



... А у нас на СУМСКОМ

Центр внешкольной работы Южного округа г. Москвы

Декабрь 2019г.

ДОВЕРЯЙ! МЕЧТАЙ! ЛЕТАЙ!

ФИЛОСОФИЯ, ПОБЕДИВШАЯ ВРЕМЯ.

Обычный зимний день. За окном медленно падает снег. Падает на дома, деревья, машины, на спешащих по своим делам людей. Как будто крадет очертания и индивидуальность, стирает границы. Глядя на все это монотонное однообразие, кажется, что и дни становятся похожими один на другой, как бусины на нитке, сменяющие друг друга без начала и конца.

Но есть и что-то еще теперь. Странное чувство, смесь легкого необъяснимого волнения и непонятного возбуждения. Не покидает ощущение, что что-то должно произойти – неизвестно когда, но скоро, неожиданно. И все будет по-другому.

Да, да. Именно так чувствуют себя люди в предвкушении неизбежных перемен. И готовясь к ним, они, как любой бережливый хозяин, приводят дела в порядок, скрупулезно проверяют свой багаж, подводят итоги. Так человек, переезжающий из старой квартиры в более просторную и светлую, останавливается на пороге и окидывает взглядом пространство, проверяя, не забыл ли он чего-нибудь важного и нужного, что можно взять с собой на будущее или на память.

Не стал исключением и наш любимый клуб акробатического рок-н-ролла “Джамп”. Сложно не поддаться подобным мыслям, когда так мало осталось до самого главного праздника страны – Нового Года. Оглянемся и мы назад. Как же все начиналось? Что принесли воспитанникам клуба и их родителям прошедшие года и что же готовит им год 2020-й – год Белой Металлической Крысы? Что мы с гордостью понесем дальше, над чем будем работать, что оставим позади? Многим это интересно. И за ответами на эти вопросы лучше всего обратиться к педагогам клуба – тренеру высшей категории Никишовой Наталье Леонидовне и мастеру спорта международного класса, тренеру высшей категории Фетискиной Анастасии Кирилловне:

- Наталья Леонидовна, один из первых вопросов, которые обычно задают родители: рок-н-ролл - это танец или все-таки вид спорта? Как бы Вы ответили?

- Днем рождения танцевального рок-н-ролла официально считается 12 апреля 1954 года – именно в этот день на экраны США вышел фильм “Школьные джунгли”, в котором прозвучала знаменитая мелодия «Рок круглые сутки» («Rock around the clock») в исполнении Билла Хейли и его группы The Comets. Зажигательные движения дуэта артистов под звуки этой веселой

песенки и были первым парным исполнением рок-н-ролла. Вслед за киногероями этот новый танец начали танцевать сначала в Америке, затем в Европе. С 60-х годов стали проводиться различные самостоятельные конкурсы для исполнителей танцевального рок-н-ролла.

Наши наставники: Никишова Наталья Леонидовна (слева) и Фетискина Анастасия Кирилловна.

В начале 70-х годов швейцарец Рене Сагарра объединил специфические рок-н-рольные танцевальные



движения в единый законченный орнамент и тем самым, так сказать, «изобрел» современный спортивный рок-н-ролл. Этот обновленный вариант был взят на вооружение немецкой ассоциацией учителей танцев, и с тех пор рок-н-ролл - это уже не просто дискотечный танец, а красивый и сложный вид спорта.

В России акробатический рок-н-ролл появился в 1986 году, когда на базе ДСО «Локомотив» открылась первая в СССР секция акробатического рок-н-ролла, переименованная затем в Московский рок-н-ролл-клуб.

В настоящее время все соревнования в этом виде спорта проводятся под эгидой Всероссийской Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла.

- Наталья Леонидовна, расскажите – какова история создания вашего клуба? Ведь многие родители, пришедшие к вам недавно, видят только то, что происходит сейчас.

- Ну... На сенсацию тут точно не потянет. Наша история достаточно скромна и ведет свой отсчет с 1995 года, когда на базе ГБОУ ДО Центр внешкольной работы “На Сумском” при содействии директора Центра, Абрамовой Елены Ивановны, был организован клуб акробатического рок-н-ролла. Имя нашему совместному творению выбирали на общем собрании, вместе с родителями первых учеников. Остановились на названии “Джамп”. Эмблему клуба (две очаровательных кенгуру) нам помогла нарисовать Боженкова Марина Евгеньевна, педагог дополнительного образования Центра. Помимо меня и Анастасии Кирилловны в начале нашего творческого пути с нами работала Иванова Ольга Александровна, преподававшая акробатику.

