

«ПРИВЕТ! Я РОДИЛСЯ!»



С появлением в семье ребенка перед родителями встает огромное количество вопросов, связанных со здоровьем малыша, правильным уходом и развитием. Интуитивно каждая мама чувствует, что маленький человечек более всего нуждается в любви и постоянном эмоциональном и физическом контакте со взрослыми. Играя, малыш познает мир, учится общению и гармонично развивается.

Какие игрушки выбрать ребенку?

Выбор игрушек для ребенка первого года жизни играет большую роль. С помощью простых предметов малыш получает первые представления об окружающем мире и испытывает положительные эмоции от игры.



- **Простые формы.** Для начала предложите ребенку предметы простых форм – кубики, колечки, мячики. Так малыш учится удерживать в ручках разнообразные вещи
- **Безопасность и экологичность.** Игрушки должны быть безопасными и прочными. Будьте готовы к тому, что их будут бросать, пытаться кусать, обсасывать, поэтому обращайтесь особое внимание на материал изготовления
- **Яркие цвета.** Все игрушки должны иметь четкие формы и яркую окраску. Если это фигурка животного, то она должна быть выполнена с наличием всех присущих этому животному особенностей. Например, если это игрушка — кошка, она должна иметь очертания мордочки, обязательно глаза, лапки, хвост. Игрушки ярких расцветок помогут малышу учиться различать цвета
- **Разнообразие фактур.** Выбирайте игрушки, выполненные из разных материалов: дерево, ткань, пластмасса, силикон могут иметь гладкую либо фактурную поверхность. Это важно для развития тактильных ощущений.

Вы можете повесить игрушки над кроваткой так, чтобы, размахивая руками, ребенок наталкивался на них, мог захватывать, рассматривать и ощупывать.

Форма игрушек должна быть удобной для захватывания.



ИГРЫ С ДЕТЬМИ ОТ 0 ДО 1 ГОДА

"Рассматриваем лица взрослых"

Игра подходит деткам с первого месяца. Играя в нее, Вы доставляете радость не только Вашему ребенку, но и себе. Игра способствует дальнейшему формированию зрительной активности малыша. Заниматься с ребенком могут один или двое взрослых.

Как играть: Ребенок лежит на вытянутых руках у взрослого лицом к нему. Взрослый, разговаривая с малышом и улыбаясь ему, пытается привлечь к себе его внимание, вызвать ответную реакцию - улыбку. Через 3-5 дней, если взрослых двое, то один из них держит ребенка в вертикальном положении у себя на руках, чтобы малыш смотрел за плечо. Второй взрослый ласково разговаривает с ребенком и приближает свое лицо к нему, стараясь попасть в поле зрения малыша. Следует учитывать, что расстояние, с которого ребенок может увидеть лицо взрослого, равно 80-100 см, при более близком расстоянии малышу трудно охватить взглядом лицо. Занятие считается успешным, если ребенок радостно рассматривает лицо взрослого, улыбается ему, агукает.

Занятие можно проводить до 3-ех раз в день.

"Где у нас пальчики?"

Данная игра связана со множеством касаний Вашего ребенка, она помогает скорее малышу изучить части своего тела.

Как играть: Дотрагивайтесь до разных частей тела малыша, напевая:

Где у нас пальчики на руках?

Где у нас пальчики на ногах?

Где у нас животик?

Ищем-ищем...

Где у нас ушки?

Где у нас носик?

Где у нас ротик?

Ищем-ищем...

"Пальчики танцуют"

Игра подходит деткам с рождения до 2-ух месяцев.

Как играть: В эту игру играют с пальцами на руках и ногах малыша. Перебирая пальчики малыша, вы помогаете ему получить представление о его собственном теле - о его руках и ступнях.

