



# Стрекоза

Ежемесячная газета № 4, 2020 год  
МДОУ «Детский сад № 77»

Сегодня в номере:

|   |           |
|---|-----------|
| <i>События апреля.....</i>  | <i>2</i>  |
| <i>«Использование интерактивной доски в деятельности педагога при работе с дошкольниками»</i> |           |
| <i>Автор: воспитатель Фролова Н.В.....</i>  | <i>4</i>  |
| <i>«Профилактика межэтнических конфликтов в ДОУ».</i>   |           |
| <i>Автор: педагог-психолог Сафарова Е.В.....</i>  | <i>5</i>  |
| <i>Роль сказки в формировании словесного творчества.</i>                                      |           |
| <i>Автор: воспитатель Никитина А.В.....</i>   | <i>7</i>  |
| <i>Как научить ребенка играть самостоятельно</i>  |           |
| <i>Автор: воспитатель Позднякова И.Г.....</i>   | <i>10</i> |
| <i>Уроки ритмики для детей. Зачем они нужны?</i>  |           |
| <i>Автор: хореограф Иванова Н.В.....</i>  | <i>15</i> |

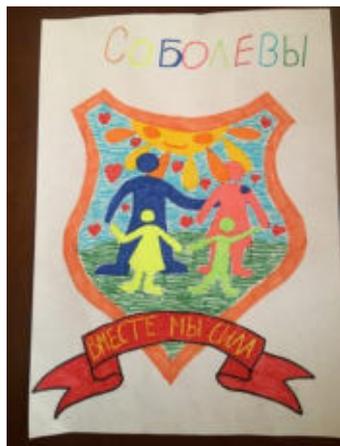
Адрес официального сайта МДОУ «Детский сад № 77»  
в сети Интернет:

<https://mdou77.edu.yar.ru//>

Адрес страницы в ВК

<https://vk.com/id559440196>

## События апреля.



Вот и подходит к концу апрель. Месяц, в который нам всем пришлось сидеть дома. Но мы смогли провести этот месяц с пользой! Вы все большие молодцы! На протяжении этого времени мы провели 4 тематические недели! Вы проявляли огромную инициативу, каждый день, выполняя творческие задания!

Мы все смогли с пользой провести это непростое время и это было бы невозможно без каждого из вас!

За этот месяц многие из вас открыли в себе и в своих прекрасных креативных детях много новых сторон! Надеюсь, мы помогли вам не унывать, потому что вы точно сделали этот месяц для нас позитивнее и светлее! Мы следили за каждой вашей победой и успехом, восхищались каждой работой и в который раз убеждались, что в нашем детском саду самые лучшие воспитанники! Спасибо вам большое за то, что провели этот месяц с нами! Спасибо за то, что не боялись творчески себя проявлять и делиться своими достижениями! Мы это очень ценим и в свою очередь обещаем продолжать радовать вас и стараться придумывать что-то новое и интересное!



А пока самое время подвести итоги этого месяца.

Не всем из запланированных конкурсов суждено состояться, некоторые перенесены на неопределенное время, печально, но не будем унывать!

Говорят: «Беда объединяет», а Вас объединила самоизоляция и это привело к победе в таких семейных конкурсах, как «Герб моей семьи» и «Я и мой любимый питомец». Также самоизоляция, подтолкнула к участию в очень важных конкурсах «Жить экоЛОГИЧНО», «День подснежника», «Парад первоцветов».



Мы привыкли к тому, что изо дня в день нас окружают растения, животные, солнечный свет золотыми струями разливается вокруг каждое утро. Нам кажется, что всё это было, есть и будет всегда. На лугах всегда будут лежать зелёным ковром травы, будут цвести цветы, очаровывая нас своим ароматом, в лесах будет раздаваться пение птиц ... ПРЕДСТАВИЛИ!

А теперь представьте, что этого всего нет! Даже, День Земли был именно в апреле – природа просит нас не забывать о ней.

