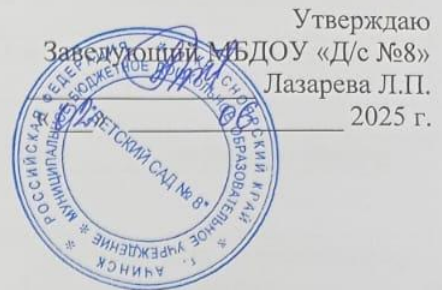


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8»



Проект

«Развитие навыков саморегуляции и произвольности поведения у старших дошкольников»

Автор проекта: педагог-психолог Князева Любовь Александровна

Паспорт проекта:

Вид проекта: информационно-практико-ориентированный, фронтальный, групповой.

Продолжительность проекта: среднесрочный (с 4 июня 2025г. по 12 сентября 2025г.).

г. Ачинск

2025г.

Участники проекта:**1. Целевая группа проекта:**

Категория, параметры	Возраст	Численность
Первичная		
Воспитанники старшей группы «Смешарики»	5 – 6 лет	26 воспитанников
Вторичная		
Родители	30 – 40 лет	от 26 до 52 человек

2. Команда проекта:

№ п/п	ФИО	Должность в социальном проекте	Деятельность по социальному проекту
1	Старший воспитатель МБДОУ «Д/с № 8» Лалетина Илона Александровна	Руководитель проекта	Общий контроль реализации проекта
2	Педагог-психолог Князева Любовь Александровна	Куратор проекта	Организация мероприятий проекта
3	Педагог-психолог Князева Любовь Александровна. Воспитатели группы «Смешарики»: Топчиева Елена Николаевна, Кузнецова Анастасия Сергеевна, Захарова Анна Александровна. Инструктор по физической культуре Давыдова Галина Александровна	Супервизоры	Организация и проведение мероприятий проекта. .

Образовательные области: физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, развитие эмоционально-волевой сферы, социо - коммуникативное развитие.

Актуальность:

По результатам мониторинга динамики развития воспитанников старшей группы «Смешарики», специалистами ППк выявлено недостаточное развитие навыков саморегуляции и произвольности поведения у 53% детей (14 человек).

Саморегуляция — это способность управлять своими психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками в соответствии с требованиями ситуации. Развитие саморегуляции у детей одна из актуальных проблем современной педагогики. Эмоциональная сфера у детей формируется с самого рождения, и этап ее становления считается особенно важным. Приспособиться к какой-либо ситуации помогают ребенку эмоции, которые в будущем способствуют социальному и нравственному развитию и влияют на его поведение. Поэтому необходимо научить ребенка самому регулировать, управлять своими чувствами и эмоциями.

Произвольность — это способность целенаправленно и осознанно планировать, управлять и оценивать свои действия в соответствии с правилами, образцами и нормами, выработанными обществом. Развитие у ребенка старшего дошкольного возраста произвольности является одним из основных показателей готовности к школе. Если у ребенка недостаточно сформирована произвольность, он плохо включается в процесс обучения, что при нормальном уровне интеллектуального развития может привести к отставанию в освоении школьной программы.

Специалисты и воспитатели выразили тревогу, что несформированность навыков саморегуляции и произвольности поведения у старших дошкольников затруднит усвоение образовательной программы ДОО и подготовки к обучению в школе.

Кроме того, в старшей группе «Смешарики» выявлены трудности взаимодействия с некоторыми родителями воспитанников, нарушения ими режимных моментов и игнорирование рекомендаций воспитателей. Поэтому педагогами принято решение в летний период направить усилия на решение данной проблемы в рамках реализации проекта с помощью мероприятий, которые будут проводиться для детей, родителей, для родителей в совместной деятельности с детьми.

Практическая значимость проекта:

Проект направлен на создание условий в ДОО для развития навыков саморегуляции и произвольности поведения, речи и познавательной деятельности у старших дошкольников, посредством развития чувства ритма и слухового восприятия, согласованности движений тела и речи в соответствии с ритмом, посредством выполнения кинезиологических упражнений в парах, включение в повседневную игровую деятельность игр с правилами. За счет улучшения саморегуляции и произвольности поведения, устойчивости внимания и улучшения речи, развития социо- коммуникативных навыков, в группе сложится благоприятный эмоционально-психологический климат и дети будут лучше усваивать знания на этапе подготовки к обучению в школе .

