

На Рассмотрено  
педагогическом совете  
МОУ детский сад № 214  
Протокол № 1 от «31» августа 2017г.

Утверждаю  
Заведующий МОУ детский сад № 214  
С.В. Борисенкова  
«22» 08 2017г.



**Программа**  
**физкультурно-оздоровительного направления**  
**«Островок здоровья»**  
**на 2017 – 2018 учебный год**



Автор: Педагог дополнительного образования  
воспитатель высшей квалификационной категории  
Борисова Елена Николаевна

Волгоград 2017 г.



Содержание .....	2
1. Введение .....	3
2. Актуальность программы .....	4
3. Цель программы .....	4
4. Основные задачи .....	5
5. Возрастная направленность программы .....	5
6. Формы занятий и их продолжительность .....	5
7. Взаимодействие с родителями.....	6
8. Ожидаемый результат .....	7
9. Учебно –тематический план .....	9
10 . Список литературы .....	18



## Введение

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...»

Н. М. Амосов

Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Программа «Островок здоровья» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана для занятий по дополнительному образованию.

По запросу родителей в МОУ было решено ввести дополнительные занятия по физической культуре. Упражнения для детей должны быть простыми и доступными для выполнения.

Методический материал для занятий с детьми прорабатывается и периодически повторяется, чтобы дети смогли уверенно использовать его. Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учётом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях. Программа реализуется в работе кружка «Островок здоровья» Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 214 Кировского района Волгограда».

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;



- электронно-лучевое и «металло-звук» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, телефоны, планшеты, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Исходя из проведенного исследования, и была разработана данная программа.

### **Актуальность программы**

Проблема профилактики заболеваний детей – коррекция плоскостопия, осанки, является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений Гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

- разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.

- по данным ежегодного медицинского обследования 50% детей имеют какую-либо патологию здоровья.

- родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на один учебный год

### **Цель программы**

Определена основная **цель**: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья, приобщение детей к физической культуре.



### **Задачи программы.**

Для достижения целевых ориентиров было решено создание в детском саду кружка «Островок здоровья» и определены следующие **задачи**:

#### ***Оздоровительные***

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

#### ***Образовательные***

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

#### ***Воспитательные***

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитание положительных черт характера.
3. Воспитание чувства уверенности в себе.

### **Возрастная направленность**

Настоящая программа описывает курс укрепления здоровья, приобщение детей дошкольного возраста 5-6 лет (старшая группа) к физической культуре.

Занятия проводятся в соответствии с возрастом детей, 5-6 лет (старшая группа).

### **Формы и режим занятий**

Содержание программы ориентировано на детей дошкольного возраста, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой. Наполняемость группы - 10 человек.

Наполняемость выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.2006 №06-1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».



Состав групп может изменяться по следующим причинам:

Смена места жительства.

Нежелание родителей занятия детей в данном кружке.

Отстранение от занятий медицинским работником.

Пополнение новыми детьми.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 5-6 лет.

Программа рассчитана на 1 год.

Продолжительность занятия зависит от возраста воспитанников: старшая группа - 30 минут. В неделю проводится по два занятия во вторую половину дня, 56 занятий в год.

### **Принципы реализации программы**

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности (соответствия возрастным особенностям детей от простого к сложному)
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

### **Взаимодействие с родителями**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Процесс совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.



### **Задачи программы.**

Для достижения целевых ориентиров было решено создание в детском саду кружка «Островок здоровья» и определены следующие **задачи**:

#### ***Оздоровительные***

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

#### ***Образовательные***

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

#### ***Воспитательные***

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитание положительных черт характера.
3. Воспитание чувства уверенности в себе.

### **Возрастная направленность**

Настоящая программа описывает курс укрепления здоровья, приобщение детей дошкольного возраста 5-6 лет (старшая группа) к физической культуре.

Занятия проводятся в соответствии с возрастом детей, 5-6 лет (старшая группа).

### **Формы и режим занятий**

Содержание программы ориентировано на детей дошкольного возраста, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой. Наполняемость группы - 10 человек.

Наполняемость выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.2006 №06-1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».



2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекается медицинский работник детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания, упражнения для коррекции осанки и плоскостопия и т. д.) .

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.

Выявляются следующие группы родителей:

1 группа- родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, по проблемам здоровья ребенка.

2 группа- родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьесберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стараются понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.

3 группа-родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией - педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов и презентаций о работе, проводимой в ДООУ по коррекции осанки , укреплению организма детей.