Конкурсы в апреле еще продолжаются, и вы можете успеть принять в них участие. В преддверии самого святого праздника для всех граждан нашей страны – Дня Победы, объявлены дистанционные конкурсы детских работ:

1. «День Победы – в наших сердцах!» до 18 мая
2. "День Победы в наших сердцах!" до 18 мая
3. «Я горжусь! Я помню!» - до 15 мая.
4. Фотоконкурс « В объективе - Семья» – в 2020 году – до 8 мая

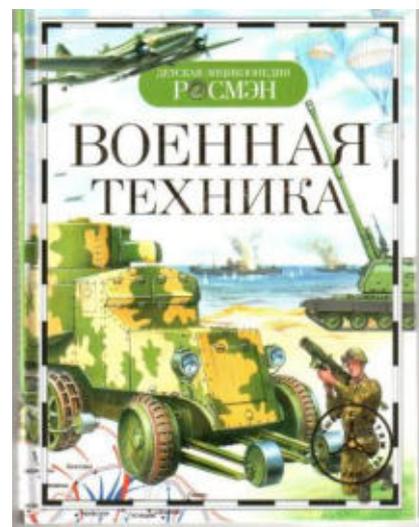
Так получилось, что дети не попадут на тематические утренники в детском саду, где воспитатели рассказывают о том, как трудно было нашим дедушка и бабушкам в эти нелегкие четыре года, какой ценой далась нам Победа. Дети не услышат военных песен, которые никого не оставят равнодушным. Это придется сделать вам родителям. А что может быть лучше, как сесть рядом со своим ребенком и поговорить с ним об этом «Празднике, со слезами на глазах», может быть посмотреть какую-либо книгу, фильм по теме и в завершении беседы сделать совместную поделку?

### **К 9 мая мы собрали лучшие детские книги о войне – от известных нам с детства до современных.**

- Элла Фонякова, «Хлеб той зимы»
- Геннадий Черкашин, «Кукла»
- Юрий Герман, «Вот как это было»
- Георгиевская С. «Галина мама»
- «Рассказы о войне» (К. Симонов, А. Толстой, М. Шолохов, Л. Кассиль, А. Митяев, В. Осеева)

### **Стихи о войне**

- Барто А. В дни войны
- Берестов В. Мужчина
- Карпров И. Мальчики
- Михалков С. Детский ботинок, Десятилетний человек
- Маршак С. «Не» и «ни» и многие другие



## «Использование интерактивной доски в деятельности педагога при работе с дошкольниками»

Автор: воспитатель Фролова Н.В.



20 марта в детском саду прошёл мастер-класс для воспитателей: «Использование интерактивной доски в деятельности педагога при работе с дошкольниками». Мастер-класс провела воспитатель подготовительной группы №6 Фролова Нина Владимировна.

Целью мастер-класса было совершенствование

Уровня профессиональной компетенции педагогов в работе с интерактивной доской. Нина Владимировна познакомила педагогов с интерактивной доской Promethean с программным обеспечением ActiveInspire.

Воспитатели узнали о том, что интерактивная доска – это одновременно и монитор и устройство для ввода данных. Она даёт возможность демонстрировать слайды, делать пометки, рисовать, создавать игры, задания. В процессе мастер-класса педагоги



научились создавать флипчарт, вставляя в него мультимедийные

картинки, звуки, музыку, а также попробовали своими силами создавать игры и задания для детей. В конце мастер-класса педагоги отметили, что нашу повседневную жизнь и жизнь дошкольников тоже уже невозможно представить без инновационных технологий, а использование интерактивной доски в работе педагога позволит расширить творческие возможности педагога, повысит уровень

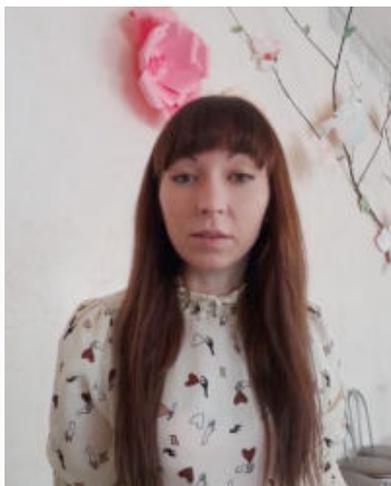


заинтересованности у дошкольников.

## «Профилактика межэтнических конфликтов в ДОУ».

Автор: педагог-психолог Сафарова Е.В.

