**Перспективный годовой план работы инструктора по физической культуре Балашовой Т.В.**

**на 2021 – 2022 учебный год.**

*Цель:* создание условий для охраны и укрепления физического и психологического здоровья детей.

*Задачи.*

Обучающие:

* Способствовать получению элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;
* Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;

Оздоровительные:

* Приобщать детей к здоровому образу жизни;
* Способствовать укреплению здоровья детей средствами физической культуры;

Развивающие:

* Содействовать развитию физических качеств ( ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);
* Повышение активности и общей работоспособности;

Воспитательные:

* Формировать интерес к занятиям физической культуры;
* Способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организационно-педагогическая работа** | **Методическая работа и взаимодействие с педагогами** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями и социумом** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Сентябрь** | 1.Оформить карты диагностического обследования.  2.Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики.  3.Создать картотеку утренней гимнастики.  4.Пополнить картотеки пальчиковой и дыхательной гимнастики. | 1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.  2.Определить содержание индивидуального маршрута ребёнка по разделу «Физическое развитие для воспитателей групп.  4.Подготовить и провести консультацию «Как приучить дошкольника вести правильный образ жизни» с учётом результатов диагностики. | 1.Провести диагностику физического развития детей.  2.Организовать и провести развлечение для детей младшей и средней групп «Азбука здоровья».  3. Организовать и провести развлечение для детей старшей и подготовительной групп «Весёлые соревнования». | 1.Довести информацию до родителей по теме: «Физическое развитие ребёнка: Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Правильная осанка.» |
| **Октябрь** | 1.Продолжать пополнять физкультурное оборудование для зала.  2.Продолжать пополнять картотеку подвижных игр, массажей и упражнений. | 1. Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды групп, пополнив физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики.  2.Провести мастер-класс для воспитателей «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ». | 1. Подготовить и провести развлечение для детей младшей и средней групп «Весёлое путешествие»  2. Подготовить и провести развлечение для детей старшей и подготовительной групп «Пожарные на учениях» | 1.Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути её совершенствования.  2.Оформить наглядную информацию для родителей по теме: «Рекомендации по физической культуре». |
| **Ноябрь** | 1.Создать картотеку комплексов ритмической гимнастики.  2.Украшение зала к праздникам День Матери | 1. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию».  2.Деловая игра для воспитателей «Физическая культура в ДОУ с учётом ФГОС» | 1.Провести спортивный праздник для детей младшей и средней групп и родителей: «Моя мамочка и я», посвящённый Дню Матери.  2.Провести спортивный праздник для детей старшей и подготовительной групп и родителей: «Наши мамы могут всё», посвящённый Дню Матери | 1.Провести индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и домашних условиях»  2.Выступление на родительском собрании на тему: «Зимние забавы должны быть безопасны». |
| **Декабрь** | 1.Приобрести литературу по теме: «Физическое воспитание в ДОУ».  2.Участие в педсовете «Формы взаимодействия ДОУ и семьи по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни». | 1.Провести консультацию для воспитателей: «Организация и проведение физкультминуток»».  2.Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей групп раннего возраста.. | 1. Подготовить и провести развлечение для детей младшей и средней групп «Новогодние сюрпризы»  2.Провести спортивный праздник для детей старшей и подготовительной групп «Что нам нравится зимой?» | 1.Провести консультацию для родителей «Организация активного отдыха старших дошкольников в зимний период».  2.Провести индивидуальные консультации «Профилактика и коррекция плоскостопия». |
| **Январь** | 1.Обновить карты диагностического обследования, обработать результат.  2.Пополнить картотеки для физкультурных занятий. | 1.Работа с медсестрой. Составить план коррекционной работы с учётом диагностических данных по физическому развитию детей на второе полугодие.  2.Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики во всех возрастных группах.  3.Беседа с воспитателями6 «Методические рекомендации по ФИЗО с учётом индивидуальных особенностей дошкольников» | 1.Подготовить и провести развлечение для детей младшей и средней групп «Снеговик нас ждёт на праздник».  2. Подготовить и провести спортивный праздник для детей старшей и подготовительной групп «Нам болезни не страшны!». | 1.Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников к середине учебного года.  2.Подготовить памятки по оздоровлению детей. |
| **Февраль** | 1.Оформить физкультурный зал к совместному празднику детей с родителями «День защитника Отечества».  2.Подобрать музыку для спортивного праздника к 23 февраля. | 1.Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к празднику и игровой программе ко Дню защитника Отечества.  2.Совместно с воспитателями групп подготовить праздник и игровую программу к 23 февраля.  3.Подготовить и провести консультацию для воспитателей: «Мир движений мальчиков и девочек» | 1.Провести игровую программу для детей младшей и средней групп и родителей: «Вместе с папой», посвящённый Дню защитника Отечества.  2.Провести спортивный праздник для детей старшей и подготовительной групп и родителей: «Мы – защитники страны». | 1.Привлечь родителей к подготовке и участию в празднике и игровой программе, посвящённых Дню защитника Отечества.  2.Организовать фотовыставку «Папа может…»  3.Провести индивидуальные беседы с родителями. |
