание детей в летний период». 	<p>В течение года</p>	<p>Ст. воспитатель, Завхоз, Воспитатели.</p>

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Виртуальная экскурсия по детскому саду для родителей вновь поступающих детей.	Август	Воспитатели детей младшего возраста
2.	<p>Информационная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <input type="checkbox"/> оформление информационных стендов по организации активного отдыха детей в летний период; ▪ <input type="checkbox"/> оформление информационных стендов по ОБЖ, ЗОЖ. 	В течение года (регулярно)	Воспитатели Завхоз, Ст. воспитатель
3.	Выпуск памяток для родителей	В течение года (периодически)	Воспитатели
4.	<p>Консультации и беседы: <u>Групповые консультации:</u> - «Профилактика кишечных инфекций» - «Познавательное развитие детей летом» - «Закрепление полученных детьми в течение учебного года знаний в домашних условиях в летний период». - «Обеспечение безопасности ребенка в летний период» - «Дети на дороге или как учить детей осторожности»</p> <p><u>Индивидуальные консультации:</u> по проблемам воспитания детей.</p> <p>Сотрудничество с родителями в период адаптации детей к ДООУ: - Консультации и беседы с родителями вновь поступающих детей. - Анкетирование родителей по выявлению детей с предпосылками к тяжелой степени адаптации. - Просветительская работа (памятки, рекомендации)</p>	В течение года	Ст. воспитатель, Воспитатели

5.	Общее собрание для родителей вновь поступающих детей - «Давайте знакомиться!»	Июнь	Заведующий ДОУ, Ст. воспитатель, Воспитатели
6.	Привлечение родителей к посильному участию в благоустройстве групп, здания и территории детского сада.	В течение года	Заведующий ДОУ, Завхоз
7.	Совместное с родителями летнее спортивное развлечение «Малые олимпийские игры» для детей среднего/старшего возраста	Август	Воспитатели
8.	Оформление родительских выносных стендов по летней тематике. Оформление памяток для родителей.	В течении года	Ст. воспитатель, воспитатели
9.	Совместная деятельность детского сада и семьи: <ul style="list-style-type: none"> ▪ привлечение родителей к оснащению участка для игровой деятельности детей; ▪ привлечение родителей к организации и проведению совместной культурно-досуговой деятельности; ▪ организация выставок, конкурсов в детском саду; ▪ привлечение родителей к оказанию помощи в проведении ремонта детского сада. 	В течение года	Заведующий, Ст. воспитатель, Завхоз, Воспитатели

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

<i>Мероприятия</i>	<i>Срок</i>	<i>Ответственные</i>
1. Систематизация материалов в методическом кабинете	Июль, август	Ст. воспитатель
2. Индивидуальные консультации по запросам педагогов		Ст. воспитатель
3. Подведение итогов летней – оздоровительной работы	Август	Заведующий ДОУ, Ст. воспитатель
4. Оснащение программно-методической и предметно – развивающей среды с учетом «Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ д/с общеразвивающего вида № 4 «Ласточка»		Ст. воспитатель

5. Оформление сайта детского сада новыми материалами в соответствии с современными требованиями	Июнь- Август	Ст. воспитатель
6. Разработка проекта годового плана на 2018-2019г. на основе аналитического отчета педагогов, данных результатов работы и современных концепций образования.	Август	Ст. воспитатель
7. Подготовка педсовета на тему: «Итоги летней оздоровительной работы».	Август	Ст. воспитатель
8. Работа методического кабинета: - Выставка «Методическая и художественная литература для работы с детьми в летний период». - Методические разработки праздников, развлечений, выставок, конкурсов, соревнований. - Изготовление и подбор атрибутов для игровой деятельности детей. - Оформление фотовыставки «Мир моих увлечений». - Подбор информационного материала для родительского уголка.	В течение года	Ст. воспитатель педагогический коллектив

АДМИНИСТРАТИВНО-ХОЗЯЙСТВЕННАЯ РАБОТА

<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1. Внутренняя приемка территории ДОУ к летне-оздоровительному периоду	Май	Заведующий ДОУ
2. Инструктаж сотрудников ДОУ: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <input type="checkbox"/> по охране жизни и здоровья детей; ▪ <input type="checkbox"/> по технике безопасности; ▪ <input type="checkbox"/> по противопожарной безопасности 	Май	Заведующий ДОУ
3. Организовать: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <input type="checkbox"/> уход за цветочно-декоративными культурами ▪ <input type="checkbox"/> завоз земли, песка; ▪ <input type="checkbox"/> ежедневный полив участка; ▪ <input type="checkbox"/> покраску оборудования на детских площадках; ▪ <input type="checkbox"/> ремонт детских построек и оборудования. 	В течение года	Завхоз Воспитатели,

ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

Цель: Комфортная организация режимных моментов с учетом летнего периода, способствующая удовлетворению ребенка в движении, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному сну, укреплению здоровья.