«Дети — во всех смыслах — наше будущее. Если мы не хотим иметь жестокое будущее, мы обязаны противостоять жестокости и насилию в настоящем».  
*Т. Голикова, председатель Счетной палаты РФ*



28 апреля в МДОУ «Детский сад № 77» в рамках муниципальной инновационной площадки "Организация службы медиации в ДОО" прошел дистанционный мастер-класс «Профилактика межэтнических конфликтов в ДОУ». Цель: профилактика детских конфликтов в ДОУ. Сталкиваясь с проявлениями жестокости у ребенка, взрослые часто теряются. Действительно, как можно представить, что улыбающийся малыш с ямочками на щечках способен мучить котят и щенков, бросаться камнями в птиц, делать больно тому, кто слабее него? Однако подобное поведение встречается довольно часто.

Почему маленькие дети бывают жестокими? И главное, как вести себя с ними родителям и воспитателям? На эти вопросы помогла ответить педагог-психолог Сафарова Е.В.

Очень важно правильно реагировать на жестокое поведение ребенка. С одной стороны, его нельзя игнорировать, а с другой — суровое наказание может привести к еще более серьезным проблемам. Для лучшего понимания ситуации необходимо знать причины таких поступков. Неосознанная жестокость у детей может быть обусловлена рядом факторов. На мастер-классе были раскрыты эти факторы и продемонстрированы способы реагирования взрослых на детскую жестокость. Сафарова Е.В. познакомила педагогов с медиативными техниками, которые можно применять с детьми при регулировании конфликтных ситуаций.

Приведем рекомендации, которые позволят предотвратить в будущем проблемы, причиной которых могут являться жестокость и агрессия ребенка.

### Как избежать проблемы, связанной с жестокостью ребенка:

- с самого раннего возраста используйте любую возможность, чтобы показать и рассказать ребенку правила поведения в этом мире. Это постоянная и непрерывная работа;
- показывайте пример своим поведением. Родители для малыша — единственный бесспорный авторитет, поэтому важно, чтобы ваши слова не расходились с делами;
- говорите ребенку о своей любви, хвалите его за добрые дела, даже если они кажутся незначительными;

- постарайтесь, чтобы ребенок не видел агрессивной модели поведения ни в реальности, ни по телевизору, ни в Интернете;
- рассказывайте ему о замечательных животных и их героических поступках, о том, что нужно беречь и охранять все живое вокруг;
- рассказывайте ребенку о том, что нужно прощать других, тех, кто вольно или невольно обидел его. Такие разговоры положительно влияют на характер малыша и формируют у него правильное отношение к жизни и окружающим;
- обращайте внимание ребенка на то, что все люди разные. Они могут выглядеть
- по-другому, разговаривать не так как он, думать иначе, но все мы живем на одной планете и должны уметь любить и уважать друг друга;
- найдите ребенку интересное занятие, в котором он сможет проявить себя. Таковым может быть спорт, игры, творчество и т. д.;
- показывайте хорошие добрые мультфильмы и кинофильмы, слушайте вместе с ним детские песни;
- читайте и обсуждайте с ребенком книги. Пусть в сказках всегда побеждает добро! Рассуждая о поступках сказочных героев, можно привести примеры из жизни, поинтересоваться мнением самого ребенка. Это поможет сформировать у него понимание того, что такое хорошо и что такое плохо.



## Роль сказки в формировании словесного творчества.

Автор: воспитатель Никитина А.В.

Своевременное и полноценное формирование речи у детей – основное условие успешного обучения. В школе детей учат правильно использовать понятия, делать верные умозаключения. Это означает, что в школу они должны прийти с достаточными знаниями об окружающем мире (физических свойствах, животных, растениях, людях), с некоторыми эстетическими и нравственными понятиями (о красоте и безобразии, о добре и зле, о правде и лжи). Эти первоначальные знания – средство речи.



Развитие речевого общения должно происходить не только на специально организованных занятиях, но и в ходе игр, рисования, лепки, конструирования и других видов детской деятельности. Комплексный подход к воспитанию

детей подразумевает наличие взаимосвязи в работе всех сотрудников детского учреждения: логопеда, учителей, воспитателей, специалистов, врачей и, несомненно, важная роль отводится семье.

