**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УЛЫБКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Утверждено**

**Заведующий МБДОУ «Улыбка»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Венгерова**

**Приказ № 05 от 31. 08. 2021г**

**ПЛАН РАБОТЫ**

**СЕМЕЙНОГО КЛУБА «ПОДГОТОВИШКИ»**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

**2021- 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ «ПОДГОТОВИШКИ»**

*(встречи педагога – психолога с родителями и детьми подготовительной группы)*

**ЦЕЛИ КЛУБА «ПОДГОТОВИШКИ»:**

* сформировать психологическую готовность старших дошкольников к обучению в школе;
* повышать психолого – педагогическую компетентность родителей в данном вопросе.

**ЗАДАЧИ:**

* развивать у детей познавательную активность, интерес к школе;
* активизировать умственную деятельность воспитанников;
* познакомить родителей с игровыми упражнениями для интеллектуального развития детей;
* формировать у детей умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми в рамках заданной ситуации;
* создать условия для совместной деятельности родителей и детей;
* учить родителей понимать эмоциональный мир собственного ребенка.

**КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ: 8** семей во время одной встречи

**СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**: январь - май

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** музыкальный зал

**ВЕДУЩИЕ ВСТРЕЧ:** педагог – психолог, воспитатели подготовительной группы

**ПЛАН ВСТРЕЧ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА В КЛУБЕ «ПОДГОТОВИШКИ»**

**С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Срок проведения** | **Задачи** | **Содержание встречи** | **Ведущий встречи** |
| **Встреча 1** | | | |
| Январь | Подготовить родителей и детей к совместной деятельности.  Развивать у детей предпосылки к учебной деятельности, исполнительские способности, волевые качества.  Развивать зрительное внимание, память, воображение, творческое мышление.  Создавать условия для тренировки самостоятельности, инициативности, ответственности, умения сосредотачиваться. | Знакомство участников.  Игра – приветствие «Я вижу».  Игра на внимание «Светофор».  Упражнение «Запоминай - ка».  Рисование на манке:   * разминка; * упражнение «Повтори».   Рефлексия | Педагог – психолог, воспитатель |
| **Встреча 2** | | | |
| Февраль | Развивать групповую сплоченность.  Улучшать детско – родительские отношения в ходе совместной деятельности.  Формировать у детей позитивное восприятие окружающего мира, заинтересованность в достижении цели.  Развивать логическое мышление.  Познакомить родителей с методикой «Гимнастика для мозга» и основными упражнениями. | Знакомство – приветствие.  Упражнение «20 секунд».  Игра «Обобщающие слова».  Теоретическая часть: методика «Гимнастика для мозга».  Практическая часть - упражнения:   * «Кнопки мозга (точки мозга)»; * «Крюки»; * «Думающая шапочка»; * «Ленивые восьмерки»; * «Позитивные точки»; * «Двойные рисунки».   Рефлексия | Педагог – психолог, воспитатель |
| **Встреча 3** | | | |
| Март | Способствовать развитию групповой сплоченности.  Улучшать детско – родительские отношения в ходе совместной деятельности.  Формировать у детей позитивное восприятие окружающего мира, заинтересованность в достижении цели.  Развивать словесно - логическое мышление, речь.  Познакомить родителей и детей с техникой публичного выступления «Рассказ о себе (семье)» | Знакомство – приветствие.  Разминка «Передай мяч».  Артикуляционная гимнастика.  Игра «Противоположности».  Игра «Сочини историю по картинке».  Упражнение «Публичное выступление».  Рефлексия | Педагог – психолог, воспитатель |
| **Встреча 4** | | | |
| Апрель | Развивать групповую сплоченность.  Улучшать детско – родительские отношения в ходе совместной деятельности.  Формировать у детей позитивное восприятие окружающего мира, заинтересованность в достижении цели.  Развивать словесно - логическое мышление, речь, внимание, слуховую память, пространственную ориентировку.  Познакомить родителей и детей с арт – терапевтическим упражнением «Дерево моих достижений» и создать дерево. | Знакомство – приветствие.  Игра «В школу я иду и с собой беру…».  Упражнение «Чем похожи, чем различны?»  Подвижная игра «Море волнуется».  Задание «Рисование по памяти».  Игра «Муха».  Упражнение «Дерево моих достижений».  Рефлексия.  Вручение буклетов родителям будущих первоклассников | Педагог – психолог, воспитатель |
| **Встреча 5** | | | |
| Май | Развивать групповую сплоченность.  Улучшать детско – родительские отношения в ходе совместной деятельности.  Формировать у детей позитивное восприятие окружающего мира, заинтересованность в достижении цели.  Развивать словесно - логическое мышление, речь, внимание, восприятие.  Познакомить родителей и детей с арт – терапевтическими упражнениями «Герб семьи», «Я - школьник». | Приветствие.  Игра «Рисунки на спине».  Игра «Скажи наоборот».  Подвижная игра «Аисты, вороны, воробьи».  Творческое задание «Я - школьник».  Творческое задание «Герб семьи».  Подведение итогов встреч в клубе.  Рефлексия | Педагог – психолог, воспитатель |