- Анастасия Кирилловна, что же ждет ребенка, который решает вступить в ваш клуб? Что он



получит полезного для себя, занимаясь акробатическим рок-н-роллом?

- Каких-то особых требований у нас к абитуриентам нет. Вступительные нормативы или экзамены новички тоже не сдают. Нужно лишь желание ребенка заниматься у нас, а также согласие его родителей. Обязательно надо пройти медицинское обследование в поликлинике и получить справку о возможности заниматься акробатическим рок-н-роллом.

Что же ребенок получит взамен? Конечно же, дружный коллектив единомышленников, с которыми он пройдет все этапы становления себя как спортсмена. К этому добавится серьезная физическая подготовка, овладение элементами гимнастики и акробатики. Обучение будет совмещаться со строгим контролем за здоровьем – каждые полгода будет проводиться плановый медицинский осмотр.

Оттачивать свои навыки ребята будут, соревнуясь с другими клубами в различных турнирах. Соревнования проходят не только в Москве и области, но и в других городах России, поэтому впечатления от совместных поездок гарантированы не только нашим ученикам, но и их родителям. Подобные поездки как никогда сближают и детей и взрослых, превращая наш коллектив в одну большую и дружную, объединенную общими интересами семью.

В период летних каникул для сохранения физической формы молодых спортсменов наш клуб организует выездные спортивные сборы. Детей вывозят на две-три недели в одно из оздоровительных заведений Москвы или области, где они ежедневно под руковод-



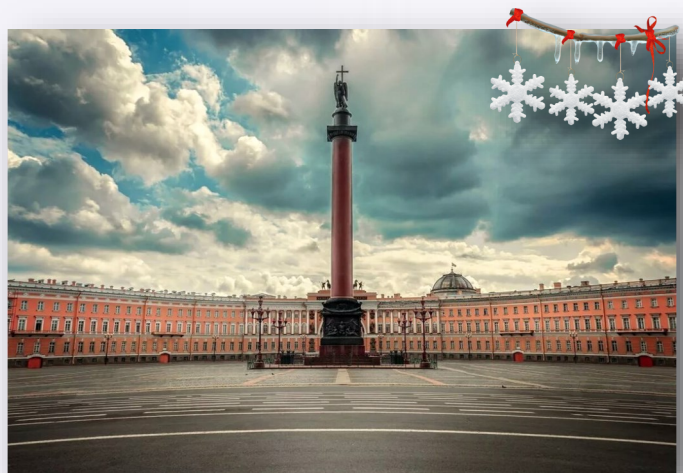
ством своих педагогов проводят интенсивные тренировки, готовясь к предстоящему соревновательному сезону. Чтобы дети не скучали вдали от дома, для них организуется родительский день. Папы и мамы приезжают навестить своих детей, побаловать их различными вкусностями, узнать о делах и самочувствии, поиграть в различные игры.

По итогам своих выступлений на соревнованиях наиболее успешные спортсмены могут претендовать на получение спортивных разрядов, что впоследствии даст им возможность связать свою судьбу с большим спортом, отучившись в профильных учебных заведениях и занявшись тренерской или судейской работой.



- Кстати, о соревнованиях. Расскажите о нескольких последних, особенно для Вас запомнившихся.

- Сразу же приходят на ум соревнования в феврале 2018 года в Санкт-Петербурге. Многие считают, что Питер зимой – то еще удовольствие, но мы ехали туда как раз на 23 февраля – День Защитника Отечества, так что город ждал гостей. Жили мы в историческом центре, прямо возле Исаакиевского собора, а выступали за городом, в Пулковском - в конгрессно-выставочном центре “Экспофорум”, где всего через два месяца, в мае 2018 года, проходил Петербургский Международный экономический форум с участием Президента России Владимира Владимировича Путина. Свободное от выступлений время заполнили культурной программой – организовали для детей обзорную экскурсию по городу, посетили музей бабочек, осмотрели Зимний Дворец и Эрмитаж.



Город-герой Тула, май 2019 года. Эти соревнования стали своеобразным “боевым крещением” для пары Миронов Николай – Полякова Ника, до этого момента выступавших только на официальных московских рейтинговых турнирах (ОМРТ). Проверку на стресс пара прошла на отлично. Присмотрелись к конкурентам, получили ценный опыт, который помог им в дальнейшем наращивать свой потенциал.