Существуют разные способы развития словесного творчества старших дошкольников, наиболее мощные из них это воздействие художественной литературой и побуждение к творческой деятельности, постоянные упражнения в творчестве.

Фактором, который воедино связывает восприятие литературных произведений и словесное творчество, является развитый поэтический слух. В это понятие входит осознание средств художественной выразительности и чувство поэтического языка, т. е. способность воспринимать художественное слово и умение использовать его в собственной словесной деятельности.

В старшем дошкольном возрасте дети проявляют большую творческую активность в художественно-речевой деятельности. Это особенно заметно при пересказах ими текстов доступных художественных произведений, в выразительном чтении знакомых стихов, в собственных рассказах и сказках. В творческом рассказывании отражаются впечатления действительности и усвоенные образы искусства.

Интерес и любовь к художественному слову необходимо постоянно поддерживать. Для дошкольников наиболее доступной формой детской литературы является фольклор: сказки, рассказы, стихи. Опираясь на взаимосвязь творчества и обучения детей в детском саду, можно рассматривать сказку как источник и метод развития детского словесного творчества.

В сказке используется разговорная лексика, устаревшие слова, разговорные обороты, насыщенность междометиями. Поэтому, пересказывая сказку, ребенок не только обогащает свой словарь, но и переводит его из пассивного в активный словарь.

К каждому заданию по развитию словесного творчества должны ставиться четкие цели и задачи. Воспитатель должен организовывать свою деятельность так, что ребенок проявлял все большую самостоятельность. Сначала детям следует научиться придумывать повествование на какую-либо предложенную тему,



используя предложенных воспитателем персонажей. Позднее дети самостоятельно выбирают героев из предложенного материала, сами определяют тему сказки и придумывают свой сюжет.

Волшебная сказка является феноменом национальной культуры, отражающим опыт нравственной и интеллектуальной жизни предыдущих поколений в виде общечеловеческих образов-символов. Заданность этических и нравственных норм и специфика героического содержания волшебной сказки способствуют моральному воспитанию детей, приобщению к идеям патриотизма, формированию национальной гордости.

Интерес к сказке возникает в раннем детстве и сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Сказка проникает во все виды деятельности ребенка. Она лежит в основе изобразительной, музыкальной, игровой деятельности. Особым вниманием сказка пользуется в художественно - речевой деятельности.

Ценность процесса сочинительства сказки ребенком - в его субъективной новизне, поскольку ребенок сам придумывает сказку, своими словами, на основе своего замысла начинает осознавать свою способность к сочинительству, несмотря на знакомые сюжеты и персонажи. Комбинирование и заимствование, говорят о хорошей

памяти (точность, с которой воспроизводятся образы сказок) и аналитическом свойстве ума ребенка. Благодаря этим свойствам развивается способность к нахождению индивидуальности в области словесного творчества.

Сказка – произведение, созданное для рассказывания, она обладает специфическими признаками устной речи. Передавая её, ребёнок овладевает опытом поэтической и разговорной речи. Повторяя хорошо знакомые сказки, он значительно обогащает свои навыки и умения в рассказывании, что является необходимым условием для сочинения собственных сказок. Усваивая содержание и узнавая образы русской народной сказки, дети усваивают и художественные средства их раскрытия – композицию, выразительные средства языка.

**В ходе занятий по речевому развитию предлагаются следующие основные виды деятельности детей:**

1. Слушание и запоминание сказок.
2. Пересказ сказки одним ребёнком или поочередно (по фразам) группой детей.
3. Придумывание продолжения к известной сказке или другого конца сказки.
4. Придумывание сказок (групповое или индивидуальное).
5. Рисование сказок.
6. Разыгрывание сказок (инсценировки, кукольный театр, музыкальные спектакли).
7. Развивающие игры на основе сказочных образов и сюжетов, связанных с природой и животными.
8. Пластические импровизации на тему сказок.

**Эти виды деятельности помогают решать различные педагогические задачи:**

1. Формирование у детей умения слушать, сопереживать, анализировать поступки героев.
2. Активизация словаря через диалоговую речь.
3. Формирование умения правильно строить и формулировать ответ на вопрос по содержанию прочитанного.
4. Формирование навыка пересказа: понравившегося отрывка, всего произведения, с продолжением, по ролям и т.д.