#### **Ожидаемый итоговый результат освоения программы**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.



5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.

6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

-диагностика физического развития детей.

-анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.

-открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.



**Учебно-тематический план работы  
Кружка «Островок здоровья»**

<i>Месяц</i>	<i>Тема недели</i>	<i>Структура занятия</i>	<i>Работа с родителями</i>
<b>Сентябрь</b>	<u>1. «Что такое правильная осанка» обучающее</u>	1. Дать представление о правильной осанке. 2. Игра «Угадай, где правильно» 3. П/И «Веселые елочки»	Познакомить родителей с п/и «Веселые елочки». Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.
	<u>2. «Льдинки, ветер и мороз»</u>	1. Дать представление о том, что такое плоскостопие 2. ОРУ (ходьба с разным положением рук и ног) 3. ОВД (упражнения с палочками) 4. Игра «Переложил платочек»	Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»
	<u>3. «Береги свое здоровье»</u>	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/И «Веселые елочки» 4. Упражнение, регулирующее мышечный тонус «Дерево»	Консультация «С чего начать родителям»
	<u>4.»Путешествие в страну Спорта и Здоровья»</u>	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. П/И «Самолёты» 4. Релаксация «Ветер»	Оформление папки-передвижки «Советы родителям»



октябрь	<p><u>1. «Почему мы двигаемся? » (познавательное)</u>          Дать понятие об опорно-двигательной системе</p>	<p>1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.          2. Комплекс с гимнастической палкой.          3. П/И «Кукушка»          4. Релаксация «Лес»</p>	<p>Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.</p>
	<p><u>2. «Веселые матрешки»</u></p>	<p>1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.          2. Комплекс «Матрешки»          3. Упражнение «Подтяни живот»          4. П/И «Поймай мяч ногой»</p>	<p>Устный журнал с участием педиатра детской поликлиники.</p>
	<p><u>3. «По ниточке»</u></p>	<p>1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки          2. П/И «Кукушка»          3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»          4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»</p>	<p>Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.</p>
	<p><u>4. «Ловкие зверята»</u></p>	<p>1. Комплекс корригирующей гимнастики.          2. Самомассаж          3. П/И «Обезьянки»          4. Упражнение «В лесу»</p>	<p>Пополнение папки-передвижки «Советы родителям»</p>



ноябрь

<u>1. «Зарядка для хвоста»</u>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Комплекс корригирующей гимнастики.</li><li>2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»</li><li>3. Упражнение «Подтяни живот»</li><li>4. Релаксация «Море»</li></ol>	Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом. Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.
<u>2. «Вот так ножки»</u>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)</li><li>2. Комплекс статистических упражнений</li><li>3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.</li></ol>	Ознакомление родителей с приемами самомассажа.
<u>3. «Ребята и зверята»</u>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</li><li>2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»</li><li>3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.</li><li>4. Релаксация под звучание музыки.</li></ol>	Подбор картинок с изображением позы при стоянии, сидении, ходьбе.



	4. <u>«Пойдем в поход»</u> (с родителями)	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Игровое упражнение «Найди правильный след» 3. П/И «Птицы и дождь» 4. Игра «Ровным кругом»	Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.
Декабрь	1. <u>«Веселые танцоры»</u>	1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Релаксация «Снег»	Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.
	2. Сюжетное занятие <u>«На птичьем дворе»</u>	1. Разминка «Сорока» 2. Комплекс корригирующих упражнений 3. Упражнение «Ласточка»	Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.
	3. <u>Закрепление правильной осанки</u>	1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись» 4. Релаксация «Спинка отдыхает»	Дни открытых дверей. Просмотр занятий кружка «Островок здоровья»



	<u>4. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Встань правильно»</li> <li>2. Задание на проверку своего пульса.</li> <li>3. Комплекс упражнений на дыхание.</li> <li>4. Упражнение «Жмурки»</li> <li>5. Контрольное измерение пульса</li> <li>6. Упражнение «Буратино»</li> </ol>	Демонстрация презентации о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия.
Январь	<u>1. «Мальвина и Буратино»</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмический танец «Кукла».</li> <li>2. Комплекс корригирующей гимнастики.</li> <li>3. Упражнения для мышц ног.</li> <li>4. Упражнение «Буратино»</li> </ol>	Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»
	<u>2. «Незнайка в стране здоровья»</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности ходьбы и бега.</li> <li>2. Упражнения «Ровная спина»</li> <li>3. Упражнения «Здоровые ножки»</li> <li>4. Самомассаж</li> <li>5. Релаксация «Отдыхаем»</li> </ol>	Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"
февраль	<u>1. Закрепление правильной осанки</u> <i>Структура занятия</i> <i>Работа с родителями</i> Информационный блок на тему	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Бег по кругу»</li> <li>2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.</li> <li>3. Упражнение в виси.</li> <li>4. Игра «Ходим в шляпах»</li> </ol>	«Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»