** КОНСПЕКТЫ ВСТРЕЧ В КЛУБЕ «ПОДГОТОВИШКИ»**

**С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

**ВСТРЕЧА 1**

**МАТЕРИАЛЫ:**

- цветные карточки – флажки (желтая, красная, зеленая);

- карточки с изображением различных предметов;

- картонные планшеты и подносы с манкой по количеству участников, карточки – схемы для рисования на манке.

**1. Знакомство**

Ведущий строит участников в круг, предлагает им представиться и поделиться ассоциацией на слово «школа». Затем рассказывает о целях клуба и поясняет, что все игровые задания родители будут выполнять вместе с детьми.

1. **Игра – приветствие «Я вижу»**

Цели: сплотить группу, развивать умение работать в команде.

Ведущий объясняет правила игры: когда он произносит слова «Я вижу…» участники должны двигаться по залу. Как только он говорит «круг» (линия, полукруг, квадрат и др.) – все быстро выстраиваются в виде фигуры, которую он назвал.

1. **Игра на внимание «Светофор»**

Цели: развивать зрительное внимание, умение переключать внимание, действовать по инструкции.

Ведущий напоминает участникам о функциях светофора. Затем участники свободно передвигаются по залу. Когда ведущий показывает карточку с красным сигналом – останавливаются и хлопают 2 раза в ладоши, с зеленым – подпрыгивают, с желтым – останавливаются и топают.

1. **Упражнение «Запоминай - ка»**

**Цель: развивать зрительную память.**

Родители и дети садятся за столы лицом друг к другу. На столах лежат планшеты и карточки картинками вниз. Дети вслепую выбирают 6 – 10 карточек, а родители закрепляют их на планшетах. Затем по команде ведущего родители показывают картинки на планшете детям. За 20- 30 секунд дети должны запомнить картинки и правильно назвать не менее 5 картинок.

1. **Рисование на манке. Разминка.**

Цель: развивать межполушарные связи.

Ведущий ставит на столы подносы с манкой и предлагает порисовать пальчиками на манке, одновременно двумя руками. Задания: нарисовать мизинцами 2 круга одновременно, двумя средними пальчиками - квадрат, двумя указательными пальцами – 2 цветка.

1. **Упражнение с манкой «Повтори»**

Цель: развивать зрительную память.

Дети закрывают глаза. Каждый родитель вытягивает вслепую карточку – схему и повторяет рисунок с карточки на подносе. По сигналу ведущего дети открывают глаза и за 20 секунд стараются запомнить рисунок родителей, а затем повторяют его на своем подносе.

1. **Рефлексия**

Цели: проанализировать полученные знания, дать обратную связь ведущему.

После упражнений участники снова возвращаются в круг. Ведущий предлагает каждому поделиться своими впечатлениями о встрече. Он задает родителям и детям вопросы:

* Что было самым сложным?
* Что было самым интересным?
* Понравилось ли играть вместе?