Всероссийские соревнования по акробатическому рок-н-роллу в сентябре 2019 года в Калининграде тоже оказались богатыми на впечатления. График соревнований был плотным, но старинный город так и манил на экскурсии, поэтому почти все свободное время мы посвятили его достопримечательностям. Прогулялись по исторической части города, посетили музей янтаря, заглянули в национальный парк “Куршская коса”.

Ростов, октябрь 2019 года. Достойное выступление на всероссийском уровне пары Максим Митрофанов-Юлия Шейнина. Ребята выложились на все сто процентов и в условиях жесткой конкуренции завоевали в копилку клуба серебряные медали в категории “В-класс микст мужчины и женщины”. Этот результат позволял претендовать на звание “мастер спорта”. К сожалению, на соревнованиях присутствовали 19 субъектов страны вместо 21, что не позволило им получить заветный ранг. Но в клубе свою “минуту славы” Максим и Юлия все же пережили – один из родителей посвятил стихотворение их выступлению:

*Кричи, ликуй, Отец-Ростов! Смакуй победы сладость!
В потоке интернет-постов утонет наша радость.
Они взойдут на пьедестал, заслуженный по праву,
И их серебряный металл умножит “Джампа” славу!
Не так велик был этот шанс, но вы его схватили.
Преодолев волнения транс, вы все же победили.
Ваш дух силен, ваш скилл высок. И мы гордимся вами.
Вы ехали туда детьми. Вернулись – Мастерами!*





Денис и Вероника Соколовы



Сердотецкий Илья и Голышева Виктория



Рогачиков Андрей и Перекрест Софья



- Как и у каждого опытного и дальновидного тренера, у вас наверняка есть так называемый “боевой состав”, который вы выставляете на наиболее значимые соревнования. Расскажите о них?

- На самом деле к соревнованиям привлекаются почти все спортсмены клуба, причем есть и те, кто выступает сразу в нескольких категориях. Например, Виктория Голышева, несмотря на свой юный возраст (ей всего 8 лет), танцует сразу четыре программы – одну в “Jumping Girls”, одну в “Mirage Show”, в паре с Ильей Сердотецким в категории “А-класс микст мальчики и девочки” и в паре с Дмитрием Гусевым они исполняют акробатику в категории “А-класс микст юноши и девушки”. В нескольких программах заняты Полякова Ника и Перекрест Соня. Дмитрий Гусев тоже “специалист широкого профиля” – помимо выступления с Голышевой Викторией он также танцует в паре с Викторией Ребик в категории “В-класс микст юноши и девушки”, вместе с Денисом и Вероникой Соколовыми. Максим Митрофанов и Юлия Шейнина представляют наш клуб в категории “В-класс микст мужчины и женщины”.

“Jumping Girls” (категория “формейшн девушки”) – полностью женский состав, 12 девчонок. Это наши “летучие мышки”, и эту тему они отыгрывают под композицию “Призрак оперы” в исполнении группы “Nightwish”.

“Mirage show” (категория “формейшн-микст юниоры и юниорки”) – парный формейшн, шесть смешанных пар. Номер поставлен недавно, сделан в стиле “американо”. Участники:

- Денис и Вероника Соколовы
- Рогачиков Андрей и Перекрест Соня
- Гусев Дмитрий и Ребик Виктория
- Сердотецкий Илья и Голышева Виктория
- Сучков Алексей и Аникина Маргарита
- Миронов Николай и Полякова Ника

“Jumping Girls”

“Mirage Show”



Гусев Дмитрий и Ребик Виктория



Сучков Сергей и Кузнецова Ланна



Сучков Алексей и Аникина Маргарита



- Говорят - если нет цели, не будет и результатов. Какие цели вы поставили перед вашими воспитанниками на ближайшую перспективу?

- Любой из спортсменов нашего клуба, независимо от категории, в которой у него есть соревновательная программа, мотивируется нами сейчас на одну задачу – набрать достаточное количество рейтинговых очков для получения права выступать на Кубке России в декабре 2019 года и на Чемпионате России в апреле 2020 года. На эти соревнования из всех прошедших предварительные отборочные этапы вызываются только 12 лучших пар, и мы гордимся тем, что среди участников, получивших право выступить на Кубке России, который пройдет в декабре этого года в Казани, есть и наши ученики. В категории “В-класс микст мужчины и женщины” наш клуб представит пара Митрофанов Максим - Шейнина Юлия, а в категории “А-класс микст юноши и девушки” танцует пара Гусев Дмитрий - Гольшева Виктория.