Цель проекта: создание в ДОО условий для развития навыков саморегуляции и произвольности поведения у старших дошкольников.

Задачи проекта:

1. Организовать взаимодействие всех участников образовательного процесса для реализации цели проекта.
2. Развивать слуховое восприятие и чувство ритма у старших дошкольников посредством разнообразных игр и упражнений.
3. Способствовать развитию у воспитанников самоконтроля над поведением, эмоциями, речью, движениями.
4. Формировать у детей ориентировку в собственном теле, пространственные представления и координацию движений через игры и упражнения на межполушарное взаимодействие.
5. Снимать психоэмоциональное напряжение и чувство тревоги.
6. Развивать социо -коммуникативные навыки и произвольность поведения у старших дошкольников.
7. Познакомить родителей с играми и упражнениями, способствующими развитию навыков саморегуляции и произвольности поведения у старших дошкольников.

Формы работы:

- индивидуальные консультации для педагогов с обучением упражнениям и играм, с учетом индивидуальных физиологических и психологических особенностей детей с разными образовательными потребностями;

- разработка информационных листов для педагогов с подбором упражнений и игр, направленных на развития чувства ритма и слухового восприятия, согласованности движений тела и речи в соответствии с ритмом, кинезиологических упражнений в парах, игр с правилами;
- занятия с детьми с применением упражнений и игр, направленных на развитие саморегуляции и произвольности поведения;
- проведение мастер-классов, подготовка информационных листов для родителей по обучению упражнениям и играм, направленным на развитие навыков саморегуляции и произвольности поведения у детей;
- включение в повседневную игровую деятельность воспитанников игры с правилами, игры на развитие социо -коммуникативных навыков;
- беседы с детьми, настойчивость воспитателей в соблюдении детьми режимных моментов и правил в группе ДОО;
- информирование родителей о реализации проекта, фото и видео-отчеты.

Предполагаемый результат:

- развилось чувство ритма и слуховое восприятие у старших дошкольников;
- развилась координация движений, согласованность движений и речи с чувством ритма у детей;
- повысилась устойчивость внимания и усидчивость у детей с гиперактивностью;
- дети обладают необходимыми навыками саморегуляции и произвольности поведения;
- у воспитанников сформированы социо-коммуникативные навыки, способствующие сотрудничеству детей в малой группе, умению слышать друг друга и взрослого;
- родители освоили упражнения и игры, направленные на развитие навыков саморегуляции и произвольности поведения у детей, и самостоятельно применяют их дома.

Этапы проекта:

1. Подготовительный этап. (27.05.25г.– 03.06.25г.).

- Определение темы, целей и задач, содержания проекта, прогнозирование результата.
- Обсуждение с руководителем ДОО и воспитателями проекта, выяснение возможностей, средств, необходимых для реализации проекта, определение содержания, длительности проекта и участия в нем воспитателей и специалистов.
- Изучение методической литературы по данной теме.
- Составление плана работы по реализации проекта.
- Разработка информационных листов для педагогов с подбором упражнений и игр, направленных на развитие навыков саморегуляции и произвольности поведения у старших дошкольников.
- Информирование родителей о начале реализации проекта через группу ВК.

2. Этап реализации. (04.06.25г. по 10.09.25г.).

Работа с детьми.

В летний период проведение воспитателями старшей группы «Смешарики» **дополнительных занятий по развитию** навыков саморегуляции и произвольности поведения у детей, 2 раза в неделю по 20 – 25 минут. Расписание занятий в **приложении 1**. На начальном этапе, для освоения базовых упражнений и игр, занятия проводятся вместе с педагогом-психологом 2 раза в неделю. План занятий и комплекс упражнений и игр представлен в **приложении 2**.

