Подписано цифровой
подписью: Евтеева Нелли
Ибрагимовна
Дата: 2023.05.29 16:44:07 +03'00'

Российская Федерация
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону
«Детский сад № 301»

Утверждаю Заведующий
МАДОУ № 301
_____ Н.И.Евтеева

ПЛАН РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Составила педагог – психолог:
Сердюкова С.Г.

г. Ростов-на-Дону
2023 год

ЦЕЛЬ: сохранение и укрепление психофизического здоровья воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей, содействие обеспечению эмоционально комфортных условий пребывания воспитанников в ДОУ в летний оздоровительный период.

ЗАДАЧИ – создание условий для:

- Психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду.
- Развитие личностной сферы детей дошкольного возраста (эмоционально – волевой и коммуникативной) и навыков общения дошкольников.
- Профилактика дезадаптивного поведения детей.
- Осуществление психологического просвещения родителей по вопросам воспитания детей в летний период, консультирование по вопросам, касающимся закономерностей психологического развития детей, а также по запросам родителей.
- Психологическое просвещение педагогов ОУ, психологическая поддержка в профилактике стрессоустойчивости.
- Способствовать успешной адаптации вновь прибывших воспитанников.
- Способствовать укреплению психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- Своевременно выявлять детей, нуждающихся в психологической помощи и создание условий для их гармоничного развития.
- -Оказание помощи детям с нарушением поведения, проблемами личностного развития, коммуникативными проблемами, у которых наблюдаются неорганизованность, нарушение произвольности, неумение оценить свои действия.
- Налаживать взаимодействия и взаимопонимания между участниками педагогического процесса.
- Анализ эффективности проведенной работы.

Направление деятельности	**Сроки**
1. Диагностическая работапо запроса **-** Наблюдение за детьми в режимные моменты, на прогулке. - Выявление детей, нуждающихся в коррекционно – развивающей работе. - Углублённая диагностика по результатам скрининга (май), по запросам педагогов и родителей. Диагностика эмоционального и личностного развития детей (изучение уровня тревожности, агрессивности, наличие страхов). - Анкетирование родителей вновь прибывших детей.	В течениелета Июль - август В течение лета Июль - август
2. Консультирование с педагогами и родителями по запросам	В течениелета

3. Психопрофилактика и просвещение	
- Тренинг на снятие психоэмоционального напряжения «Расслабляемся вместе» (Педагоги)	Июнь
- Игровое взаимодействие, направленное на коммуникативное и личностное развитие (Дети всех возрастных групп, 1 раз в неделю).	Июнь
- Игры на развитие эмоционального интеллекта (старшие, подготовительные игры, 1 раз в неделю). Арттерапия и песочная терапия с детьми.	Июль
- Краткосрочный проект «Неделя хорошего настроения» (Дети всех возрастных групп)	Июль
- Краткосрочный проект «Неделя дружбы в детском саду» (Дети всех возрастных групп)	Август
- Тренинг на снятие психоэмоционального напряжения «Сбрось усталость» (Педагоги)	Июль
- Психологические встречи с родителями «Адаптируемся вместе» (Родители вновь прибывших детей 2 раза в месяц) (Протокол психологических встреч)	Июль - август
- Игры с детьми, направленные на профилактику конфликтного поведения. (Дети всех возрастных групп). Картотека игр на развитие коммуникативных навыков.	Июнь - июль
- Игровые сеансы, направление на развитие социального поведения(Дети всех возрастных групп 1 раз в неделю). Картотека игр.	Июль –август
- Консультация: «Особенности организации работы воспитателя в период адаптации детей к условиям ДОУ» (Педагоги адаптационных групп)	Июль - август
- Консультация: «Игры с песком на снятие психоэмоционального напряжения с детьми в ЛОП» (Педагоги).	Июль
- Совместная деятельность с педагогами и детьми «Дворовые игры».	В течение лета
- Информация на сайте ДОУ «Чем занять ребёнка в дороге», «Развивающие игры летом», «Игры с песком и водой в летний период», «О чём говорят рисунки детей», «Адаптация к детскому саду», «Детская дружба», «Игры для путешествий» (буклет для родителей).	В течение лета Август