**ВСТРЕЧА 2**

**МАТЕРИАЛЫ:** бейджики, мяч, цветные карандаши, бумага А 4, памятки с упражнениями по методике «Гимнастика для мозга».

1. **Знакомство – приветствие**

Цель: познакомить участников с содержанием встречи.

Ведущий сажает участников в круг и приветствует их. Затем знакомится с новичками и поясняет, чем они будут заниматься.

1. **Упражнение «20 секунд»**

Цели: сплотить группу, развивать умение работать в команде.

Участники быстро и спонтанно двигаются по залу. Ведущий произвольно дает им разные задания, которые они должны выполнить с максимальной точностью за 20 секунд. Каждое задание повторяет схему: «команда ведущего время/ счет – стоп – проверяем –продолжаем ходьбу».

Команды ведущего:

* распределиться по цвету волос от самого темного до самого светлого;
* распределиться по росту;
* распределиться по размеру обуви;
* распределиться по именам по алфавиту.

1. **Игра «Обобщающие слова»**

Цель: развивать логическое мышление.

Ведущий проводит игру с мячом. Бросает мяч поочередно каждому участнику и называет обобщающее слово. Например: домашнее животное, наземный транспорт, мебель, фрукты и др. Задача участников – назвать представителя этой группы (собака, автобус, стул, яблоко и т.д.).

1. **Теоретическая часть «Образовательная кинезиология»**

Цель: познакомить родителей с методикой «Гимнастика для мозга» (образовательная кинезиология) и закрепить полученные знания совместно с детьми с помощью специальных упражнений.

Ведущий рассказывает о гимнастике для мозга и назначении каждого упражнения. Затем демонстрирует их, а участники воспроизводят. В заключение ведущий раздает участникам памятки с упражнениями по методике «Гимнастика для мозга».Что рассказать родителям:

* Образовательная кинезиология (гимнастика для мозга) – наука об усовершенствовании процесса обучения через движение.
* Эта методика позволяет детям в процессе учебы использовать оба полушария мозга.
* Одно полушарие мозга (левое) отвечает за аналитические функции, мышление. Другое полушарие (правое) – за эмоции и память. Стресс, боязнь ошибиться, и неуверенность блокируют работу одного полушария, и мы работаем с половинным потенциалом., а дети могут не справляться с учебными задачами.
* Гимнастика для мозга развивает и восстанавливает природные уникальные возможности, индивидуальные способности, позволяет сформировать навыки самопомощи и самокоррекции в учебной и повседневной жизни детей и взрослых.
* Специальные упражнения, в которых объединяются движения и мышление, помогут активировать природные механизмы работы мозга.

1. **Практическая часть**

**Цель:** закрепить на практике полученные знания.

Участники встают в, свободно распределяются по залу. Ведущий демонстрирует упражнения и следит, чтобы участники их правильно выполняли. Участники повторяют за ведущим.

***Упражнение «Кнопки мозга (точки мозга)»***

Цели: обеспечить приток обогащенной кислородом крови к клеткам мозга чтобы лучше воспринимать новую информацию; снизить визуальное напряжение; прибавить энергии, чтобы быстрее находить пути решения сложных вопросов; улучшить одновременную работу глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.

Ведущий предлагает использовать это упражнение перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением. А также в ситуации подавленности или возбуждения, либо, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение. Участники указательным и большим пальцем одной руки массируют точки, которые расположены в мягких местах под ключицами, ближе к грудине. Родители помогают детям найти эти точки. Указательным и средним пальцами другой руки – массируют пупок. Продолжительность – 1 минута.

***Упражнение «Крюки»***

Цели: стабилизировать эмоциональное состояние, ослабить внутреннее напряжение; помочь воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого.

Участники выполняют упражнение стоя. Вслед за ведущим они переплетают обе руки (предплечья и кисти) между собой на уровне груди, кисти направляют вверх и заводят одну ногу за другую. Продолжительность – 1 минута.