- Наталья Леонидовна, несомненно, у вашего клуба есть некий бизнес-план, определенная концепция на будущее, благодаря которой ваше сотрудничество с Центром внешкольного развития “На Сумском” столь плодотворно и полезно для обеих сторон. Есть ли что-то такое, что помогло бы вам улучшить качество обучения и, как следствие, результативность своих подопечных еще больше?

- У всякого уважающего себя клуба должен быть свой дом. Мы очень рады, что можем назвать своим домом именно ГБОУ ДО Центр внешкольной работы “На Сумском”, за что огромное человеческое спасибо его

директору – Абрамовой Елене Ивановне. Наше сотрудничество действительно плодотворно и продуктивно – и не столько для нас, сколько для детей, у нас занимающихся. Ведь, предоставив со стороны Центра просторный спортивный зал и гимнастическое оборудование, а со стороны клуба – достойных педагогов и дружную, практически семейную атмосферу, мы прививаем детям высокую культуру спорта. Даем жизнь, наполненную новыми впечатлениями, самопознанием и самосовершенствованием. А это весомая альтернатива дурному влиянию улицы, малоподвижному образу жизни за компьютером, хулиганству или наркомании, не правда ли?

Несомненно, в нашем деле нельзя полностью исключать материальную сторону вопроса. Спортивный зал надо периодически ремонтировать, пришедшее в негодность оборудование чинить или заменять новым. Всегда что-нибудь нужно. Но главная наша проблема кроется в людских стереотипах. Рок-н-ролл – это парный танец (за редким исключением). И если девчонок у нас достаточно и приходят они в клуб регулярно, то с мальчиками – проблема. Многие родители считают, что для парней лучше подойдут такие “мужские” виды спорта, как восточные единоборства, легкая или тяжелая атлетика, футбол, но никак не танцевальные спортивные дисциплины. А напрасно. Акробатический рок-н-ролл в этом плане очень похож на фигурное катание – за легкостью и непринужденностью исполнения программ скрывается тяжелая физическая работа, которую выдержит не каждый. Так что в плане интенсивности и качества нагрузок наш спорт вполне “мужской”.

- Анастасия Кирилловна, если вы не против, прокомментируйте несколько наиболее популярных “страшилок” для родителей?

- Акробатический рок-н-ролл – травмоопасный спорт.

- Позволю себе с этим не согласиться. Пришедшие к нам новички начинают с простейших, базовых движений. Переход к более сложным элементам происходит только после полного освоения и отработки “до автоматизма” ранее изученных, причем не только в условиях спортзала, но и в соревновательных программах. И лишь посвятившие несколько лет рок-н-роллу и достигшие определенного возраста ученики допускаются к выполнению полуакробатических и акробатических элементов.

Есть одна очень важная вещь. При отработке любого элемента (даже исполняемого без отрыва от пола) необходимо, чтобы ученик абсолютно доверял своему педагогу и без сомнений и колебаний делал именно то, что ему говорят, и так, как ему говорят. Не просто “имитировал” движение тренера, а копировал его вплоть до малейших нюансов. Тело человека при отклонении от точки равновесия старается вернуть себе устойчивость, инстинктивно пытается балансировать, группироваться. Это приводит к нарушению траектории и амплитуды движения, трюк выходит смазанным. В этот момент и возможны травмы. Мы учим преодолевать инстинкт самосохранения, заставляя тело подчиняться разуму и сохраняя контроль над собой вплоть до завершения исполняемого элемента. Сначала, естественно, со страховкой и поддержкой, затем – под постоянным наблюдением.

- Нагрузки на тренировках слишком интенсивны для детей.

- Это не совсем верное утверждение. Мы наращиваем интенсивность нагрузок постепенно, начиная с обычной общефизической подготовки на начальных этапах и периодически, по мере адаптации детей, прибавляем темп. Это необходимо сделать для определения мак-

няемого элемента. Сначала, естественно, со страховкой и поддержкой, затем – под постоянным наблюдением.

- Нагрузки на тренировках слишком интенсивны для детей.