Пойте песенку и дотрагивайтесь по очереди до каждого пальчика на

руке или ноге ребенка:

*Эта свинка танцевала,
Эта свинка рисовала,
Эта свинка умывалась,
Эта свинка наряжалась.
А эта свинка - малышка,
Маленькая, как мышка.
И пусть сто лет пройдет,
Она не подрастет!*

“Детку обниму мою”

Игра подходит деткам с рождения до 2-ух месяцев.

Как играть: Нежно покачивайте малыша на руках, двигаясь назад и вперед в ритме рассказываемого стишка. Слова произносите ласковым тоном:

*Баю-баюшки-баю,
Детку обниму мою.
Буду малыша качать,
Тихо-тихо напевать.
За окошком день угас,
Сон укачивает нас,
Словно тихая река,
Что течет издалека.
Крепко-крепко мы уснем
И по речке поплывем,
Доплывем до той страны,
Где живут смешные сны.
Баю-баюшки-баю,
Детку обниму мою.*

Покачивание знакомо ребенку еще по его утробной жизни. Поэтому с помощью покачиваний на руках можно быстро установить доверительную связь с малышом.

"Горячая каша"

Игра подходит деткам с рождения до 2-ух месяцев. Она помогает развить чувство ритма.

Как играть: Возьмите ладошки малыша и, хлопая ими, приговаривайте:

*Горячая каша, холодная каша,
Томится в горшочке любимица наша.
Давно, уж давно подружались мы с нею,
Но выбрать не можем - какая вкуснее?
И с пылу и с жару прекрасна она,
И каша холодная тоже вкусна.
Не будем мы медлить с вопросом таким
И кашу любую быстрее съедим!*

На слове "съедим" дотроньтесь до носика ребенка пальцем.

"Мой сладкий малыш"

Игра подходит деткам с рождения до 2-х месяцев. Играйте в эту игру всякий раз, когда одеваете ребенка, а особенно после купания.

Как играть: Аккуратно массируйте и похлопывайте малыша. Говорите ему, что Вы очень его любите. Называйте те части его тела, которые вы массируете. Параллельно с одеванием ребенка рассказывайте стишки следующего содержания, для примера:

*Как приятно маме малыша купать,
Мягким полотенцем тельце вытирать.
Пяточки, животик, пальчики и носик
Не устанет мама целовать!*

"Шлёп, шлёп!"

Игра подходит деткам с рождения до 2-х месяцев. В эту игру хорошо играть, когда вы меняете пеленки своему малышу.

Как играть: Положите малыша на спину и дотрагивайтесь до различных частей его тела, произнося "шлёп, шлёп" при каждом прикосновении. Малыш, более вероятно, начнет улыбаться и с видимым нетерпением будет ожидать нового прикосновения в другом месте. Приговаривая "шлеп, шлеп", называйте ту часть его тела, которой касаетесь.

"Кукла-тарелка"

Игра подходит детям с рождения до 2-х месяцев.

Как играть: Сделайте куклу из бумажной тарелки с палочкой вместо ручки. Нарисуйте на одной стороне тарелки веселую рожицу, а на другой - печальную.

Поверните тарелку перед глазами малыша сначала одной стороной, а затем другой. Пусть он увидит печальное и веселое лицо. Вы обнаружите, что ребенку нравится смотреть на игрушку, и очень скоро он начнет с ней разговаривать.

Интерес к кукле сохранится на долгое время, поскольку рожицы будут постоянно сменять одна другую.

"Различение предметов по цвету"

Игра-занятие подходит для детей в возрасте от 20 дней и старше.

Как играть: Одна из задач, которая стоит перед родителями - это обогатить ребенка цветовыми впечатлениями, продолжать формировать его зрительную и двигательную активность. Игра-занятие поможет выявить, различает ли ребенок цвета.