В процессе реализации проекта **в утреннюю гимнастику** инструктор по физической культуре и воспитатели включают упражнения на развитие чувства ритма, саморегуляции и произвольности поведения: марширование под ритм бубна или музыку

жанра «марш», перестраивание в колонны, шеренгу, в пары и др.. Выполняют упражнения с детьми под ритм счета (1, 2, 3,4) и добиваются согласованности движений под счет. В игровые занятия включаются игры в парах на межполушарное взаимодействие и развитие социо-коммуникативных навыков, игры с правилами.

Работа с родителями.

В летний период при проведении развлечений и мероприятий с участием родителей, включать игры с правилами и упражнения, способствующие развитию навыков саморегуляции и произвольности поведения у старших дошкольников. В рамках родительского собрания в сентябре - проведение мастер-классов для родителей.

4. Заключительный этап. (11.09.25г. – 12.09.25г.)

- Подведение итогов реализации проекта.
- Анализ полученных результатов и корректировка проекта для дальнейшей реализации.
- Презентация проекта и его результатов для коллег на педагогическом совете ДОО.

Список рекомендованной литературы и интернет-ресурсов:

1. Белозерцева, И.Н. Педагогика здоровья: обучение детей навыкам осознанной Саморегуляции произвольной активности [Текст] / И.Н. Белозерцева. – М.: 2005 - С. 23
2. Божович, Л.Н. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.Н. Божович. - М.: Питер, 2008. - 367 с.
3. Веракса, Н.Е. Способы регуляции поведения у детей дошкольного
4. возраста [Текст] / Н.Е. Веракса // Вопросы психологии . - 1996 - №3. - С. 13 –
5. Замуруева О. «Развиваем музыкальный и ритмический слух». Ростов – на – Дону: «Феникс», 2013.
6. Коплунова И., Новоскольцева И. «Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей». Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. – СПб: «Композитор», 2005.
7. Развитие слухового восприятия: различение ритмов: https://vk.com/wall-211380509_358
8. Развитие умения различать и воспроизводить заданные темп и ритм, видео : https://vk.com/video-55615958_456240772
- Опорные карточки для отработки ритма и темпа: https://vk.com/wall541935578_4188
9. Сandomirский М.Е., Лебедева Е.С. Нейропсихологическая коррекция (групповые и индивидуальные занятия). [Электронный ресурс]. URL: <http://www.neuro-psycho.ru>, Лебедева Е.С., 2017. (Дата обращения: 15.11.2020г.)
10. Семенович А.В. «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие», М.: Генезис, 2007 - 474с.

Приложение 1

График игр, способствующих развитию навыков саморегуляции и произвольности поведения у старших дошкольников группы «Смешарики»

Ответственный	День и время, Место проведения	День и время, Место проведения
Педагог-психолог Князева Л.А.	Среда, 9.30 – 9.55 ч. в спортивном зале	Пятница, 9.30 – 9.55 ч. на улице, на веранде

Воспитатели: Топчиева Е.Н., Кузнецова А.С. Захарова А.А.	Понедельник, 9.30 – 9.55 ч. в спортивном зале	Вторник, четверг, 9.30 – 9.55 ч. на улице, на веранде
---	--	---

Приложение 2

Комплекс упражнений и игр на развитие чувства ритма у старших дошкольников

Рекомендация: воспитателям важно следить за четкостью выполнения упражнений под заданный ритм. Все упражнения выполняются под счет, под ритм бубна, под ритмичную музыку (по выбору педагога). В начале занятий рекомендуется помогать детям слышать ритм, считая вслух и выполняя упражнения с ними.

- **«Ладушки».** Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу:

а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая — правая», хлопок, хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами;

б) «кулак-ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, после хлопка удар «кулак-ладонь» ребенок делает с вами. В еще более сложном варианте «кулак-ладонь» делается с партнером перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука);

в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая — вверх (или ставятся друг на друга ребрами);

г) после собственного хлопка ребенок «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, соприкасаясь с партнером стопами, коленями, бедрами, локтями, плечами.