***Упражнение «Думающая шапочка»***

Цели: активизировать слуховое внимание, распознавание, различение; восприятие, память, слух, чтобы слышать собственный голос во время говорения; совершенствовать внутреннюю речь и навыки мышления; повышать умственные и физические способности; включать ретикулярную формацию – защиту от отвлекающих звуков. Участники указательными и большими пальцами рук тянут за края свои уши во внешнюю сторону. При этом начинать надо с верхнего края уха и двигаться вниз, до мочки. Продолжительность – 15 повторений.

***Упражнение «Ленивые (лежащие) восьмерки»***

Цели: интегрировать работу левого и правого полушарий мозга; активировать глазодвигательные мышцы; тренировать бинокулярное и периферическое зрение.

Сначала участники вытягивают вперед ведущую руку, и рисуют ею в воздухе большие лежащие восьмерки. Потом рисуют другой рукой, а затем двумя руками сразу. Место пересечения восьмерки должно находиться между глаз. Продолжительность – 3 минуты.

***Упражнение «Позитивные точки (выключатели света)»***

Цели: быстро снять стресс, обуздать нахлынувшие эмоции(страх), улучшить кровообращение, убрать головную боль.

Ведущий предлагает участникам найти бугорки над бровями и нежно массировать эти точки руками – средним и указательным пальцами вместе. Родители помогают детям.

***Упражнение «Двойные рисунки»***

Цели: снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы или игры за компьютером; улучшить работу глазодвигательных мышц; укреплять связь «рука - глаз»; стимулировать желание фантазировать и активно творить.

Участники садятся за столы. Ведущий раздает им бумагу и карандаши. Родители закрепляют бумагу на столах или планшетах с зажимами. Затем все участники берут 2 карандаша и, не отводя рук, от центра листа рисуют одну и ту же фигуру двумя руками в зеркальном отображении или две одинаковых фигуры одновременно (линии, квадраты, круги, спирали).

1. **Рефлексия**

Цели: проанализировать полученные знания, дать обратную связь ведущему.

Участники возвращаются в круг. Ведущий предлагает им поделиться своими впечатлениями о встрече. Задает вопросы:

* Что было самым сложным?
* Что было самым интересным?

**ВСТРЕЧА 3**

**Материалы:** бейджики, карандаши, массажные мячики (по числу участников), мяч, дидактические игры «Истории в картинках», «Веселые истории», примерная структура выступления с рассказом о себе.

1. **Знакомство – приветствие**

Цель: познакомить участников, описать содержание встречи.

Участники встают в круг. Ведущий предлагает им представиться. После этого ведущий рассказывает вновь присоединившимся о клубе, его целях, и предлагает приступить к игровым заданиям.

1. **Разминка «Передай мяч»**

Цели: развивать межполушарные связи, активизировать работу мозга.

Каждый участник в кругу берет мяч в правую руку, левую ладонь складывает чашей, ладони держит на уровне груди. По команде ведущего они перекладывают свой мяч в левую руку соседа справа. При этом одновременно принимают в свою левую руку мяч соседа слева и перекладывают его в руку соседа справа. И так далее со следующим мячом. Получается конвейер. Затем ведущий предлагает повторить перемещение мячей только в обратную сторону.

1. **Артикуляционная гимнастика**

Цель: развивать правильное дыхание и звукопроизношение.

Ведущий предлагает участникам представить, что они отправились на прогулку на луг, произносит текст: «Лето, луг благоухает цветами, слышны звуки насекомых: жуков (участники жужжат Ж-Ж-Ж), ос (участники произносят З-З-З), шмелей (участники произносят В-В-В). Из травы выползла змея (участники произносят Ш-Ш-Ш), кошка выпрыгнула и разогнала всех (участники произносят Ф-Ф-Ф).

1. **Игра «Противоположности»**

Цель: развивать словесно – логическое мышление.

Ведущий проводит игру с мячом. Он сбросает мяч поочередно каждому участнику и называет слово. Задача участника ответить словом – антонимом. Например: верх – низ, сладкий – горький, гладкий – колючий и т.д.

1. **Игра «Сочини историю по картинкам»**

Цель: развивать логическое мышление, речь.