Подготовьте две игрушки, одну красного, а другую зеленого цвета. Игрушки должны быть одинаковыми по величине, форме и цветовой насыщенности, чтобы красный и зеленый были одинаково яркими. Игра-занятие проводится в течение нескольких дней и имеет несколько этапов. На первом занятии над ребенком, лежащим на животе, помещается зеленая игрушка. С этой целью высоко над постоянным местом бодрствования протягивается в горизонтальном направлении от стены к стене белая нитка или тонкий шнур. К ним привязывается на нитке игрушка и спускается вниз таким образом, чтобы она находилась на расстоянии 60—70 см от груди ребенка. Привлекая внимание малыша к игрушке, взрослый приводит ее в движение, вращает, потряхивает. С того момента, как ребенок заметит игрушку, можно зафиксировать продолжительность ее рассматривания. Если малыш рассматривает игрушку более пяти минут, лучше отвлечь его от этого занятия во избежание переутомления.

С каждым последующим проведением занятия интерес ребенка к игрушке ослабевает. Взрослый проводит занятие два раза в день, но игрушка постоянно находится над ребенком, и во время бодрствования малыш может рассматривать ее.

На втором этапе проведения игры (примерно через 3—4 дня после того, как малыш перестанет обращать внимание на зеленую игрушку) она

заменяется одинаковой по форме и величине красной игрушкой. Взрослый, сконцентрировав внимание малыша на игрушке нового цвета, фиксирует продолжительность ее рассматривания ребенком. Разница продолжительности рассматривания зеленой игрушки на четвертый день и красной при ее первом предъявлении свидетельствует о различении ребенком двух названных цветовых тонов. Игрушка красного цвета висит над ребенком три дня. Занятия с ее использованием проводятся так же, как и с прежней игрушкой, два раза в день. Через три дня, когда малыш перестает обращать внимание на красную игрушку, она заменяется точно такой же, но нового цветового тона.

Данная игра-занятие проводится с детьми, прошедшими обучение на занятиях "Подвижный зонтик" и "Рассматривание движущихся одноцветных предметов".

"Рассматривание движущихся одноцветных предметов"

Игра для детей от 4—10 дней и старше.

Как играть: Это занятие способствует формированию зрительной и двигательной активности младенца. Вам понадобятся пластмассовые кольца диаметром 5—7 см красного, оранжевого, желтого, зеленого и синего цвета. Кольца насаживаются на стержень длиной 60—70 см.

Где взять такие кольца? Можно купить игрушечного петуха, состоящего из пластмассовых колец, нанизанных на стержень по типу пирамидки. В кольцах сбоку просверлите ножницами отверстия по размеру диаметра стержня. Затем наденьте кольца на стержень, и игрушка готова.

Почему речь идет о кольцах на стержне? Дело в том, что сначала ребенку трудно поймать предмет взглядом. Взрослый показывает ему игрушку, а малыш чаще всего смотрит не на показываемый предмет, а на лицо взрослого. Стержень как раз и необходим для того, чтобы в поле зрения малыша была только игрушка.

Можно обойтись и без стержня, но только придется показывать игрушку, вытянув руку, стараясь не отвлекать ребенка, не попадать в поле его зрения.

Как проводится занятие? Положите малыша на спину, и на расстоянии 60—70 см по центру над его лицом покажите кольцо, слегка его покачивая. Амплитуда колебания игрушки, а это очень важно, равна 5—7 см, а частота колебания — примерно два раза в секунду.

Задача взрослого состоит в том, чтобы привлечь взгляд младенца к перемещаемому предмету. Главным условием является его колебание при перемещении во всех направлениях.

Начинайте перемещать игрушку только тогда, когда убедитесь, что малыш ее увидел, т. е. задержал взгляд на колеблющемся предмете. Как только это произойдет, можно, слегка покачивая кольцо, перемещать его вправо, затем влево, вверх, вниз, приближая к малышу на расстояние 20—30 см и удаляя на расстояние вытянутой руки, примерно на 1,5 м от ребенка.