| **Март** | 1.Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия.  2.Начать изготавливать картотеку комплексов упражнений на степе. | 1.Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования.  3.Мастер-класс для педагогов «Спортивные и подвижные игры, как средство повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста» | 1. Провести спортивное развлечение в младшей и средней группе «Игры с Петрушкой».  2.Провести спортивное развлечение в старшей и подготовительных группах «Быстрее, выше, сильнее» | 1. Оформить фотовыставку о Дне здоровья.  2. Подготовить и провести консультацию «Путешествуйте вместе, или как туризм может сплотить семью» |
| **Апрель** | 1.Оформить за к проведению музыкально-спортивного развлечения и праздника для детей и родителей.  2.Пополнить картотеку комплексов упражнений на степе. | 1.Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности на физкультурном занятии.  2. Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивный праздник «День смеха».  3.Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивный праздник «День здоровья».  4.Подготовить буклеты для воспитателей «Гиперактивность» | 1.Провести спортивный праздник для детей всех возрастных групп «День смеха»  2. Провести спортивный праздник для детей всех возрастных групп : день здоровья «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 1.Провести для родителей открытое занятие по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.  2.Подготовить информацию для родителей «Спортивные упражнения для всей семьи» |
| **Май** | 1.Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период.  2.Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики. | 1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний оздоровительный период.  2.провести семинар-практикум «Подвижные игры на участке летом» | 1.Провести диагностику физического развития детей.  2. Подготовить и провести развлечение для детей младшей и средней групп «Красный, жёлтый, зелёный»  3.Провести праздник для детей старшей и подготовительной групп «Страна, где нет войны». | 1. Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год.  2.Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года.  3.Подготовить наглядную агитацию «Правила безопасности детей летом. Остерегайтесь травм» |
| **Июнь** | 1.Подобрать фонотеку для музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.  2.Оформить площадку для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей. | 1. Совместно с музыкальным руководителем подготовить материал для музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей «Весёлое детство».  2.Подобрать материал для воспитателей для разучивание и чтения с детьми ко Дню Защиты детей.  3. . Совместно с музыкальным руководителем подготовить материал для музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню России «Люблю тебя, Россия». | 1.Провести музыкально-спортивный праздник «Тёплым деньком», посвящённый Дню Защиты детей.  2. Провести музыкально-спортивный праздник «Люблю тебя, Россия», посвящённый Дню России. | 1.Оформить фотовыставку о праздниках «Весёлое детство», «День России».  2.Подобрать материал для наглядной агитации о летнем отдыхе с детьми. |
| **Июль** | 1.Оформить площадку к спортивному празднику «Слева – лето, справа – лето! До чего ж приятно это!»  2.Пополнить фонотеку к празднику «Слева – лето, справа – лето! До чего ж приятно это!» | 1.Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закаляйся, если хочешь быть здоров».  2.Подобрать материал для воспитателей о закаливании, о летнем отдыхе для наглядной агитации родителям. | 1. Провести спортивный праздник для детей всех возрастных групп «Мальчишки и девчёнки»  2. Провести спортивный досуг для детей всех возрастных групп «Ну-ка, догони!» | 1.Провести индивидуальные беседы о пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период. |
| **Август** | 1.Подготовить документацию на начало учебного года.  2.Составить индивидуальный годовой план работы по разделу «Физическое воспитание» | 1.Подготовить рекомендации по оформлению и содержанию физкультурных центров к началу учебного года в соответствии с возрастом. | 1. Провести спортивный праздник для детей всех возрастных групп «Страна спортивных игр».  2. Провести спортивный праздник для детей всех возрастных групп «Весёлый стадион». | 1.Провести индивидуальные консультации для родителей «Исправляем осанку детей»  2. Провести индивидуальные беседы с родителями о необходимости приобретения спортивной формы детям. |
| **Ежемесячно** | 1.Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей.  2.Составлять перспективно-календарный план.  3.Пополнять картотеки по физическому воспитанию. | 1.Проводить индивидуальную работу с ведущими праздников и развлечений.  2.Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовывать совместную деятельность ребёнка и взрослого.  3.Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми. | 1.Проводить утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, индивидуальную работу с детьми.  2.Проводить спортивные развлечения, досуги, праздники. | 1.Организовать фотосъёмку для оформления фоторепортажей, стенгазет, альбомов, выставок.  2.Проводить беседы, консультации, семинары-практикумы. |