- **Перекрестные движения под счет (под ритм бубна, под ритмичную музыку).** Язык фиксирован в одном из положений: сильно сжатые челюсти; максимально открытый рот, язык спрятан; сильно открытый рот, максимально высунутый вперед язык. Выполняются сочетанные движения рук и глаз:

а) руки лежат на коленях параллельно друг другу; попеременно то правая рука ударяет по правому колену, то левая — по левому, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону;

б) перекрещенные руки лежат на коленях; попеременно то правая рука ударяет по левому колену, то левая — по правому, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную с рукой, а затем в противоположную от руки сторону.

- Обыгрывание ритмических формул через прохлопывание, простукивание, проговаривание (ТА-та-та) по карточкам с формулами (приложение 3).

Игры с музыкальными инструментами.

Это один из самых притягательных для детей видов музыкальной деятельности. Музыкальные инструменты для детей - всегда чудесные, необыкновенно притягательные предметы, дети очень хотят на них играть. Музыкальный инструмент для ребенка символ музыки, тот, кто играет на нем - почти волшебник. Нужно дать почувствовать малышу, что музыкальные инструменты обладают своим неповторимым голосом и уникальной историей происхождения. Главная задача взрослых - дать детям возможность войти в волшебный мир музыки, когда они к этому тянутся. Игра на детских музыкальных инструментах доставляет ребёнку радость музыкального творчества, эмоционально — эстетическое удовлетворение, развивает мелодический и тембровый слух, музыкальную память, чувство ритма.

Эхо 1. Первый из участников продумывает простейший ритм и прохлопывает его в ладоши. Следующий должен безошибочно его повторить. И так по кругу. Ритмы постепенно надо усложнять.

Эхо 2. Ход игры: Используем любые музыкальные инструменты. Играющие договариваются, кто будет «эхо», которое должно точно повторить ритмический рисунок за водящим. Ролями можно меняться, можно менять и инструменты.

Музыкальная страна. Ход игры: Вы попали в музыкальную страну, где все жители говорят необычно, всё что видят, они называют и прохлопывают каждый слог или топают в ритме ногой (де-воч-ка, чаш-ка, со-ба-ка, лис-ток). **Стихи в хлопках.** Ход игры: Рассказывая стихотворение, ребёнок прохлопывает ритм слов. Если это ему трудно, взрослый может это делать руками ребёнка.

Сыграй песенку. Ход игры: Любые шумовые музыкальные инструменты (ложки, кубики, металлофон, звучащий молоточек). Взрослый предлагает сыграть знакомую песенку, отстукивая ритм.

Спой и прохлопай песенку. Медленно поем короткие простые песенки, простукивая ритм ладошкой, ножкой, выполняя игровые образные движения, в положении сидя: "Андрей - воробей" - "клюем зернышки", "Ладушки", " Лепим пирожки", и т.д.

УПРАЖНЕНИЯ С ЛАДОШКАМИ

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по-разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки.

Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство детей справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении. Если педагог делает движение правой рукой, то дети выполняют его левой, и наоборот.

- 1) 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
- 2) 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
- 3) 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
- 4) 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).
- 5) 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
- 6) 4 раза в ладоши.
- 7) 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.
- 8) 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.
- 9) 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).
- 10) 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.
- 11) Поочередно правой и левой рукой по коленям.
- 12) 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.
- 13) 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент (более четкий удар на сильную долю) должен перейти на другую руку.

Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали. Делать упражнения следует в сдержанном темпе. Обязательно нужно похвалить всех детей.

Чтобы снять напряжение и доставить детям несколько веселых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать «рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т. д.

Эти упражнения развивают детское произвольное внимание (ребенок сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), координацию движений, моторику рук, двигательную память.

ИГРЫ С ПАЛОЧКАМИ

Подготовительные упражнения проводятся сидя на полу. Можно взять палочки от флажков.