«Как помочь ребёнку адаптироваться?» (Родители вновь прибывших детей). Памятка.	
4.Коррекция и развитие - Индивидуальная работа с детьми по согласованию с законными представителями (проводится по запросам)	В течениелета
5.Организационно – методическая работа - Работа с плановой и отчётной документацией. - Изготовление игр, пособий. - Подготовка материала для консультаций, буклета. - Пополнение материалов странички педагога – психолога на сайте ДОУ. - Подготовка к занятиям и консультациям. - Ознакомление с изменениями в нормативно – правовой базе. Изучение профессиональной литературы Обработка результатов диагностик, заполнение протоколов, написание заключений, отчётов, подборка диагностического инструментария и т.д. - Заполнение психологической карты развития ребёнка. Оформление кабинета педагога – психолога (паспорт кабинета) Разработка рабочих программ, индивидуальных образовательных траекторий (маршрутов), программ индивидуального сопровождения и т.д. на новый учебный год. - Подготовка аналитической справки по итогам летнего оздоровительного периода.	В течениелета Июль – август Июль – август Июль – август Август
6. **Экспертная работа** - Оценка характера адаптации ребёнка к новым условиям(по мере поступления новых детей) (Адаптационная карта).	Июль - август

ПРИЛОЖЕНИЕ.

ДВОРОВЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

1) Прятки

Ведущий становится к дереву лицом, закрыв глаза. **Дети** стоят сзади. Один из них тыкает ведущего пальцем. Ведущий поворачивается и угадывает кто его задел. Если не угадал, то он закрывает глаза и считает до 10. В этот момент дети прячутся. Если угадал, то ведущий и ребенок, задевший его, меняются местами. После того как дети спрячутся, ведущий должен их искать. Заметив ребенка он должен подбежать к дереву, у которого начиналась игра, и, задев его, произнести фразу: например "Стуки Полина!". Застуканный ребенок выходит из игры. Замеченный ребенок может прибежать к дереву первее, чем ведущий и сказать "стуки я!". Он считается одним из победителей. Также возможна фраза: "Стуки я, стуки все!". В этом случае игрок спасает всех (даже закаленных), и ведущий снова стает у дерева и считает до 10. Первый застуканный ребенок будет ведущим в следующей **игре**.

2) Птицы и лиса
Дети-птицы устраиваются на пеньках, на поваленном дереве. Это их гнезда. Вдалеке - норка лисы. Птицы слетают с деревьев на землю, перелетают с одного места на другое, расправив крылья, ищут различных вредных насекомых (жучков, червячков, мошек и т. п.). По сигналу взрослого: «Лиса!» — все прячутся в свои гнезда. Лиса выбегает из норы и пытается догнать какую-нибудь птицу. Если лиса схватила жертву, птица выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался последним.
3) Гуси, гуси
На одной стороне луга обозначается дом, в нем находятся гуси. На противоположном краю луга стоит пастух. Сбоку находится логово, в котором живет волк. Остальное место — луг. На него пастух выгоняет гусей, они щиплют травку, машут крыльями.
Пастух: Гуси, гуси!
Гуси (останавливаются и отвечают хором):Га, га, га!
Пастух: Есть хотите?
Гуси: Да, да, да.
Пастух: Так летите.
Гуси: Нам нельзя! Серый волк под горой. Не пускает нас домой.
Пастух: Так летите, как хотите, Только крылья берегите.
Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек назначаются новые волк и пастух.
4) Заяц, заяц, сколько время?
Количество участников — не менее трех. Водящий называется зайцем. Участники встают за зайцем на ранее задуманное от него расстояние. Они по очереди задают ему вопрос: «Заяц-Заяц, сколько время? Я спешу на день рожденья! У меня часы стоят и работать не хотят» Заяц, не глядя на участника (не поворачивая головы), называет расстояние до него, используя условные единицы измерения:
великан — шаг на весь размах ноги;
лилипут — когда пятка одной ноги ставится сразу перед носком другой;
муравей — на носочках делают маленькие шажки (один шажок сразу перед другим);
зонтик — кружок вокруг себя на одной ноге;
утка — шаги вприсядку;
лягушка — прыжок. Если участнику удается за заданное «время» добраться до зайца, то он становится водящим, и игра продолжается.
5) Ляпы
Выбирается ведущий. Ребята разбегаются, пока он считает до 10. После этого он их ловит. Пойманный останавливается, также считает до 10 и начинает ловить детей. Предыдущий ведущий тоже убегает от него.
Возможна игра на "размножение". То есть если ведущий заляпал игрока, то они вместе галят. Не пойманный игрок считается победителем. Тот, кого поймали первым становится ведущим в следующей игре.
6) Вышибалы
Двое детей (выбираются считалкой или добровольно) встают с двух сторон площадки, расстояние от одного до другого зависит от ширины площадки или просто от настроения. «Вышибаемые» встают в центре. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, выбывает из игры (отходит в сторонку). Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч в руки. Ловить мяч можно только на лету, ни в коем случае не от земли. Кто поймал мяч от земли - выбывает. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.
7) Горячая картошка
Все игроки становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, отбивая его. Если кто-то из игроков мяч не отбил, он садится на корточки в центр круга ("котел"). Игра продолжается. Любой игрок по желанию может выручить «провинившихся». Для этого он, отбивая мяч,