## Как научить ребенка играть самостоятельно

Автор: воспитатель Позднякова И.Г.



Вам кажется, что ваш ребенок уже достаточно взрослый, чтобы играть самостоятельно, однако, он все время ходит за вами по пятам и просит поиграть с ним. Здесь мы рассмотрим, как научить ребенка играть самостоятельно, в каком возрасте эту самостоятельность развивать и какие усилия для этого приложить, какие игры лучше

подойдут для того, чтобы малыш увлекся без участия взрослых.

Возможно, вы слышали о таких детях, которые днями напролет тихо играют в своей комнате, не беспокоя родителей и не требуя к себе внимания. Умение ребенка играть самостоятельно не появляется само по себе на пустом месте. И вы должны именно научить этому свое чадо.

Почему ребенок в год не играет самостоятельно? Да потому, что он не умеет. Это умение приобретается по мере взросления и приобретения навыков игры, и вы должны приложить к этому определенные усилия, также как вы приучаете ребенка пользоваться ложкой или ходить на горшок.

Когда ребенок только начинает играть самостоятельно, он повторяет действия родителей, манипулируя предметами. Именно поэтому любимыми игрушками после года является различная кухонная утварь и предметы домашнего обихода. Позже ребенок начнет использовать заместители предметов. Т.е. палочка может заменить в воображении ребенка половник, а крышка от банки — тарелку.



После двух лет ребенок учится ролевой игре. И задача родителей на этом этапе познакомить ребенка с возможными персонажами и показать их взаимоотношения в процессе совместной игры.

Например, в игре «дочки — матери» роль дочек выполняют куклы, а роль мамы — сам ребенок. Подскажите ребенку, какие диалоги могут происходить между персонажами, как они могут взаимодействовать, примите участие в игре с ребенком, подавая ему пример.

Малыш научится играть сам не сразу. Вам придется еще какое-то время принимать участие в играх ребенка, проводить совместные игры, прежде чем он проникнется своей ролью.

Если вы принимали активное участие в играх ребенка и направляли его в процессе, то к третьему году малыш сможет занимать себя примерно на 40 — 50 минут.

Важным условием является то, что это должны быть игрушки и игры, с которыми ребенок может играть сам, без помощи родителей и которые соответствуют его возрасту. Очевидно, что двухлетний малыш не сможет увлечь себя сложными пазлами, если только не найдет им другое применение.

### **Какими игрушками может играть ребенок сам:**



- игрушечные наборы различных инструментов для знакомства с профессиями (например, набор доктора);
- любимая игрушка, с которой ребенок привык спать;
- машинки и различные каталки;
- ненужная мелочевка, которую вы бы с радостью выкинули, но бережно хранимая ребенком (детали от машин, камушки, тряпочки, пуговицы и т.п.);
- спортивные игрушки (кегли, мячи, кольца для бросания);
- самовозведенное убежище в виде стола, накрытого покрывалом, или маленькая туристическая палатка;
- игры, которые не надоедают ребенку.

### **Важно: игрушек не должно быть много.**

Большое количество игрушек не позволяет ребенку развивать свою фантазию, кроме того, он не испытывает ни к одной из них чувства привязанности.

Вспомните свое детство. У вас был любимый мишка или заяц, без которого вы не могли заснуть. А помимо мишки еще пара кукол, кубики и пирамидка. Этого было достаточно, чтобы придумывать целый мир и проживать в нем по несколько часов.

Если у вашего ребенка все же много игрушек, то часть из них следует время от времени убирать с его глаз, чтобы они не наскучивали. В следующий раз, когда вы их достанете месяца через 2, они будут восприниматься им как новые, и радости малыша не будет предела.

Когда ребенок получает новую игрушку, взрослые должны продемонстрировать, как с ней можно играть. Возможно, вы удивитесь, но ребенок не рождается с умением играть, поэтому вам следует научить его.

После двух лет ребенок овладевает сюжетно-ролевой игрой. Можно подсказать ребенку идеи для игр, в которых он будет примерять на себя определенные роли (например, доктор, продавец, водитель).