	<u>2. «Мы куклы»(с родителями)</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс пластической гимнастики.</li> <li>2. Ритмический танец «Куклы»</li> <li>3. П/И «Ходим в шляпах»</li> <li>4. Релаксация «Куклы отдыхают»</li> </ol>	Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.
	<u>3. «Мы танцоры»</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмический танец «Аэробика»</li> <li>2. Упражнения в низких и. п.</li> <li>3. Упражнение «Делим торт»</li> <li>4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»</li> </ol>	Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»
	<u>4. «Путешествие в страну Мячи»</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «кати мяч»</li> <li>2. Упражнения - массаж мячами</li> <li>3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»</li> <li>4. Релаксация «Шарик»</li> </ol>	Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»
март	<u>1. «Поможем Буратино»</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. П/И «Найди себе место»</li> <li>2. Ритмический танец «Аэробика»</li> <li>3. Самомассаж спины и стоп.</li> <li>4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»</li> </ol>	Консультация «Лебединая шейка»



	<u>2. «У царя обезьян»</u>	1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. Упражнение «Пройди через болото» 3. Упражнение в виси. 4. упражнение «Положи банан»	Семинар-практикум на тему «Движение и здоровье»
	<u>3. «Отгадай загадки»</u>	1. Комплекс упражнений «Загадки» 2. Упражнения на фитбол –мячах 3. П/И «Заводные игрушки» 4. Игра «Собери домик»	Оформление памятки «Десять советов родителям»
	<u>4. «Детский старт-нейджер»</u>	1. Комплекс упражнений «Веселая маршрутовка» 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах) 4. Самомассаж «Рисунок на спине»	Практическое занятие по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.
<b>Апрель</b>	<u>1. «Будь здоров»</u>	1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите» 2. Игра «Прокати мяч» 3. Упражнения со скакалками.	Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»



	2. <u>Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»</u>	1. Упражнение «Прыгалка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжение. 4. П/И «Не урони»	Дни открытых дверей с просмотром работы кружка
	3. «Старик Хоттабыч» (практическ ое занятие совместно с родителями)	1. Самомассаж стоп. 2. «Дорожка здоровья» 3. Танец «Утят» 4. Упражнения с массажными мячами. 5. Танец ножек «Матрешки» 6. Упражнение «Переложил бусинки» 7. Упражнение «Рисуем ногами» 8. Релаксация «Спокойный сон»	Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Островок здоровья»
	4. <u>«Веселый колобок»</u>	1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. 2. Упражнение «Скатаем колобок» 3. П/И «Колобок и звери» 4. Самомассаж массажными мячами.	Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»
Май	1. <u>«Цирк зажигает огни»</u>	1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп. 2. Упражнение «Силачи» (с мячом) 3. П/И «Карусель» 4. Упражнения на дыхание и расслабление.	Помощь родителей в изготовлении степ – платформ.



<p><u>2. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия</u></p>	<p>1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Упражнение в виси. 3. ПИ «Пятнашки» 4. Релаксация «Весна»</p>	<p>Беседа «Влияние динамической и статической нагрузок на организм»</p>
<p><u>3. КВН «Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»</u></p>	<p>Задания и конкурсы.</p>	<p>Оформить папку-передвижку с фотографиями о проведении КВН.</p>
<p><u>4. Диагностика</u></p>	<p>Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой? »</p>	<p>Познакомить родителей с результатами диагностики Конкурс «Нестандартное оборудование своими руками». Подведение итогов конкурсов «Нестандартное оборудование своими руками»</p>



## Литература

1. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Издательство «Панорама», Волгоград, 2006.
3. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет ТЦ Сфера Москва 2007 г.
4. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
5. Картушина М.Ю. оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. ТЦ Сфера Москва 2010 г.
6. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. ТЦ «Учитель» Воронеж 2005.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Мозайка-Синтез Москва 2011 г.
9. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье ТЦ Сфера Москва 2012 г.