старается попасть им по сидящим в центре круга. «Освобожденный» (тот, кого коснулись мячом) вновь принимает участие в игре.Сидящие внутри круга стараются поймать летящий мимо мяч. Важно - при этом нельзя вставать с корточек в полный рост, можно только пытаться подпрыгнуть, не вставая в полный рост. Если кому-то из игроков это удалось, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросавший мяч, занимает их место.

8) Съедобное - несъедобное

Все игроки садятся на лавочку в ряд (как вариант - становятся в круг). Ведущий кидает мяч любому игроку и одновременно называет какой-либо предмет. Если "это" съедобное - игрок должен поймать мяч. Если несъедобное - отбить его. Если кто-то "съел" несъедобное, он становился ведущим.

9) Ручеек

Количество играющих должно быть нечетным: все разбиваются на пары и встают друг за другом, соединив попарно высоко поднятые руки. Водящий входит в образованный коридор сзади, выбирает себе пару из играющих и встает в начало "ручейка". Освободившийся игрок становится водящим, идет в конец "коридора", проходит сквозь него и выбирает себе пару.

10) Цепи кованные

Игроки делятся на две команды. Становятся шеренгами, взявшись за руки, друг напротив друга (на расстоянии примерно 10-15 метров).

Одна команда кричит хором: "Цепи-цепи кованы, раскуйте нас!"

Команда напротив спрашивает: "Кто из нас?"

"Закованные" называют имя игрока из команды противников. Выбранный пытался с разбегу разорвать живую цепь (важно выбрать "правильное место", которое кажется "слабым звеном"). Если удается разорвать цепь - игрок возвращается в свою команду, и забирает с собой одного из двух "расцепленных" товарищей. Если же нет - игрок становился в команду как раз между "звеньями", которые пытался разорвать.

11) Тише едешь - дальше будешь

Все игроки становятся с одной стороны "дороги", водящий - с другой стороны, и поворачивается ко всем спиной. Водящий произносит: "Тише едешь-дальше будешь. Стоп!" Фразу можно произносить как угодно - намерянно затягивая слова, всё предложение, или например начинать медленно и затем резко и быстро заканчивать ее - в общем, привносить элемент неожиданности в игру. В это время все игроки пытаются как можно дальше пробежать-пройти к финишу, на слове "стоп" замирают. После слова СТОП водящий оборачивается. Если он увидел движение какого-то игрока (кто не успел замереть, или остановиться из-за скорости разгона) - тот выбывает из игры. Побеждает тот, кто первым доберется к финишу и дотронется до водящего - он занимает его место, и игра начинается сначала.