- 1) Стучать палочкой о палочку (то одна, то другая палочка сверху).
- 2) Стучать по полу одним концом палочек, затем другим.
- 3) Стучать поочередно каждой палочкой по полу (четвертными и восьмыми).
- 4) 4 раза по полу двумя палочками, держа их вертикально.
- 5) 3 раза по полу, 1 раз палочкой о палочку.
- 6) 2 раза по полу, 2 раза палочкой о палочку.
- 7) 1 раз по полу, 1 раз палочкой о палочку (с повторением).
- 8) Стучать по полу палочками поочередно на счет «раз, два, три, четыре».
- 9) 3 раза одной палочкой, 1 раз другой.
- 10) 2 раза одной палочкой, 2 раза другой.
- 11) 1 раз одной, 3 раза другой палочкой.
- 12) Повторить упражнения 8–11, начиная с другой руки.
- 13) Ставить палочку на палочку, меняя руки.
- 14) Крутить палочки в руках от себя и к себе.
- 15) Делать себе «рожки» (как усложнение — на определенный счет; например: на «раз, два, три» — стучать палочками, на «четыре» — сделать рожки).

Эти упражнения можно проводить под счет педагога; через несколько занятий — без счета, на внимание.

Предварительно педагог должен выучить определенную последовательность упражнений. Выполнять на одном занятии не более четырех комбинаций.

СТИХИ И ПАЛОЧКИ

Рак

Про меня говорят,
Будто пячусь я назад.
Не назад, а вперед —
Только задом наперед.

Ударять ритмично двумя палочками об пол четвертными длительностями.
Ударять двумя палочками одновременно об пол восьмыми длительностями.
Ударять ритмично двумя палочками об пол четвертными длительностями.
Ударять двумя палочками одновременно об пол восьмыми длительностями.

В. Орлов

В а р и а н т ы:

- А. 1-я строчка — ударять палочкой о палочку (четвертными).
2-я строчка — ударять палочкой о палочку (восьмыми).
3-я строчка — ударять палочкой о палочку (четвертными).
4-я строчка — ударять палочкой о палочку (восьмыми).

- Б. 1-я строчка — ударять ритмично двумя палочками об пол (четвертными).
2-я — ударять поочередно палочками об пол (восьмыми).
3-я — ударять ритмично двумя палочками об пол (четвертными).
4-я — ударять поочередно палочками об пол (восьмыми).

- В. 1-я строчка — ударять двумя палочками об пол и палочкой о палочку; повторить еще раз.
2-я — ударять поочередно палочками об пол (восьмыми).
3-я — ударять двумя палочками об пол и палочкой о палочку; повторить еще раз.
4-я — ударять поочередно палочками об пол (восьмыми).

- Г. Все дети стоят в кругу, без палочек.
1-я строчка — все идут к центру, выполняя четкие шаги четвертными длительностями.
2-я — отходят назад, топая восьмыми длительностями.
3-я — идут к центру, выполняя четкие шаги четвертными длительностями.
4-я — отходят назад, топая восьмыми длительностями.
Повторить то же самое, стоя врассыпную.

Можно повторить это упражнение, держа палочки в руках и отстукивая ими четверти и восьмые.

Бегемот

— Бегемот,
Закройте рот.
Вы пугаете народ!
— Честно вам признаюсь:
Я вам улыбаюсь!

Э. Красноруцкий

2 раза ударить одной палочкой об пол.
2 раза другой палочкой об пол.
Ударять палочкой о палочку.
2 раза одной палочкой об пол, 2 раза другой.
Палочкой о палочку; соединить палочки в одну линию (рот бегемота) и широко улыбнуться.

Спросить у детей, как еще можно стучать. Принять и использовать детские предложения.

Эти упражнения формируют у детей интерес к художественному слову, расширяют их словарный запас, развивают выразительную речь и умение сочетать текст с ритмичным движением.

РИТМ В МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЯХ

1. Дети подыгрывают педагогу на треугольниках, бубнах, барабанах, ложках, палочках, ксилофонах и других ударных инструментах небольшие двухчастные произведения. Первую часть играют одни инструменты, вторую часть — другие.

Например: 1-я часть — играют бубны.
2-я часть — играют треугольники.

Или: 1-я часть — барабаны или палочки.
2-я часть — шумовые инструменты — маракасы (сделанные из киндерсюрпризов) или рыболовные колокольчики.

Для того чтобы дети лучше ощутили смену частей, можно использовать игрушки:

на 1-ю часть танцует зайчик в руках у ребенка, играют колокольчики;
на 2-ю часть танцует мишка в руках у ребенка, ему помогают барабаны.