**Распределение функций участников педагогического процесса по физическому воспитанию детей на 2020-2021 г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Деятельность** | | | **Сроки** | **Форма взаимодействия** |
| **Инструктор по ФИЗО** | **Воспитатель группы** | **Родители** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Диагностика физической подготовленности детей. Обработка полученных результатов. Распределение детей по группам в зависимости от уровня физической подготов- ленности. Анализ результата подготовленнос- ти по каждому ребёнку. | Изучение результатов подготовленности по каждому ребёнку. Подготовка списков детей по уровню физической подготовленности. | Ознакомление с результатами тестирования своего ребёнка. Обсуждение с инструктором по ФИЗО недостатков физической подготовленности ребёнка. | Сентябрь | Родительское собрание. Предоставление родителям материалов с результатами диагностики. Беседы. |
| Планирование индивидуальной работы и домашних заданий для детей с низким уровнем физической подготовленности на 1 квартал учебного года. Консультации для родителей. | Внесение в календарный план индивидуальной работы с детьми по физическому воспитанию. Проведение беседы с родителями по поводу организации индивидуальных занятий в домашних условиях. | Ознакомление с методами диагностики физической подготовленности детей и домашними заданиями. | Сентябрь | Консультации. Беседы. Карточки с домашними заданиями. Посещение индивидуальных и групповых занятий. |
| Планирование и проведение физкультурных занятий и утренней гимнастики в соответствии с результатами диагностики. Корректировка индивидуальной работы. Проведение мероприятий, работа на занятиях в соответствии с планом-графиком на учебный год. Консультирование родителей. | Присутствие на физкультурных занятиях. Индивидуальная работа с детьми по группам уровня физической подготовленности. Участие в мероприятиях с применением различных ыорм физического воспитания детей. | Выполнение вместе с детьми домашних заданий. Участие в спортивных мероприятиях, присутствие на Днях открытых дверей. Посещение теоретических и практических занятий по повышению физической подготовленности детей. | В течении учебного года | Планирование. Консультации. Дни открытых дверей. Спортивные мероприятия. Индивидуальные беседы. Учёба родителей. Рекомендации литературы. |
| Текущая диагностика физической подготов- ленности детей. Анализ результата. Пересмотр состава групп детей по уровням физической подготовленности. Разра -ботка новых домашних заданий, проведение домашней работы в повсед- невной жизни, исходя из результатов диагностики. | Ознакомление с результатами диагностики. Внесение изменений в календарный план по поводу состава подгрупп детей. Оформление результатов диагностики для ознакомления с ними родителей. Беседы с родителями, ознакомление их с домашними заданиями. | Знакомство с результатами диагностики, анализ достижений и недостатков в работе с детьми. Получение очередных домашних заданий, консультации по ним со специалистами по физическому воспитанию детей. | Декабрь – конец февраля | Беседы. Консультации. Оформление стенной печати и карточек с домашними заданиями. |
| Этапная диагностика физической подготов -ленности детей. Анализ её результатов. Составление плана работы на лето. Консультирование роди- телей по перспективной работе с детьми на лето. | Анализ результатов диагностики. Ознакомление родителей с полученными показателями. Консультации. Подготовка родительского собрания. | Участие в анализе результатов диагностики. Обмен опытом работы с детьми в домашних условиях. | Май, июнь | Родительское собрание. |

