



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION

ДАВАЙТЕ ГРАТИ!

КАРТКИ ЗАНЯТЬ

Заняття для оздоровлення та навчання на основі гри

Давайте грати, давайте навчатися, давайте оздоровлюватись...

Картки занять «Давайте грати» було створено для того, аби стимулювати та підтримувати дітей, гра яких зазнала впливу війни в Україні. Ці картки пропонують сукупність ігрових занять, які сприяють використанню різноманітних типів гри та підкреслюють оздоровчу силу гри як засобу, за допомогою якого діти можуть виразити себе і свої почуття, і в той же час продовжувати навчатися і досліджувати навколишній світ.

Картки можуть використовуватись батьками і піклувальниками в якості засобу зниження стресу, надання допомоги в залученні до гри дітей, покращення їхнього зв'язку з дітьми, а також способу забезпечити дітям відчуття безпеки і спокою. Вони також підходять фахівцям і волонтерам, що працюють в формальних і неформальних програмах розвитку дітей молодшого віку і піклування про них.

Ці картки є результатом тренінгу, який ISSA проводила для фахівців і волонтерів РДМВП — головним чином біженців з України — що працюють в Ігрових хабах в Словаччині. Цей тренінг проводився за підтримки Skola Dokoran – Wide Open School в межах проекту ЮНІСЕФ.

УМОВНІ ЗНАКИ



Як переміщуватись картками занять...



ЧИ ВІДОМО ВАМ: картки з символом “Чи відомо вам” знайомлять з конкретними сукупностями занять і пояснюють, яким чином різноманітні типи гри/або занять впливають на розвиток дитини, і в чому полягає їхня важливість для оволодіння конкретними навичками і знаннями.



ІНФОРМАЦІЯ: кожне заняття супроводжує символ інформації, який описує заняття і знайомить з типами навичок і знань, якими діти оволодіють під час виконання цього заняття.



ПОРАДИ: картки занять з цим символом надають поради про те, як адаптувати або підвищити рівень якогось конкретного заняття. В них ви також знайдете деякі альтернативні шляхи завдяки поясненню того, як покращити або адаптувати заняття до конкретного контексту.



ВАМ ЗНАДОБИТЬСЯ: в картках занять з символом “вам знадобиться” міститься перелік основних матеріалів і предметів, потрібних для виконання конкретного заняття.



ВАМ НЕОБХІДНО СКАЗАТИ/ЗРОБИТИ: кожна картка занять з символом “вам необхідно сказати/зробити” рекомендує вам кроки виконання кожного заняття.

Зміст



Що всередині?

Сенсорні заняття

1. Відбиток природи – Фротаж
2. Сенсорний пакет
3. Сенсорні повітряні кульки
4. Магія гри з водою
5. Країна чудес в пляшці

Творчі заняття

6. Ляльки для театру тіней та гра тіней
7. Грайливі скляні кульки
8. Маленький синій та маленький жовтий
9. Камінці для моєї історії
10. Ляльки з газетного паперу
11. Ляльковий театр
12. Моє ідеальне місце
13. Кінь на палиці

Музика, рух і ритм

14. Танці по моїх слідах
15. Веселі камінці – слідить за моїм ритмом
16. Мої чарівні палички
17. Яскравий багатокутник

Заняття для зняття стресу

18. Трясіть, трясіть, трясіть
19. Лимонний сік
20. Душ
21. Свічки на торті
22. Геть з моєї спини
23. Танці під дощем
24. Хор бурмотіння

ЧИ ВІДОМО ВАМ?

Сенсорні заняття

Чи відомо вам?



Від народження і впродовж всього раннього дитинства діти використовують відчуття для дослідження та осмислення світу навколо них. Вони роблять це за допомогою торкання, куштування, нюхання, зору, рухів і слуху.

Сенсорна гра стимулює навчання через дослідження, допитливість, розв'язання проблем і креативність. Вона допомагає встановлювати нервові зв'язки в мозку і стимулює розвиток мовленнєвих навичок і моторики. Крім того, сенсорні ігри справляють лікувальний вплив. Вони знижують стрес і тривогу, які можуть призводити до змін у поведінці та депресії. Вода, специфічні смаки, запахи й звуки можуть сприяти розслабленню і допомогти в покращенні настрою дитини та її піклувальника.

Сенсорні ігри можуть бути “брудними”, тому, перш ніж займатися такими видами діяльності та іграми, обов'язково спитайте дітей, чи хочуть вони приймати участь в таких заняттях. Деякі діти не люблять ставати мокрими або “бруднитися”.

Відбиток природи – Фротаж

1



- Чисті аркуші паперу – різної форми або розміру
- Крейда різних кольорів



- Запросіть дітей на природу. Якщо це неможливо, можна принести до приміщення якісь природні предмети (листя, дерево, камінці, тощо).
- Запропонуйте дітям покласти аркуш паперу на обрану поверхню і почати малювати на ньому крейдою аж поки на поверхні аркушу не з'явиться бажаний відбиток
- Дорослі можуть допомагати дітям, тримаючи папір або допомагаючи їм з координацією рухів. Діти більш старшого віку можуть робити це самостійно.



Автор: Альоша Рудас,
ISSA



Фротаж – це техніка, що полягає в притиранні олівцем, графітом, крейдою, кольоровою крейдою або чимось іншим по аркушу паперу, який кладуть поверх якогось предмету, що має певну фактуру або поверхню. Під час цього процесу частини поверхні під папером, що виступають, залишають свій відбиток на ньому.



