**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 |