2. Педагог ритмично читает стихотворение, и после каждой строчки все дети играют на различных музыкальных инструментах (включая фортепиано).

Если вам смешинка в рот
Вдруг случайно попадет,
Не сердитесь! Не ворчите!
Хохочите! Хохочите!

М. Дружинина

Усложнение: после 1-й строчки играет одна группа инструментов (например, маракасы), после 2-й строчки — колокольчики, после 3-й — палочки, после 4-й — треугольники.

Дети импровизируют (играют кто как хочет). Педагог, наблюдая за ними, отмечает для себя, кто из детей пытается сыграть какую-то ритмическую формулу. В дальнейшем можно попросить этих детей быть солистами-артистами и сыграть «свою музыку» к этому стихотворению для всех детей.

В а р и а н т ы (после каждой строчки):

А — сыграть фантазию.

Б — сыграть определенную ритмическую формулу, выложенную на фланелеграфе.

В — придумать песенку на «ля-ля».

Г — сказать на непонятном языке (любая абракадабра)

Д — посмеяться, похохотать на любой слог, по предложению детей (хе-хе-хе, хо-хо-хо...).

ИГРЫ С ИМЕНАМИ

Повторение игр младшей и средней групп.

Назвать свое имя, сопровождая его любыми звучащими жестами: хлопками, щелчками, стуком, шлепками. Например: И-РОЧ-КА — 2 хлопка в ладоши, стук ногой.

Учить детей не просто произносить и отхлопывать свое имя, а выполнять ритмические движения на каждый слог.

Дети могут попытаться «показать» свое имя. Например: И-РОЧ-КА — поднять руки вверх поочередно, развести их в стороны.

Данные игры следует разучивать с детьми постепенно, обязательно сначала по подсказке и показу педагога. Дети стоят в кругу, один ребенок входит в середину. Педагог просит детей ритмично сказать и прохлопать имя этого ребенка. Потом предлагает «разделить» это имя на «кусочки». Например, имя ВАНЯ.

Какой жест можно показать на ВА?
Какой жест можно показать на НЯ?
Соединить оба жеста и сказать ВА-НЯ.

Спросить у Вани, понравились ли ему придуманные движения.

Предложить детям дома вместе с родителями придумать движения к своему имени. На последующих занятиях показать их.

Кто твой дружок?

Педагог поет импровизируя: «Кто твой дружок? Кто твоя подружка?»

Дети отвечают: «Мой дружок се-РЁ-жа. Моя подружка ТА-НЯ!»



Дети отвечают ритмично, сопровождая имя «звучащими» жестами. Педагог в случае необходимости помогает им.

Упражнения для развития социо-коммуникативных навыков и формирования положительной оценки себя и своих способностей

- «Зеркало». Дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Один из них делает замедленные движения, другой должен стать его точным «зеркальным» отражением. Сложность и рисунок двигательных мелодий, естественно, должны варьироваться, поскольку дети-«отражения» довольно быстро обучаются угадывать движения партнера, иногда предвосхищают, более того — опережают их. Это и следующие упражнения — прекрасное средство для установления психологического контакта.

- «Тень». Первый участник двигается определенным образом, а стоящий за ним ребенок, изображающий его тень, повторяет его движения. Особое внимание уделяется тому, чтобы «тень» двигалась в том же ритме и постаралась догадаться о чувствах, мыслях и целях партнера, уловить нюансы его настроения.

- Партнеры, стоя спиной друг к другу (животом друг к другу), между собой зажимают мяч, держатся за руки, выполняют движения по инструкции взрослого.

- Один из партнеров принимает положение «упор лежа», другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость его движения.

- Партнеры стоят спиной друг к другу, сцепляясь руками на уровне локтевых сгибов. Из этого положения оба приседают, а затем встают, стараясь опираться друг на друга всей поверхностью спины, чтобы правильно выполнить упражнение (например, не упасть).

- Разбившись на пары, дети ложатся на спину ногами друг к другу. Затем ступни ног соединяются таким образом, что ноги образуют букву «Л». Аккуратно и медленно дети начинают делать «велосипед», удерживая контакт ступнями и приспосабливаясь к темпу друг друга.