12) Белочки - собачки

Выбирается один игрок - "собачка" (считалочками либо голосованием). Далее все игроки становятся в круг, и начинают перебрасывать мяч друг другу. Задача "собачки" - поймать мяч (перехватить его на лету), для чего приходится изрядно потрудиться, много побегать и попрыгать. В итоге, когда "собачка" поймала мяч, она имеет право встать в круг к игрокам, а ее место занимает тот игрок, по чьей вине мяч был упущен (тот, кто "неправильно" его кинул или тот, кто не успел поймать).

13) Олимпиада

Двое игроков одной команды становятся на расстоянии примерно 2 метра друг от друга, с резиночкой в руках. Дальше, не выпуская резинку из рук, они произносят "неприличную" присловку: "О-ли-мпи-а-да - мамина помада - папины очки - стоп червячки". При этом постоянно двигаются, запутывая резинку. На нее можно наступать, скручивать ее, меняться местами - главное запутать, как можно больше. Руки передвигать нельзя, где взяли резиночку - там и держим. На слово "червячки" игроки замирают, в итоге получается "паутинка" из резиночки. Задача игроков второй команды - перебраться по очереди на другую сторону "паутинки", не задевая ее. Как правило, чтобы перебраться, нужно проползти в небольшой треугольник или квадратик, можно было проползать по земле или даже перепрыгивать "конструкцию". В усложненной версии игры требовалось, чтобы каждый игрок пролазил в "свое собственное" отверстие, а не повторял "ход" другого игрока. Когда все перебрались и не задели - игра начинается снова. Если кто-то зацепил резиночку, игроки меняются местами.

14) Море волнуется раз!

Выбирается ведущий. Он отворачивается от остальных и произносит считалочку (пока он говорит, все игроки хаотично двигаются)
Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три,
Морская фигура на месте замри
Игроки замирают, изображая "морские" фигуры. Ведущий подходит к любому игроку, дотрагивается до него рукой - игрок изображает, кого именно он показывает. Задача ведущего - отгадать, что это за фигура. Если игрок изображает непохоже, он становится водой на следующий этап.

15) Испорченный телефон

Первый (он же ведущий) шепчет на ухо ,сидящему рядом, игроку любое слово (все что угодно, на что фантазии хватает). Второй так же (шепотом и на ушко) передает слово третьему, и так далее - до конца. Последний игрок встает и вслух называет то, что расслышал

Есть и более простая версия этой игры - после окончания считалки все замирают в любых позах, и новым водящим становится тот, кто первым пошевелился. Но с такими условиями интереснее играть в следующую игру -

16) Совушка

Как и в прошлых играх, сначала выбирают водящего и «совушку». Ее гнездо находится в стороне от игровой площадки (желательно как-то обозначить гнездо: отделить предметами или очертить мелом).

Совушка сидит в гнезде, а ведущий говорит: «День наступает, все оживает!» и игроки начинают бегать и прыгать, подражая полету бабочек, птичек, прыгают, как лягушки.

Через некоторое время ведущий говорит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает!»

Все игроки замирают. Совушка выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может увести с собой двух или даже трёх игроков.

Затем совушка возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно бегать по площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни одного раза.

17) Три-пятнадцать

Количество игроков: от 3 человек. Что понадобится: лестница с широкими ступенями. Ведущий встает наверху лестницы, игроки внизу. Ведущий произносит считалку: "Три-пятнадцать-десять-двадцать".
При этом он, а с ним одновременно и все игроки, прыгают на ступеньки. Прыгать можно по-разному, кому как вдуматься - двумя ногами на одну ступеньку или одной ногой на верхнюю ступеньку, другой на нижнюю, кто-то может даже умудрится поставить ноги через две ступеньки…
Теперь смотрят, кто из игроков поставил ноги также, как водящий. Если такой игрок находится, то он считается проигравшим и становится водящим. Если же никто из игроков не принял такую же позу, как водящий, игра продолжается дальше.
Если случится, что на одни и те же ступеньки одинаково встанут два и более игроков вместе с ведущим, все прыгают снова.