Режим дня на летний оздоровительный период

Режимные моменты	Младшая группа с 3 до 4 лет	Средняя группа с 4 до 5 лет	Старшая группа с 5 до 6 лет	Подготовит. группа с 6 до 7 лет
Прием и осмотр детей. Самостоятельная деятельность детей. Деятельность в режимных моментах. Индивидуальная работа.	7:30 – 8:00	7:30 – 8:10	7:30 – 8:15	7:30 – 8:25
Утренняя гимнастика (на свежем воздухе).	8:00 - 8:10	8:10 – 8:25	8:15– 8:30	8:25 – 8:35
Подготовка к завтраку. Завтрак	8:10 – 8:30	8:25 – 8:45	8:30 – 8:50	8:35 – 8:55
Самостоятельная деятельность детей. Игры.	8:30 – 9:00	8:45 – 9:05	8:45 – 9:10	8:55 – 09:20
Подготовка к прогулке. Прогулка.	9:00 – 11:10	9:05 – 11:25	9:10 – 11:40	09:20– 12:00
Возвращение с прогулки. Закаливающие и гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.	11:10 – 11:30	11:25– 11.45	11.40– 11.55	12:00 – 12:10
Обед.	11:30 – 12:00	11.45 – 12:15	11:55 – 12:25	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12:00 – 15:00	12:15– 15:00	12:25 – 15:10	12.40- 15.15
Подъем. Воздушные и водные процедуры, Подготовка к полднику	15:00 – 15:30	15:00 – 15:35	15:10 – 15:40	15:15 – 15:45
Полдник.	15:30 – 15:50	15:35– 15:55	15:40 – 16.00	15:45– 16.05
Самостоятельная деятельность детей. Игры, индивидуальная работа.	15:50 – 16:55	15:55 – 16:45	16.00 – 16:40	15:45 – 16:15
Чтение художественной литературы, подготовка к прогулке.	16.55- 17.25	16.45- 17.15	16.40 - 17.10	16.15- 17.05
Самостоятельная деятельность детей. Прогулка. Уход детей домой.	17:25 – 18:00	17:15 – 18:00	17:10– 18:00	17:05 – 18:00

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА.

Цель: Общее оздоровление и укрепление детского организма, развитие физических качеств, умственной работоспособности, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечение психологической безопасности ребенка.

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	6 ч. в нед.	8 ч. в нед.	10ч. в нед.	10 ч. в нед.
Утренняя гимнастика	8 –10 мин	8 –10 мин	10мин	10– 12 мин
Гимнастика после сна	5 – 8 мин	5 – 10 мин	6 –10 мин	8 – 10 мин
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день по 6-10 мин.	Не менее 2-4 раз в день по 10 – 15 мин.	Не менее 2-4 раз в день по 15 –20 мин	Не менее 2-4 раз в день по 15 – 20 мин.
Спортивные игры	Целенаправленное обучение на каждой прогулке			
Спортивные упражнения	10 мин	10 мин	15 мин	20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке (ежедневно)	10 –12 мин	10 –12 мин	0 –15мин	10 – 15 мин
Спортивные развлечения (1-2 раза в месяц)	20 мин	30 мин	30 мин	40 – 50 мин
Спортивные праздники	—	40 мин	60 – 90 мин	60 – 90 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	На протяжении всей недели			

Физкультурно – оздоровительная работа

Максимальное пребывание детей на свежем воздухе:	
1.	Утренний приём
2.	Гимнастика
3.	Физкультурные занятия
4.	Прогулки
6.	Дни здоровья

Ежедневно

Ежедневно

3 раза в неделю

Ежедневно

1раз в квартал

1. Методы закаливания

1.	Солнечные и воздушные ванны	Ежедневно
2.	Обливание рук до локтя	Ежедневно
3.	Обширное умывание	Ежедневно
4.	Бодрящая гимнастика (после сна)	Ежедневно
5.	Хождение босиком	Ежедневно

2. Профилактическая

1.	Строгое выполнение санитарно-гигиенического режима в ДОУ	Ежедневно
2.	Включение в меню свежих овощей, фруктов, соков.	Ежедневно
3.	«С» витаминизация	Ежедневно
4.	Беседа с родителями о ЗОЖ и ОБЖ	В течение ЛОП (регулярно)

... и скреплено печатью

14 (Инициалы) Инициалы

Должность: с/у. бухгалтер

Инициалы: А.В.Иванов

« 21 » 08 20 20