- Это не совсем верное утверждение. Мы наращи-



ваем интенсивность нагрузок постепенно, начиная с обычной общефизической подготовки на начальных этапах и периодически, по мере адаптации детей, прибавляем темп. Это необходимо сделать для определения максимального порога выносливости ученика. Да, одно выступление длится примерно полторы-две минуты. Но в условиях турнира в каждой категории приходится выступать по несколько раз – отборочный тур, тур надежды, четвертьфинал, полуфинал, финал. А если ты заявлен в нескольких категориях? А если соревнования длятся не один день, а два или три? Мы должны понять, кто на что способен. Кто из детей сможет выступить с одной программой, а кто без особой потери кондиции сможет отработать в нескольких. Многие не выдерживают проверочный этап и уходят, думая, что такие нагрузки идут постоянно. Отсюда, видимо, и появилась данная “страшилка”.

- Обувь и костюмы для выступлений очень дороги, их сложно достать.

- В данном аспекте все в руках родителей. Для занятий в зале достаточно свободной одежды, пары че-



шек и пары джазовок для парной или групповой тренировки. Все эти вещи можно найти в “Декатлоне” или “Спортмастере”. Костюмы для выступлений имеют очень широкий ценовой диапазон – от взятых напрокат до сшитых на заказ. В чем выйти на сцену – вопрос не принципиальный. Есть пары, которые показывают отличные результаты в неброских костюмах из магазина,

подогнанных по фигуре. Если все же хочется, чтобы в образе пары присутствовали индивидуальность и изюминка – добро пожаловать к специальному портному, дополнительно придется подумать над эскизом и поискать материал.

С обувью немного сложнее. Должна сидеть по ноге, должна быть крепкой и практичной. Для выступлений подбирается под цвета костюма. Чтобы не испортить стопы, лучше все же заказывать обувь у проверенных производителей. Рекомендации у каждого педагога свои, но без совета не останетесь.

- Соревнования проходят слишком часто, у детей нет времени на учебу.

- Соревнования проходят достаточно часто – это правда. Сезон начинается в сентябре, практически каждые выходные где-то проводятся турниры. Здесь важно уяснить несколько моментов.

Во-первых, участвовать во всех соревнованиях подряд необязательно, да и не всегда есть возможность или набран достаточный рейтинг. Во-вторых, и это самое важное – занимаясь спортом, ребенок не только развивается физически, он обучается дисциплине и самоконтролю. Он распределяет свои силы во время соревнований, планирует и чередует на тренировках и разминках периоды нагрузки и отдыха – и эти же умения помогают ему в обычной жизни, позволяя без ущерба для своих интересов выделить время как для уроков, так и для занятий в клубе. Был период, когда мы регулярно просили своих подопечных приносить на тренировки свои дневники, контролировали их успеваемость. Результаты подтвердили нашу теорию – тот, кто ответственно и грамотно подходил к тренировочному процессу, в учебе также не ощущал проблем.



- Наталья Леонидовна, а как у вас построено взаимодействие с родителями учеников? Какова их роль в большой и дружной семье под названием “Джамп”?

- Родители спортсменов – самое важное звено в нашей тренерской работе. Разговаривая со своими детьми об акробатическом рок-н-ролле, сопровождая их на выездных соревнованиях, обсуждая с нами концепцию новой программы или эскиз танцевального костюма, они обретают понимание того, что происходит на тренировках и турнирах, начинают искренне интересоваться происходящим. И это есть основа для такого важного в любом спорте аспекта как мотивация. “Уйдя с головой” в увлечение своего ребенка, родители всегда успокоят и помогут, дадут несколько дельных советов, искренне поддержат во время соревнований. И видя такой неподдельный интерес к своим проблемам и успехам, ребенок с большим удовольствием будет заниматься и дальше.

Самые долгие полторы минуты. За своих детей “болеет” Олеся Александровна Соколова.

В эпоху тотального доминирования социальных сетей и электронных СМИ было бы непростительно не

В эпоху тотального доминирования социальных сетей и электронных СМИ было бы непростительно не воспользоваться возможностью заявить о себе более широкой аудитории. И тут тоже на помощь приходят родители. Они периодически ездят на соревнования как фотографы, помогают вести наши страницы “ВКонтакте” и в “Инстаграм”, о наиболее животрепещущих событиях пишут репортажи и даже стихи.



Самые долгие полторы минуты. За своих детей “болеет” Олеся Александровна Соколова.

- В качестве финального аккорда нашей увлекательной беседы можете привести наиболее “сильный” пример родительского творчества, который произвел на вас самое неизгладимое впечатление?

- Есть одно стихотворение, в котором, как мне кажется, наиболее полно отражена идея самого трудного спортивного испытания – борьбы с самим собой, со своей ленью, болью и страхами. О великой миссии наставника, когда всего несколько сказанных вовремя нужных слов могут изменить исход поединка. Вот оно:

Баллада о тренере и ученике.