18 **18) Рыбак, поймай рыбку**

В этой игре для детей необходимы скакалка или крепкая веревка такой же длины. Ведущий берет в руки один конец скакалки и садиться на корточки. Он начинает крутиться на месте и раскручивать скакалку так, чтобы она крутилась прямо над землей. Игроки должны перепрыгивать через скакалку. Тот, кто не успеет подпрыгнуть и скакалка его заденет, считается «пойманной рыбкой» и отходит в сторону. Побеждает та «рыбка», которой удалось продержаться дольше всех. Она же становится водящим.

19) Зайцы и морковка

На земле чертят большой круг (диаметром около 3-5 м). Внутрь круга кладут 10 «морковок», то есть палочек или камушков. Круг – это «огород», а ведущий в игре - «Пугало». Его задача - ловить зайцев, остальных игроков.
По сигналу ведущего зайцы вбегают в круг и воруют морковки. В это время, то есть когда зайцы находятся внутри круга, Пугало ловит их. За пределами круга зайцев ловить нельзя.

Игрок-заяц, которого поймали, выбывает из игры. Тот, кого поймали последним, становится ведущим-Пугалом.

20) Путаница

Итак, все игроки садятся на лавочку в ряд, ведущий стоит перед ними. Смысл игры: ведущий задает вопрос и кидает мяч одному из игроков. Если ответ «да», то он должен поймать мяч, если же ответ «нет» не ловить. Самое сложное, вовремя сориентироваться и не поймать мяч с неправильным ответом.

Игра начинается с простого вопроса: «Тебя зовут…» А дальше ведущий может либо назвать имя игрока, либо придумать что-то свое. Например ведущий говорит: «Тебя зовут Слонопотам» и… игрок ловит мяч.

Дальше ход переходит к другому игроку и ему ведущий задает тот же вопрос. Потом идут отчество, фамилия, количество лет, место проживания… В итоге получается очень смешно. Например, что зовут тебя СлонопотамПукович Иванов, тебе 110 лет, живешь ты в коробке из-под телевизора, ешь яблочные огрызки...

21) Привет!

Все ребята встают в круг лицом, плечом друг к другу. Ведущий ходит по внешней стороне круга и задевает плечом одного из тех, кто стоит в круге. Водящий и тот, кого он задел, бегут в разные стороны по кругу и, встретившись, протягивают друг другу руки, пожимаю, говорят: «Привет!». Затем продолжают бежать каждый в своем направлении по кругу.

Задача каждого из них - добежать первым до освободившегося места в кругу. Тот, кто остался без места, становится новым ведущим.

22) Водяной

Все игроки встают в круг, в центре стоит ведущий (ему завязывают глаза). Игроки начинают двигаться по кругу и хором говорят:

Водяной, водяной
Не сиди под водой
Выгляни на чуточку
На одну минуточку.

Как только произнесут слова, игроки останавливаются. Водящий-водяной встает и подходит к одному из участников. Задача водяного, не подглядывая, определить, кто перед ним. Можно трогать игрока и определять только на ощупь. Если водящий правильно угадал игрока, они меняются ролями.

22) Три, тринадцать, тридцать

До начала игры договариваются о правилах: каждая цифра – 3, 13 и 30 – будет обозначать определенное движение. Например, 3 – подпрыгнуть 13 – хлопнуть в ладоши, 30 – присесть на корточки.

Игроки встают в круг, ведущий в центр. Он называет цифры, но не по порядку, а вразнобой. При этом специально растягивает слова: «три-и-и-и-дцать». «три-и-и-и» и по окончании слова дает отмашку рукой. Постепенно темп игры увеличивается.

Тот, кто ошибется и сделает неправильное движение, выходит из круга. Побеждает тот, кто не допустил ни одной ошибки.

23) Летела корова

Количество игроков: от 3 человек. Все игроки становятся в круг и соединяют руки таким образом: ладонь правой руки игрок кладет сверху левой руки соседнего игрока. На ладонь левой руки каждого игрока сверху должна лечь ладонь соседа слева.