После перемещения вправо возвратите таким же, образом игрушку к глазам малыша и из исходного положения перемещайте влево. Вернув игрушку на прежнее место, переместите ее таким же образом вниз от глаз ребенка, затем вверх.

Размер колец диаметром 5—7 см наиболее удобный для занятия. За игрушками большего или меньшего размера дети следят гораздо хуже.

Следует также учесть, что в яркий солнечный день малыши лучше следят за перемещением зеленых, синих, голубых и фиолетовых игрушек, в пасмурный день — за предметами теплых цветовых тонов: красного, оранжевого, желтого. Предмет перемещается медленно и плавно, так, чтобы ребенок успевал следить за ним. Вправо и влево игрушку перемещают на такое расстояние, при котором ребенок сможет повернуть голову вслед за ней (практически на расстояние вытянутой руки взрослого). Таким же образом определяется расстояние при перемещении игрушки вверх (малыш, следя за ней, запрокидывает голову) и вниз (опускает, прижимая подбородок к груди).

Не беда, если ребенок на первом занятии проследит за игрушкой, движущейся только в каком-либо одном направлении. В третий-четвертый раз ребёнок будет следить за игрушкой, движущейся во всех направлениях.

Занятие длится 1—2 минуты, повторяется два раза подряд, проводится один-два раза в день. Не следует заниматься с ребенком перед сном и более двух раз в день. Это может привести к переутомлению.

"Подвижный зонтик"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: У дальнего края детской кровати подвесьте перевернутый зонтик так, чтобы малыш мог до него достать. К спицам зонтика прикрепите яркие шарики, маленькие игрушки и колокольчики. ЗАМЕЧАНИЕ: обратите особое внимание на то, чтобы все эти предметы были недоступны для ребенка.

Встаньте у этого края кровати и разговаривайте с малышом. Он повернет головку на ваш голос. Как только малыш обратит на вас внимание, начинайте покачивать зонтик, привлекая взор младенца ко всем этим

разноцветным и разнообразным предметам. Когда вы повторите это несколько раз, малыш начнет рассматривать зонтик самостоятельно.

"Белое и черное"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: через неделю после рождения детишки начинают различать рисунки. При этом резкие контрастные цвета и фигуры привлекают их особое внимание.

Нарежьте почтовую бумагу на куски размером примерно 22x28 см и толстым фломастером нарисуйте на них различные геометрические фигуры. Можно также вырезать какие-нибудь подходящие картинки из журналов. Развесьте эти картинки вокруг кроватки ребенка, чтобы он мог их постоянно созерцать.

"Ожерелье для малыша"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Возьмите яркое ожерелье или нанижите на нитку разноцветные бусинки.

Надевайте бусы, когда вы кормите или нянчите малыша. Отдыхая, ребенок сможет смотреть тогда на нечто цветное. Вы еще больше его заинтересуете, если будете покачивать ожерелье.

Рассматривая бусы и вслушиваясь в ваш успокаивающий, ласковый голос, ваше дитя будет испытывать огромное удовлетворение и счастье.

"Игры с наручными куклами"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Наденьте куклу себе на указательный палец. Перемещайте ее перед ребенком, называя его по имени. Двигайте куклу вверх и вниз, наблюдая, следует ли взгляд малыша за ее движением. Старайтесь сделать так, чтобы кукла совершала круговые движения.

Каждый раз, когда малыш сумеет проследить за тем или иным движением куклы полностью, начинайте передвигать ее на новый манер.

"Передвижные картинки"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Детишки любят яркие, красочные картинки необычного вида и формы. Найдите цветную картинку, изображающую какое-нибудь животное, и наклейте ее на картонку. Сделайте в картонке отверстие и проденьте через него яркую ленточку. Привяжите этой ленточкой картонку с картинкой на боковой стенке кровати так, чтобы ребенок мог ее видеть.

Передвигайте картинку каждые несколько дней на новые места, что будет снова и снова возбуждать интерес ребенка. Развесьте такие картинки и в различных местах квартиры.