Дрожь в руках и ногах, пересохло во рту,
В каждой мышце как будто залит кипяток.
Взгляд, горевший недавно, внезапно потух.
Сердце рвется наружу в последний прыжок.
С пряди мокрых волос пот течет по щеке,
Или это слеза от бессилия и мук?
Для чего умираю я в каждом броске?
Для чего возрождаюсь, чтоб вновь сделать трюк?
Если это борьба – то за что я борюсь?
За медали? За имя? За рейтинг? За клуб?
Я устал, отпустите – я просто боюсь!
И когда ты почти произнес это вслух,
Возникает вдруг ОН – “Я тобой горжусь.
Ты шагнул за предел своей воли и сил,
Но колеблешься сделать решающий ход.
Твой успех впереди. И он ближе, чем был.
Но так просто известность к тебе не придет.
Ты пойми, спорт не хочет кого-то ломать.
Он лишь хочет, чтоб ты был испытан в борьбе.
Сможешь ли свой успех в честной схватке отнять,
Соревнуясь среди тех, кто равен тебе?”

*Пальцы сжались в кулак, и зажегся огонь
В тех глазах, что недавно туман застилал.
И на сцене блистал ученик, словно Бог,
А наставник с улыбкой за ним наблюдал.
Пусть умением твоим упивается зал!
Пусть историю пишет спортсмен неизвестный!
И неважно, какое ты место занял,
Если ты сделал ВСЕ ради этого места.*

За окном все так же медленно идет снег. Бусины дни сменяют друг друга на нити жизни. Вырастают и уходят вчерашние ученики, приходят новые – молодые, шумные, дерзкие. Их цели не ясны. Их возможности безграничны. Но встречая на первом занятии придирчиво-оценивающий взгляд своего наставника, они понимают – их жизнь вот-вот изменится. И все будет по-другому. А дом, который нашел “Джамп”, станет их вторым домом на долгие-долгие годы.

Связь времен. Танакбаев Даниил и его партнерша Журина Анна (в прошлом - воспитанники клуба “Джамп”), занявшие 7-е место на чемпионате мира по акробатическому рок-н-роллу и буги-вуги, проходившему 23 ноября 2019 года в Москве. С ними - сегодняшняя воспитанница клуба, Голышева Виктория.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ОБ АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ:

- Основные движения акробатического рок-н-ролла были взяты из ритуального танца африканских народов «линди-хоуп».

- Когда в Америке вышел прогремевший сингл Билла Хейли «Rock Around The Clock», книга рекордов Гиннеса зафиксировала рекорд продаж — более 25 млн. экземпляров, принадлежащий хиту «Рок круглые сутки». Такого успеха не будет знать ни один сингл в истории рока. Rock Around The Clock в течение 19 недель держалась в первой десятке хит-парада США, 8 из которых - на первом месте; песня не выпадала из чартов полтора года.

- Билл Хэйли был слеп на левый глаз в результате неудачно сделанной в детстве операции. Чтобы скрыть свой физический недостаток, Хейли использовал для этого челку-завиток, которая впоследствии стала фирменным стилем молодежи 50-х годов.

- Сама фраза «rock and roll» имеет смысл «качайся и крутись». Принцип рок-н-рольного танца гласил: «Танцуй так, будто никто не смотрит».

- Доступность — важная особенность акробатического рок-н-ролла, у которого отсутствуют возрастные ограничения. В него приходят новички старше 30 лет и добиваются хороших результатов. В одном из клубов в Санкт-Петербурге есть 80-летний мужчина, отлично танцующий рок-н-ролл.

- Девиз Всероссийской федерации акробатического рок-н-ролла гласит: «Доверяй! Мечтай! Летай!». В этой фразе сосредоточена суть этого спортивного направления. «Ты не сможешь побеждать один. Ты должен довериться своему партнеру, забыть о страхах, почувствовать его опору и поддержку. Когда партнерша выполняет сложный акробатический элемент, в ее сердце нет страха, потому что она целиком доверяет своему партнеру».



Страничка клуба «Джамп» ВКонтакте. Заходите к нам в гости—и вы будете всегда в курсе последних событий из жизни нашего коллектива!



Страничка клуба «Джамп» в Инстаграм. Подписывайтесь на нас, ставьте лайки, оставляйте комментарии! Добро пожаловать!