**План работы инструктора по ФИЗО**

**на время летнего оздоровительного периода в МБДОУ «Радуга»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды занятий** | **Особенности организации** | **Сроки исполнения** | **Ответственный** |
| 1. | Утренняя гимнастика на свежем воздухе | Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин. | В течении ЛОП | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| 2. | Двигательная разминка | Ежедневно с преобладанием статистических поз. Длительность 7-10 мин. | Июнь-август | Воспитатели |
| 3. | Физкультминутки на прогулке | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 мин. | Июнь-август | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| 4. | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки. Длительность 25-30 мин. | В течении ЛОП | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| 5. | Оздоровительный бег на улице | Два раза в неделю подгруппами по 5-7 детей, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин. | В течении ЛОП | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| 6. | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин. | В течении ЛОП | Воспитатели |
| 7. | Прогулки-походы на стадион | Два-три раза в месяц во время, отведённое для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 60-120 мин. | В течении ЛОП | Медсестра, инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| 8. | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | Два-три раза в неделю по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность 10 мин. | В течении ЛОП | Медсестра, воспитатели |

**Перспективный план работы с родителями на 2020-2021 уч.гг.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятие** | **Тема мероприятия** | **Литература** |
| Сентябрь | Родительское собрание | «Здоровый ребёнок – здоровое общество» | М.Д.Маханёва «С физкультурой дружить – здоровыми быть» стр.36 |
| Октябрь | Информация (папка-передвижка) | «Физическое воспитание ребёнка в семье» | Э.Степаненкова «Методика физического воспитания» стр.93 |
| Ноябрь | Консультация | «Формы организации двигательной деятельности» | Э.Степаненкова «Методика физического воспитания» стр.75 |
| Декабрь | Семинар | «Развитие произвольного внимания будущего школьника в подвижных и спортивных играх» | Воспитатель ДОУ №12 2009г. стр.14 |
| Январь | Консультация | «Понятие «пол», «гендер», «воспитание» | Н.А.Баранникова «О мальчиках и девочках, а также их родителях…» стр.14 |
| Февраль | Консультация | «Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста» | Воспитатель ДОУ №5 2010г. стр.15 |
| Март | Консультация | «Условия воспитания будущих мужчин и женщин» | Н.А.Баранникова «О мальчиках и девочках, а также их родителях…» стр.20-35 |
| Апрель | Родительское собрание | «Агрессивное поведение детей» | Воспитатель ДОУ №5 2010г. стр.104 |
| Май | Консультация | «Закаливание детей – путь к здоровью» | Воспитатель ДОУ №6 2008г. стр.12 |

**Перспективный план проведения спортивных праздников в МБДОУ «Радуга» на 2020-2021 уч.год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Группы** |
| Сентябрь | День здоровья «Мы спортивные ребята!» | Все группы |
| Ноябрь | «Моя мамочка и я» | Младшая и средняя группы |
| «Наши мамы могут всё» | Старшая и подготовительные группы |
| Январь | День здоровья «Любим мы тренироваться!» |  |
| Февраль | «Вместе с папой» | Младшая и средняя группы |
| «Мы – защитники страны!» | Старшая и подготовительные группы |
| Апрель | День здоровья «Сильные и смелые, ловкие, умелые» | Все группы |
| День смеха «Смейся, смейся и играй, никогда не унывай!» | Все группы |
| Май | «Страна, где нет войны!» | Старшая и подготовительные группы |
| «Зарница» | Старшая и подготовительные группы |
| Июнь | «Детвора, детвора, поиграть нам пора!» (День защиты детей) | Все группы |
| «Люблю тебя, Россия» (День России) | Все группы |
| Июль | «Ну-ка, догони!» | Все группы |
| «Мальчишки и девчонки» | Все группы |

