


ГБОУ Республики Марий Эл
«Козьмодемьянская школа-интернат»

<p>«Согласовано» « 31 » августа 2020г. Заместитель директора по УР <i>Матвеева О.В.</i> Матвеева О.В.</p>	<p>«Утверждаю» « » » 2020г. Директор школы-интерната <i>Новошолов А.Г.</i> Новошолов А.Г.</p>
---	--



Рабочая программа по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура»

(2 класс)

Составила: педагог-психолог высшей
квалификационной категории,
Денисова Валентина Александровна

Козьмодемьянск,

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ РМЭ «Козьмодемьянская школа-интернат» (принятой на педагогическом совете №2 от 31.10.2017г.) и следующих нормативно - правовых документов:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

3.СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

У данной категории детей наблюдается недостаточный уровень развития двигательных способностей, ослаблен опорно-двигательный аппарат, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение. При ежегодном медицинском осмотре выявляются обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе здоровья. Проведенная входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся школы – интерната свидетельствует о низком уровне сформированности у них общей моторики, нарушениях координации, слабости мышечного корсета и мышц нижних конечностей. Поэтому необходимы занятия ЛФК по восстановлению двигательных умений и навыков обучающихся, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, профилактике нарушений осанки и плоскостопия, так как слабость мышц, различные отклонения в осанке, низкий объем физической активности отрицательно влияют на деятельность мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других важнейших физиологических систем организма.

Цель программы:

поддержание оптимального уровня здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями, профилактика нарушений осанки, плоскостопия, компенсация недостатков физического развития.

Задачи:

- 1.Формирование установки на ведение здорового образа жизни.
2. Формирование знаний о правильной осанке, о профилактике нарушений осанки.
3. Формирование потребности и умения систематически заниматься лечебной гимнастикой.
4. Развитие двигательных умений.
- 5.Развитие мышц брюшного пресса, конечностей, туловища.
6. Укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращение его деформации.
7. Развитие координационных способностей учеников, их уровня физической подготовленности.
8. Укрепление мышц нижних конечностей и профилактика плоскостопия.

В программу включены оздоровительные физические упражнения, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения в зависимости от заболевания ребенка.

Программа состоит из базовых и большого количества подготовительных, коррекционных упражнений, включающих следующие комплексы:
Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 1,2,3;
комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3;
комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
упражнения для развития координации;
упражнения для развития функции координации вестибулярного аппарата.
Все занятия по ЛФК проводятся в зале хореографии при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Программа адресована обучающимся 1 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации программы – 1 год.

Общая характеристика коррекционного курса

Основной формой работы по ЛФК является коррекционное занятие, состоящее из трех частей. Все части логически взаимосвязаны.

При планировании и проведении занятий ЛФК учитываются индивидуальные особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам.

Занятия проводятся с группой 5 – 12 человек. Продолжительность занятий – 20 минут. Занятия проводятся как по одному основному комплексу упражнений, так и с добавлением нескольких комплексов или упражнений, в зависимости от преобладающих заболеваний обучающихся. На каждом занятии в течение 5-7 минут проводятся подвижные игры, направленные на решение задач восстановления здоровья.

При профилактике нарушений осанки занятия ЛФК включают как общие, так и индивидуальные упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата и создание «мышечного корсета». Общие упражнения занимают большую часть времени.

При профилактике плоскостопия занятия ЛФК включают специальные упражнения для мышц нижних конечностей в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Специальные гимнастические упражнения используются в положении разгрузки стоп (в исходном положении лежа или сидя). Для закрепления достигнутых результатов в занятия включаются упражнения в специальных видах ходьбы: на носках, на пятках, на наружном крае стопы.

Перед занятиями ЛФК проводится массаж стоп с использованием массажера для ног, мячей, используется массажная дорожка. Упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг включаются в заключительную часть занятия.

Занятия проводятся с музыкальным сопровождением, что способствует развитию чувства ритма, гармонии с окружающим миром.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Содержание коррекционного курса "Лечебная физкультура" входит в коррекционно развивающую область, являющуюся обязательной частью внеурочной деятельности. В соответствии с Учебным планом ГБОУ РМЭ «Козьмодемьянская школа-интернат» на его изучение отводится 33ч в год (1ч.в неделю)

Планируемые результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение анализировать свои действия, действия одноклассников под контролем учителя;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «ЛФК»

на конец обучения в 1 классе:

<p>Минимальный уровень: Знать правила поведения в кабинете ЛФК; технику безопасности при пользовании спортивными снарядами; правила личной гигиены. Уметь: подобрать форму одежды для занятий по ЛФК; выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов) по формированию правильной осанки. Уметь выполнять упражнения на профилактику плоскостопия. Уметь выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами.</p>	<p>Достаточный уровень: Знать правила поведения в кабинете ЛФК; технику безопасности при пользовании спортивными снарядами, для чего они применяются. Уметь выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов) по формированию правильной осанки, выполнять упражнения на профилактику плоскостопия. Уметь выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами, строиться в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперед; выполнять повороты по ориентирам.</p>
--	--

Состав базовых учебных действий обучающихся.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные базовые учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

Регулятивные базовые учебные действия:

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать свои действия;
- оценивать действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные базовые учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;

- устанавливать видородовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

Коммуникативные базовые учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Содержание учебного предмета

Основы знаний. Беседы о правильной осанке и правилах её проверки в различных положениях и при выполнении упражнений.

Корректирующие упражнения.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук.

2. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 1

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение. - Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.

- Поднимание согнутой в колено ноги.

- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.

- Ходьба высоко поднимая ноги.

3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 2

1. И. п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

2. И. п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

3. И. п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

4. И. п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.

5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

4. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И. п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. И. п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И. п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И. п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
5. И. п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
6. И. п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
7. И. п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
8. И. п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И. п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяв руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
3. О. с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекалом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекалом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Дыхательные упражнения, простейшие приемы дыхания по системе Стрельниковой, комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Упражнение на равновесие выполняется за ведущим

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. То же с поворотом на градусы влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Подвижные игры.

Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется. 3 раза в год проводится диагностика физического развития обучающихся с использованием различных упражнений и проб. Диагностика проводится по направлениям: развитие общей моторики с определением умений динамического равновесия; уровень развития осанки (выполнение упражнений с предметами; у гимнастической стенки); сформированность мышечного корсета; выполнение упражнений на профилактику плоскостопия. Выполнение каждого упражнения оценивается по пятибалльной шкале: 1балл- умение сформировано на низком уровне; 2балла- уровень сформированности умения ниже среднего; 3 балла –средний уровень сформированности умения; 4 балла- уровень сформированности умения выше среднего; 5 баллов – высокий уровень сформированности умения. Данные диагностики заносятся в Индивидуальную карту развития с целью определения динамики.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности (на уровне БУД)
	Основы Знаний.	1	Осваивать базовые умения при выполнении общеразвивающих упражнений Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы,
1	Правильная осанка и правила её проверки в различных положениях и при выполнении упражнений.	1	
	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	13	
2	Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Быстро в домик».	1	
3	Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые».	1	
4	Ходьба по гимнастической скамейке без предметов.	1	
5	Упражнения с гимнастической палкой.	1	
6	Ходьба с чередованием в беге	1	

7	Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук.	1	выносливости. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание.
8	Упражнения с набивными мячами. Игра «Улитка»	1	
9	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».	1	
10	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	1	
11	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений на равновесие
12	Упражнения в висе спиной к стене.	1	
13 14	Укрепление мышц брюшного пресса с использованием мяча фитбол.	2	
	Упражнения для развития функции вестибулярного аппарата и координации движений	5	
15	Ходьба по наклонной доске	1	
16	Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Игра «День и ночь»	1	
17	Спрыгивание с гимнастической	1	

	скамейки с мягким приземлением		Осваивать элементы ходьбы
18	Ходьба с мешочками на голове. Мягкий бег.	1	Уметь определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Совершенствовать элементы самомассажа. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, выносливости.
19	Прыжки с поворотами с удержанием равновесия	1	
	Профилактика плоскостопия.	14	
20	Ходьба перекатом с пятки на носок	1	
21	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1	
22	Ходьба на носках, на пятках.	1	
23-24	Катание гимнастических палок.	2	
25	Катание ногами мячей.	1	
26	Ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь	1	
27	Ходьба по ребристой поверхности	1	
28	Ходьба по набивным мячам	1	
29	Перекаты с пятки на носок. Присед и полуприсед на носках из положения стоя.	1	

30	Присед на носках на гимнастической палке из положения сидя.	1	
31	Упражнения для стоп из положения лежа.	1	
32	Контроль правильной осанки и оценка состояния мышц нижних конечностей.	1	
33	Игра «Пятнашки» с мешочками на голове.	1	

Материально – техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

Скамейка гимнастическая

Спортивный инвентарь:

Коврики индивидуальные ППЭ

Массажер для ног

Мешочек с грузом для равновесия

Мяч гимнастический фитбол 50 см.

Мяч для массажа

Мяч резиновый

Обруч гимнастический облегченный

Палки гимнастические

Дополнительное оборудование:

Зеркало настенное