#### **Примеры ролевых игр для 2 — 3 — летнего ребенка:**

- в магазин, больницу, в другие профессии (парикмахера, строителя, полицейского, пожарного, учителя и т.д.);
- с куклами ребенок может поиграть в семью или детский сад;
- с помощью машинок можно выучить правила дорожного движения или поиграть в грузоперевозки и такси;
- со зверушками — зоопарк, цирк;
- со спортивными игрушками — в спортсмена, тренера;
- можно придумывать сюжет игр на основе сказок или любимых мультфильмов, используя их персонажей.



Во время ролевой игры родитель может принимать активное участие или подсказывать ребенку какие-то моменты. Главное, в усердном проявлении родительской любви не навязывать своих правил.

#### **Что делать, если ребенок не играет самостоятельно**

Если к 4 — 5 годам ваш ребенок не играет самостоятельно хотя бы 1 час, то в этом случае могут быть две причины:

По своей природе большинство детей стремится к самостоятельности, поэтому когда у него начнет получаться, ваша задача поддержать его стремление похвалой или лакомством.

Ребенок не хочет играть самостоятельно. Он умеет, но предпочитает ходить за вами хвостом. Или же ребенок постоянно просит поиграть с ним. В этом случае малышу просто не хватает родительского внимания. Отложите свои дела и уделите ребенку час своего времени. Покажите, что это ваша общая игра, в которую он может иногда поиграть один.

Также если у ребенка что-то не получается (например, собрать конструктор или паззлы), то у него может пропасть интерес к игре. Нужно ненавязчиво помочь ребенку, и тогда интерес будет возобновлен. Если же ребенок старше 5 лет не способен самостоятельно играть, следует обратиться к специалистам.

Прежде всего, навык самостоятельной игры нужен самому ребенку. Этот навык определяет развитие воображения, мышления, речи и способствует адаптации ребенка в социуме. Вследствие этого важно обращать внимание не только на время самостоятельной деятельности ребенка, но и на разнообразие и сложность игр.



В процессе самостоятельной игры у ребенка развиваются необходимые качества, такие как инициатива, настойчивость.

В ходе игры ребенок должен испытывать радость, а не смирение и скуку. Поддерживайте его инициативу и выбор, не оказывайте помощь преждевременно и не навязывайте своих правил.

Бывает так, что ребенок играет самостоятельно, но при этом ему необходимо присутствие взрослого. Стоит только маме уйти из зоны видимости, как ребенок прерывает свою игру и бежит следом. Поэтому необходимо учить ребенка не только играть самому, но и оставаться ненадолго в одиночестве.

Малышам может помочь игра в прятки, в процессе которой ребенок приобретает уверенность, что спрятавшийся взрослый обязательно не исчезнет навсегда, а вскоре вернется.

В ходе ролевой игры, если маме нужно отлучиться на кухню, можно придумать причину, хорошо вписывающуюся в ход игры. Например, если вы играете в магазин, скажите ребенку, что вам необходимо отлучиться, чтобы получить товар.

Главное, перед уходом предупредить ребенка, что вы ненадолго уйдете и обязательно вернетесь. Первое время уходите на минимальный промежуток и старайтесь возвратиться до того, как ребенок успеет потерять вас.

Родитель должен быть всегда доступен для ребенка. Это значит, что он готов его выслушать, дать совет, поддержать и порадоваться за ребенка. Отзывайтесь сразу на зов ребенка, отвечайте на его вопросы, при таком отношении малышу будет спокойнее играть самостоятельно.

### **Как приучить ребенка играть самостоятельно. Правила**

- Приучайте ребенка к самостоятельной игре, когда он сыт, здоров и в хорошем настроении.
- Место для игр должно быть безопасным и комфортным для ребенка.
- Позвольте ребенку нарушать правила игры и устанавливать свои.
- Демонстрируйте гордость за успехи ребенка: его самостоятельные творения и работы поставьте на видное место, где бы их могли видеть все члены семьи.

Чем больше вы проводите времени с ребенком играя, тем больше возрастает его интерес и тем быстрее он вовлекается в игру и начинает играть самостоятельно с радостью и энтузиазмом.

Даже если ребенок уже вполне самостоятельно развлекает себя сам, не забывайте иногда уделить ему время и поиграть вместе. Ведь совместные игры с детьми очень сближают и дарят ребенку чувство нужности и уверенности в родительской любви.