"Птичка, птичка, чирик-чирик"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Обнимите вашего малыша и загляните ему в глазки. Медленно покачивайте своим указательным пальцем перед глазами ребенка, чтобы привлечь его внимание. Когда вы добьетесь этого, отклоните палец налево и дождитесь, чтобы глаза младенца последовали за движением пальца.

Теперь поверните палец направо и проследите, чтобы малыш сопровождал это движение глазами. Поворачивая палец направо и налево, приговаривайте: «Птичка, птичка, чирик-чирик».

Поначалу ваш малыш сможет следить за пальцем лишь очень недолго. Повторяйте это ежедневно, и вы заметите, что он делает успехи.

"Созерцание цвета"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Активное созерцание - замечательное развлечение для детишек.

Соедините цветные шарфики и галстуки и оберните ими стенки кровати. Приговаривайте, обращаясь к ребенку, что-нибудь вроде: «Смотри, какие красивые цвета» или «О, как хороши эти цвета».

Изменяйте положение малыша, чтобы он мог видеть новые цветовые сочетания и новый ракурс общего вида украшения.

"О, как интересно!"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Малыши нуждаются в зрительных впечатлениях. Наденьте яркий цветной носок на ножку ребенка. Расположите его ножку

так, чтобы он мог видеть носок. Увидев пеструю расцветку, ребенок сильно возбудится. Вначале малыш будет останавливать взгляд на цветном чисто случайно, но вскоре научится сосредотачиваться на нем более продолжительное время.

Теперь натяните носок на другую ножку или наденьте носки на обе ножки. Попробуйте затем один из носков надеть ему на ручку. Наблюдайте, как малыш начинает приближать руку к глазам и фиксировать взгляд на том, что он видит.

"Что же я могу увидеть?"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Каждый раз, меняя окружающую обстановку, вы предоставляете ребенку возможность увидеть нечто новое. Это развивает его любознательность и способствует постепенному осознанию окружающего.

Возьмите малыша на руки и держите так, чтобы он мог видеть все вокруг. Прогуливайтесь с ним по комнате, останавливаясь перед предметами яркого цвета или необычной формы. Пусть малыш смотрит на них в течение какого-то времени. Спойте ему какую-нибудь песенку на любой мотив, и тогда ребенок поймет, что вы с ним занимаетесь приятным делом.

Когда вы опустите малыша в кроватку, позаботьтесь, чтобы там тоже было что-нибудь, что ему интересно разглядывать.

"Забава с зеркалом"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Положите ребенка в кроватку. Не важно, куда он будет смотреть - перед собой или в сторону. Закрепите небьющееся зеркальце на одной из сторон кроватки.

Разговаривайте с малышом и когда вы удостоверитесь, что он слышит ваш голос, легонько стукните пальцем по зеркалу, чтобы привлечь его внимание. Зеркальце будет занимать ребенка, пока он лежит в кроватке.

"О, как красиво!"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: При кормлении малыша накиньте себе на плечи пестрое полотенце или шарфик. Ребенок с удовольствием будет глядеть на ваше лицо и на полотенце.

Во время кормления держите это полотенце перед взором ребенка и ласково говорите что-нибудь вроде: "Такое красивое полотенчишко...", "Какой красивый малыш" и т.д.

В следующий раз, когда ребенок увидит это полотенце у вас на плечах, это будет ассоциироваться у него с получением удовольствия.

"Следи за пчелкой"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Сядьте на удобный стул, держа малыша на руках. Поднимите палец и изобразите жужжание пчелы. Жужжите и передвигайте палец в воздухе, подражая полету пчелы. Глаза ребенка будут следовать за "пчелкой". Посадите "пчелку" на малыша, слегка пощекотав его. Повторите это много раз.

Теперь поднимите палец ребенка, двигайте его так же, как и свой палец, и дотроньтесь им до собственной щеки. Детишкам все это очень нравится.