Ведущий предлагает детско–родительским парам выложить последовательность картинок и сочинить по ней рассказ. Основное участие принимает ребенок, родитель помогает наводящими вопросами, при необходимости подсказывает. Затем каждая пара представляет свой рассказ.

1. **Упражнение «Публичное представление»**

Цель: развивать навыки публичных выступлений.

Ведущий предлагает выступить по теме «Я» (представление себя) или «Моя семья» (представление семьи). Он раздает участникам примерный план выступления. Схему рассказа можно изменить или придумать свою. Участники составляют устные рассказы, а затем дети выступают (пробуют выступить) перед аудиторией.

Примерный план выступления о себе: имя, возраст, пол, принадлежность к социальной группе, семейное положение, увлечения, положительные качества.

Примерный план выступления о семье: состав семьи, имена, профессии(занятия) членов

1. **Рефлексия**

Цели: проанализировать полученные знания, дать обратную связь ведущему.

После выполнения всех упражнений все участники возвращаются в круг. Ведущий предлагает им поделиться своими впечатлениями о встрече. Задает вопросы:

* Что было самым сложным?
* Что было самым интересным?
* Что больше всего запомнилось?

**ВСТРЕЧА 4**

**Материалы:** бейджики, цветные карандаши, ручки, цветная бумага; карточки с парами предметов (например: собака – щенок, мужчина – мальчик, елка – еж, корзина – гнездо и т.д.); таблицы с цифрами и фигурки насекомых; изображение деревьев на листе А4, бумага для рисования, клей, ножницы.

1. **Знакомство – приветствие**

Цель: рассказать участникам о цели встречи.

Ведущий сажает участников в кру**г** и предлагает им представиться. После этого рассказывает вновь присоединившимся о целях клуба.

1. **Игра «В школу я иду и с собой беру…»**

Цель: развивать память и учебную мотивацию.

Ведущий предлагает участникам собрать портфель в школу. Он начинает игру словами: «В школу я иду и с собой беру… тетрадь». Следующий за ним участник должен повторить его слова и добавить к сказанному свой предмет и т.д.

1. **Упражнение «Чем похожи, чем различны?»**

Цель: развивать словесно – логическое мышление.

Ведущий раздает участникам карточки с предметами (по несколько пар) и предлагает найти и назвать несколько вариантов: чем предметы похожи и чем различаются.

1. **Подвижная игра «Море волнуется»**

Цель: снять мышечное напряжение, развивать эмоционально – волевую регуляцию поведения.

На слова ведущего: «Море волнуется раз, море волнуется два…» - участники передвигаются по залу, на слова: «Море волнуется три – морская (лесная, сказочная) фигура на месте замри» - излображают существо и замирают на месте. После слов: «Отомри!» - игра продолжается.

1. **Задание «Рисование по памяти»**

Цель: тренировать слуховую память.

Ведущий читает небольшой текст. Задача детей - внимательно прослушать, после чего нарисовать рисунок по услышанному, чтобы точно отразить в нем содержание текста. Вариант текста: «На поляне выросла большая елка. Под елкой три гриба спрятались в траве, а еще два гриба – уже в корзине у мальчика».

1. **Игра «Муха»**

Цели: развивать пространственную ориентировку; ориентировку на листе, умение работать по инструкции и слуховое внимание; тренировать устный счет.

Перед каждым ребенком лежат таблицы с цифрами и фишка (фигура насекомого). Ведущий предлагает с помощью фишки проследить движение мухи. Он озвучивает ситуацию: прилетела муха и села в верхний левый угол. Затем повернула на одну клетку вправо, на две клетки вниз. Затем на одну клетку влево, на –две – вниз, на одну – вправо. Участники должны сказать, где оказалась муха, назвать номер клетки. Усложненный вариант игры – без фишки, нужно проследить движения мухи глазами.

1. **Упражнение «Дерево моих достижений»**

Цели: повышать самооценку, гармонизировать эмоциональное состояние.