И помните, дорогие родители, в доме, где есть дети, тишина — повод для паники!



## Уроки ритмики для детей. Зачем они нужны?

Автор: хореограф Иванова Н.В.



Что такое хореография, знает, пожалуй, каждый. А вот ритмика не вызывает таких четких ассоциаций. Что же это такое? Зачем нужны такие уроки и чем они полезны для детей?

Занятия ритмикой – это эффективный способ развития ребенка, главная цель которого – научить его правильно и адекватно воспринимать музыку, реагировать на нее, выражать свои эмоции с помощью движений.

На таких уроках акцентируется внимание на эмоциональном отклике детей на музыку, восприятию ее ритма, передачу её движениями, мимикой, жестами. При этом, танцевальные элементы ритмики подбираются таким образом, чтобы задействовать все тело.

### ! ? Чем полезна ритмика для ребенка?

Во время исполнения ритмических элементов проявляется и тренируется связь между воображением и движением, что особенно важно для воспитания будущего артиста. Также, посредством таких занятий у ребенка развивается способность к самовыражению.



Уроки ритмики формируют в детях чувство ритма и хорошее владение собственным телом, а также способствует выработке правильной осанки, придает грацию движениям.

Важно отметить, что веселые танцевальные занятия детской ритмикой под музыку доступны и понятны ребенку любого возраста и чрезвычайно полезны для его здоровья.

✓ Также, можно выделить еще преимущества уроков по ритмике:

- развитие музыкального слуха;
- формирование интереса к искусству;
- развитие уверенности в себе, памяти и коммуникабельности;

развитие мелкой и крупной моторики, гибкости, координации, ловкости, точности, выносливости и пластичности;

- формирование красивой походки;
- развитие фантазии, импровизации, творческих способностей и многое другое.

Ритмика является хорошей физической и эмоциональной разрядкой для активных детей, и отлично помогает раскрепоститься застенчивым девочкам!

### Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.

#### ✓ Упражнение 1.

Повторить 3 – 4 раза

И.П. – сидя на коленях. На счет «раз-два-три-четыре» голова опустилась вперед, за ней опустились плечи, затем округлилась спина. На счет «пять-шесть-семь-восемь» медленно выпрямились, стараясь, как бы, «развернуться» – «улитка показала рожки». Затем все выполняется в обратном порядке: сначала медленно округляется спина, плечи, затем голова, стараясь, как бы, «свернуться» - «улитка спряталась в домик».

#### ✓ Упражнение 2.

Повторить 3 – 4 раза.

И.П. – сидя на полу, вытянув ноги, раскрытые максимально в стороны. На счет «раз-два» наклонить корпус к правой ноге, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ноге. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Медленно вернуться в И.П.

На счет «раз-два» наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Медленно вернуться в И.П.

Выполнить наклон к левой ноге.

#### ✓ Упражнение 3.

И.П. – сидя на полу, прижав колени руками к груди, лоб касается коленей.

Лечь на спину в группировке, затем вернуться в И.П. – «качаться» на спине»

✓ Упражнение 4.

Повторить 2 раза.

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела.

На счет «раз-два-три-четыре» поставить ноги на пол за головой; на счет «пять-шесть-семь-восемь» зафиксировать это положение. Затем медленно вернуть в И.П.

Упражнение 5. «Кольцо»

И.П. – лежа на животе. Упор руками в пол  
Около груди.

Выпрямляя руки в локтях, максимально прогнуться под лопатками. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо. Зафиксировать это положение. Затем вернуться в И.П.



Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигаются на ширину, удобную для каждого ребенка индивидуально. Постепенно ноги соединяются и выполняют упражнение с соединенными коленями.

✓ Упражнение 6.

И.П. – лежа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить щиколотки с внешней стороны и вытянуть руки вверх, одновременно прогибаясь под лопатками. Зафиксировать положение корпуса. Медленно вернуться в И.П.

Для облегчения выполнения упражнения ноги сначала разъединить, но постепенно учиться выполнять упражнение с соединенными ногами. Эффективность этого упражнения можно усилить, если педагог, сделав захват обеими руками стоп и рук ребенка, осторожно приподнимает его и покачивает «вверх-вниз» - «качели».

**Выпуск подготовила:  
педагог-психолог Монид Л.П.**