"Следи за игрушкой"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Привлеките внимание ребенка, гремя погремушкой приблизительно в тридцати сантиметрах от его лица. Когда малыш сосредоточит взгляд на погремушке, медленно переместите ее на полокружности.

Теперь сделайте то же самое с говорящей игрушкой. Меняя предметы, вы сумеете удерживать внимание малыша более длительное время.

"Посмотри вокруг"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Подложите подушку под грудь малыша. Так ему будет легче держать головку и он сможет оглядеться вокруг.

Разместите забавные игрушки прямо перед малышом. Приладьте перед ним зеркало, чтобы он мог рассматривать "другого малыша". Пока ребенок лежит на животике, его мир ограничен, если же он приподнят, то его руки становятся способными ощупывать, изучать окружающее. Приподняв малыша на подушке, рассказывайте ему обо всем, что он может увидеть.

"Разные картинки"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Повесьте на стену около детской кроватки или кресла для кормления какие-нибудь картинки или рисунки. Старайтесь время от времени их менять. Лучше всего для этой цели подойдет специальная настенная доска.

"Игрушки над кроваткой"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Прикрепите к детской кроватке специальное подвесное устройство с 2-3 погремушками или игрушками. Время от времени 1 раз в 3-4 дня меняйте их. Не забывайте, что малышу нравятся яркие предметы интересной формы основных цветов: красного, зеленого, желтого, синего, особенно те, которые легко двигаются.

"Кукла на пальце"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Наденьте куклу на палец и покажите малышу, как она танцует. Чем смешнее будет танец, тем больше это понравится ребенку.

"Кукла на руке"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Наденьте куклу себе на руку и перемещайте ее в разных направлениях - вверх и вниз, вперед и назад или двигайте по кругу так, чтобы ребенок мог ее видеть. Малыш будет следить за игрушкой, и это поможет развитию его зрительных способностей.

"Развевающиеся ленты"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Прикрепите к пластмассовому кольцу короткие цветные ленточки. Повесьте их рядом с детской кроваткой. Откройте или включите электрический вентилятор так, чтобы ленты развевались. Перед сном ребенку будет приятно понаблюдать за ними.

"Игра с фонариком"

Игра ориентирована на детей в возрасте от рождения до 2-х месяцев. Направлена на развитие восприятия (зрения).

Как играть: Прикройте фонарик красным или желтым полиэтиленом. Медленно поводите им из стороны в сторону перед лежащим на спине ребенком. Сначала малыш задержит взгляд только на мгновение, но затем начнет следить за фонариком. Перемещайте игрушку назад-вперед, вверх-вниз. Расположите игрушку на высоте 40-50 см от глаз ребенка. Затем перемещайте ее вверх до 150 см и вниз до 20 см.

"Посмотри, где?"

Эта игра направлена на развитие зрительного внимания ребенка.

Как играть: Возьмите в руку яркую игрушку, постарайтесь, чтобы малыш поймал её взглядом. Разговаривайте с ребёнком и двигайте перед ним игрушкой: "Где игрушка? Посмотри. А вот где! Ой, исчезла. Куда же она могла деться? Ах, вот же она!" Необходимо, чтобы ребенок не только поворачивал голову, но и следил глазами за игрушкой.

"Развиваем ручки"

Эта игра направлена на развитие моторики, развитие зрительного внимания малыша.

Как играть: Когда ребенок будет лежать в кроватке, покажите ему яркую мягкую игрушку или погремушку. Пусть он поймает ее взглядом, наклонитесь над малышом и подвигайте игрушкой. Если ребенок не протягивает руки, тогда сами вложите игрушку в его ладошку. Затем подвигайте руку ребенка с погремушкой. Играя с ребенком таким образом, чтобы ребенок сам пытался захватить ее.

Заместитель директора по ВРР
Косогова Зинаида Юрьевна