Ведущий раздает участникам черно – белые изображения деревьев. Их необходимо раскрасить и украсить тремя – пятью цветами и плодами своих достижений и умений. Участники вырезают из цветной бумаги цветы и плоды и пишут на них свои достижения. Примеры для детей: научился плавать, кататься на роликах, и т.д. В заключение ведущий говорит детям, что их дерево только начато, дома они продолжат заполнять его.

1. **Рефлексия**

Цели: проанализировать полученные знания, дать обратную связь ведущему.

Все возвращаются в круг. Ведущий задает вопросы:

* Что было самым сложным?
* Что было самым интересным?
* Что больше всего запомнилось?
* В конце встречи ведущий раздает родителям информационные буклеты.

**ВСТРЕЧА 5**

**Материалы:** бейджики, цветные карандаши, ручки, фломастеры, альбомные листы, мяч; кинетический песок, стеки, предметы и украшения для него (бусины, кристаллы, камни, ракушки, цветы и др.)

1. **Приветствие**

Цель: подготовить участников к заданиям.

Ведущий и участники встречи встают в круг и приветствуют друг друга.

1. **Игра «Рисунки на спине…»**

Цель: развивать тактильное восприятие, внимание, воображение.

Ведущий предлагает участникам в парах порисовать на спине друг друга. Сначала родитель рисует указательным пальцем на спине ребенка – ребенок угадывает, что это. Потом ребенок рисует на спине родителя - родитель угадывает. Темы рисунков: буквы, цифры, геометрические фигуры.

1. **Игра «Скажи наоборот»**

Цель: развивать словесно – логическое мышление.

Ведущий задает вопросы и бросает мяч одному из участников. Участник отвечает и бросает мяч ведущему. Примеры вопросов:

- Снег холодный, а чай…

- Жираф высокий, а козел…

- Слон большой, а мышонок…

1. **Подвижная игра» «Аисты, вороны, воробьи»**

Цели: снять мышечное напряжение, развивать эмоционально – волевую регуляцию поведения, умение переключать внимание.

Ведущий предлагает отдохнуть и поиграть. Он назначает, кто какой птицей будет. Выбирает аистов, ворон и воробьев. Все участники передвигаются по залу, изображают движения птиц: вороны – широко размахивают крыльями, аисты – высоко поднимают ноги и прячут руки за спиной, воробьи - движутся мелкими шажками и размахивают маленькими крыльями ладошками. По команде ведущего: «Воробьи!» - аисты и вороны останавливаются, а воробьи продолжают летать. По команде: «Аисты!» - воробьи и вороны останавливаются, а аисты ходят и т.д. Затем все участники перевоплощаются обратно.

1. **Творческое задание «Я - школьник»**

Цели: актуализировать и визуализировать позитивный опыт обучения в школе.

Ведущий предлагает участникам выполнить задание: родителям – вспомнить, а детям – пофантазировать, представить будущее и создать рисунок на тему «Я – школьник» или «Я - школьница». Затем дети описывают свой рисунок, родители делятся своими позитивными впечатлениями от своей учебы в школе.

1. **Творческое задание «Герб семьи»**

Цели: повышать самооценку, гармонизировать эмоциональное состояние, детско – родительские отношения.

Участники создают герб своей семьи с помощью кинетического песка, используют стеки для моделирования и рисования, украшения (камни, ракушки, бусинки, паетки, цветы, кристаллы). Затем описывают свой герб, рассказывают, что означат каждая деталь и элемент.

1. **Подведение итогов.**

Цель: подвести итоги работы клуба.

Участники возвращаются в круг. Ведущий подводит итоги встреч в клубе. Благодарит участников и желает всем детям успешного начала обучения в школе, позитивных эмоций, достижения поставленных целей и новых открытий.

1. **Рефлексия**

Цели: проанализировать полученные знания, дать обратную связь ведущему.

Ведущий предлагает каждому участнику поделиться своими впечатлениями о встрече в клубе в целом, задает вопросы:

* Чем запомнился клуб?
* Какие упражнения будете повторять дома?
* Что было самым сложным, а что самым интересным?