Теперь игроки начинают по одному слову произносить считалочку и одновременно хлопать руками (правой рукой по ладони соседа слева):

Летела корова
Пролетала над домом
Читала газету
Под номером…

Следующий игрок произносит цифру. Игроки продолжают хлопать и считать (одна цифра- один хлопок). Тот игрок, которому выпадает назвать загаданную цифру, должен сильнее хлопнуть по руке соседа, а задача того вовремя (не раньше!) отдернуть руку.

24) Бешеная змейка

Чем больше народу играет в эту игру, тем интереснее. Все игроки выстраиваются в колонну по одному и держат друг друга за талию. Водящий – это первый игрок колонны. Его задача - осалить последнего игрока.
Итак, первый игрок бежит за «хвостом» и все участники за ним. Получается, чем быстрее «голова» бежит, тем быстрее удаляется от нее «хвост». Нужно найти удобный момент, когда хвост находится на более близком расстоянии и осалить его.
Осаленный игрок становится перед ведущим, и теперь он ловит хвост колонны.

25) Светофор

С помощью считалочки выбирается водящий, рисуются 2 линии на расстоянии нескольких метров друг от друга.
Игроки встают за одну из линий. Водящий встает в центр между линиями и поворачивается к игрокам спиной.
Далее он называет любой цвет и поворачивается к игрокам.
Дети ищут у себя этот цвет на одежде, если они его находят, то показывают его ведущему, и спокойно проходят на ту сторону. Если у игрока этого цвета нет, он должен перебежать на другую сторону, задача водящего попытаться осалить его.
Тот, кого осалят, становится водящим.
Если все прошли-перебежали на другую сторону, водящий отворачивается и загадывает новый цвет.
Очень любят играть в светофор девчонки, потому что у них одежда всегда красочнее и ярче, чем у мальчишек.
Перед началом игры следует договориться о том можно ли искать цвета на заколках, бусах, часах и других аксессуарах

26) Лягушка

На стене рисуется линия (чем выше, тем интереснее) – ниже нее мяч кидать нельзя. Игроки выстраиваются в ряд, друг за другом. Первый игрок кидает мяч, тот ударяется о стенку, отскакивает, ударяется о землю, и в этот момент игрок должен через него перепрыгнуть.
Мяч подхватывает следующий игрок, повторяя то же самое, – и так по кругу.
Тот, кто не перепрыгивает мяч, получает в наказание «букву» (л – я – г – у – ш – к – а).
Собрал все эти буквы? Ты – лягушка!
Количество игроков: не ограничено.

27) Десятки с мячом

Требуется: резиновый мячик и стена, о которую он будет ударяться.
В этой игре могут принимать участие несколько команд, по три-четыре человека в каждой.
Игра будет состоять из десяти туров.
Участник, допустившая ошибку, передает мяч следующему и так далее, пока мяч снова не вернется к нему. Он должна исправить свой промах и только после этого переходить к следующему туру.
Когда мяч бросаешь одной рукой, то и ловить его нужно тоже одной рукой. Строго следи за этим.
Ошибкой считается также, если мяч, прежде чем его поймают, коснется земли.
1. Ударить мячом о стенку 1 раз и поймать его.
2. Ударить мячом об стенку с поворотом вокруг себя на 180 градусов и поймать его (2 раза)
3. Ударить мячом об стенку и поймать после отскока от земли (3 раза)
4. Ударить мячом об стенку с поворотом вокруг себя на 180 градусов, после отскока об землю поймать (4 раза)
5. Ударить мячом о стенку, хлопнуть в ладоши и поймать (5 раз)
6. Пропустить мя под ногой, ударить об стенку, поймать (6 раз)
7. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать (7 раз)
8. Бросить мяч вверх, руки сложить «кольцом», и пропустить мяч в кольцо (8 раз)
9. Ударить мячом об стену, хлопнуть руками по коленям и поймать его (9 раз)
10. Отбить мяч от земли (непрерывно – 10 раз)