**План летних мероприятий в МБДОУ»Радуга» на 2020 – 2021 уч.год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Участники** |
| ***Июнь*** | |
| «Полёт на Луну» *(физкультурный праздник)* | Старшая и подготовительная группы |
| «В гости к Солнышку» ( *физкультурный досуг* ) | Младшие и средняя группы |
| «Будь внимателен» *(физкультурное развлечение по ОБЖ)* | Старшая группа |
| «Подвижные игры народов России» *( физкультурный досуг)* | Старшая и подготовительная группы |
| «Прыг-скок, прыг-скок, прыгать весело, дружок» *( физкультурный досуг)* | Группа раннего возраста |
| «Приглашаем детвору на весёлую игру» *(физкультурный досуг)* | Младшие группы |
| «Какого цвета лето?» *(физкультурный досуг)* | Средняя группа |
| «Сто затей для друзей» *(физкультурный досуг)* | Все группы |
| «В стране дорожных знаков» *(физкультурный досуг)* | Младшие, средняя, стар-шая, подготовительная группы |
| «День рождения» ( развлечение, посвящённое именинникам) | Все группы |
| Закаливающие мероприятия (соблюдение питьевого, закаливающего, воздушно-температурного режимов, активизация двигательной деятельности, контрастное обливание водой и т.д.) | Все группы |
| ***Июль*** | |
| «Дворовые игры» *(спортивный праздник, посвящённый дню семьи», совместно с родителями)* | Старшая, подготовительная группы |
| «Путешествие на волшебный остров» *(физкультурный досуг)* | Средняя, старшая, подготовительная группы |
| «Путешествие за кладом» (*физкультурный досуг)* | Все группы |
| «Праздник Нептуна» | Старшая, подготовительная группы |
| «Непослушные мячи» *(физкультурный досуг (игры с мячом)* | Младшие и средняя группы |
| «Поиграем» (*физкультурный досуг)* | Группа раннего возраста, младшие группы |
| «путешествие бумажного листочка» *(физкультурный досуг)* | Старшая группа |
| «День рождения» *( развлечение, посвящённое именинникам)* | Все группы |
| Закаливающие мероприятия (соблюдение питьевого, закаливающего, воздушно-температурного режимов, активизация двигательной деятельности, контрастное обливание водой и т.д.) | Все группы |
| ***Август*** | |
| «Путешествие в страну Здоровья» *(физкультурное развлечение)* | Старшая и подготовительная группы |
| «Разноцветная мозаика» *(физкультурный досуг)* | Все группы |
| «Праздник цветов» | Все группы |
| «Мыльные пузыри» *(физкультурный досуг)* | Все группы |
| «Путешествие в страну сказок» (*физкультурный досуг)* | Младшие группы |
| «Путешествие в Спортландию» *(физкультурный досуг)* | Старшая группа |
| «До свидания, наше лето!» *(физкультурный досуг)* | Все группы |
| «День рождения» *( развлечение, посвящённое именинникам)* | Все группы |
| Закаливающие мероприятия (соблюдение питьевого, закаливающего, воздушно-температурного режимов, активизация двигательной деятельности, контрастное обливание водой и т.д.) | Все группы |

**Перспективный план работы инструктора по ФИЗО с педагогами**

**на 2020-2021 уч.год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Вид работы** | **Тема** | **Литература** |
| Сентябрь | Консультация | «Основные направления, задачи, средства физической культуры и их назначения» | Н.Д.Глазырикн, В.А.Ов-сянкин «Методика физ. воспитания детей дош-кольного возраста» стр.10 |
| Октябрь | Оформить информацию | «Интегрированные занятия – новый подход решения задач по оздоровлению детей» | Инструктор по физкуль-туре №1,2011 стр.41, №2, 2011 стр.42 |
| Ноябрь | Беседа | «Оптимизация двигательной активности дошкольников в подвижной игре» | Инструктор по физкуль-туре №2,2009 стр.13 |
| Декабрь | Беседа | «Взаимодействие ДОУ и семьи в вопросах оздоровления и развития детей» | Инструктор по физкуль-туре №4,2011 стр.113 |
| Январь | Консультация | «Движения в развитии ребёнка» | Инструктор по физкуль-туре №2,2009 стр.57 |
| Февраль | Консультация | «Организация физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении» | М.Д.Маханёва «С физ-культурой дружить…» стр.21 |
| Март | Оформить информацию | «Работа с родителями» | М.Д.Маханёва «С физ-культурой дружить…» стр. 36-40 |
| Апрель | Семинар-практикум | «Обучение физическим упражнениям в игровой форме» | Инструктор по физкуль-туре №6,2011 стр. 24 |
| Май | Консультация | «Укрепление здоровья и закаливание детей летом» | Инструктор по физкуль-туре №4,2011 стр95 |