ПОРАДА: Зберіть колекцію фротажів різноманітних поверхонь і зробіть буклет, який можна використовувати для допомоги в оволодінні мовленнєвими навичками і вмінням розповідати історії.



- Пластиковий пакет з застібкою-блискавкою
- Акрилові фарби (синя і жовта або будь-якого іншого кольору)
- Маркер



- Помістіть невелику кількість фарби кожного кольору в кожний куток пакету
- Застібніть пакет застібкою, переконавшись, що ви з нього вичавили все повітря, і закріпіть його клейкою стрічкою на столі або вікні
- Діти можуть руками розмазувати фарби по всьому пакетові для того, аби їх змішати



Автор: Альоша Рудас,
ISSA



Обираючи фарби, переконайтеся в тому, що вони є достатньо рідкими, щоб їх можна було легко розмазати по всьому пластиковому пакету. В разі, якщо фарби не розмазуються легко, можна додати декілька крапель олії або води. Обов'язково надійно застібніть пакет. Якщо пакет не має застібки, можна використати клейку стрічку аби його застібнути.



ПОРАДА: Окрім фарб можна також додати декілька твердих предметів (наприклад, гудзиків або скляних кульок), що дозволить перенести це заняття на інший рівень. Пересування твердих предметів в пакеті може покращити навички тонкої моторики у дітей, а також здатність здійснювати певний тиск і міцно тримати предмети. Ці навички є передумовою для здатності тримати ручку, писати й малювати.

Сенсорні повітряні кульки

3



- Повітряні кульки
- Матеріали з різною текстурою (пісок, мука, камінчики, кукурудза, квасоля, сіль, тощо.)



- Наповніть повітряні кульки різними матеріалами, які ви обрали
- Необхідно наповнювати кульки попарно, щоб дві кульки мали те саме наповнення/текстуру
- Коли все буде готово, змішайте всі кульки і попросіть дітей знайти пари з однаковою текстурою



Автор: Альоша Рудас,
ISSA



Заняття з сенсорними повітряними кульками сприяє розвитку тактильних навичок і покращує їх. Воно стимулює здатність розрізняти між поверхнями з різною структурою і надає можливість зрозуміти, що таке тверде і м'яке. Це заняття може надихнути дітей на дослідження середовища навколо них і визначення інших схожих твердих та м'яких предметів.



ПОРАДА 1: Дітей можна завжди залучити до обговорення, ставлячи їм такі запитання: “яка кулька м'якіша?”, “яка з них твердіша?”, “яка кулька видається найважчою або найлегшою?”

ПОРАДА 2: Заняття з розпізнавання текстури та/або визначення пар кульок можна проводити з зав'язаними очима. Перш ніж проводити таке заняття, обов'язково запитуйте дітей, чи зручно вони почуваються щодо участі в ньому.



- Ємності різного типу (великі, маленькі, різної форми)
- Вода
- Олія (дитяча олія)
- Рідкі харчові барвники або чорнила
- Мило, гліцерин або цукор для того, щоб робити мильні бульбашки
- Різні предмети, що можуть плавати або тонути
- Пензлики для малювання



- Організуйте заняття з використанням зазначених матеріалів для того, щоб експериментувати з різними заняттями з водою. Див. приклади в розділі порад.



Автор: Альоша Рудас,
ISSA



Переконайтеся, що діти захищені від намокання.



ПОРАДА 1: “Малюйте водою” за допомогою пензликів для малювання; налити води в миску або контейнер для фарб; малювати водою за допомогою пульверизатора, потім розбризкати на бетонній підлозі або стіні;

ПОРАДА 2: Грайте з кольорами і водою – візьміть декілька пляшок води і додайте до них крапельки різних барвників. Змішайте кольорову воду з різних пляшок. Можна дещо ускладнити заняття, додавши до води олії.

ПОРАДА 3: Подивіться, як предмети плавають або тонуть. Порівняйте їх.

ПОРАДА 4: Гра з мильними бульбашками – додайте мила до води і грайте. Наприклад, запропонуйте дітям зробити бульбашки за допомогою соломинок. Вставте соломинку в чашку і подуйте. Можна також додати кольору до води і надати дітям можливість робити кольорові бульбашки.

ПОРАДА 5: Малювання бульбашками – покладіть аркуш паперу на поверхню мильної води і видуйте бульбашки. Попросіть дітей дослідити, які відбитки вони залишають на папері.



- Порожня скляна банка/ пляшка
- Вода
- Олія (дитяча олія)
- Блискітки
- Рідкі харчові барвники або чорнила
- Кольорова фольга



- Візьміть порожню скляну банку або пляшку і заповніть на $\frac{2}{3}$ олією та на $\frac{1}{3}$ водою
- Додайте рідкого харчового барвника/чорнила і клаптик кольорової фольги
- Додайте блискіток





Переконайтеся, що пляшка має ковпачок, який можна щільно закрутити. Країна чудес в пляшці – це чудове заняття, участь в якому можуть приймати як діти, так і батьки. Ця гра допомагає дітям заспокоїтись та розслабитись. Грати зі світлом, відблисками та предметами, що рухаються/плавають – це завжди весело.



ПОРАДА: Після того, як країна чудес в пляшці буде готова, придумайте разом з дитиною історію про країну чудес. Придумайте назву своїй країні чудес і заохочуйте дітей до використання ними їхньої уяви, допомагаючи їм запитаннями (наприклад, що ми можемо робити в цій країні чудес?, хто ще там живе?, як ми можемо туди дістатися?).

ЧИ ВІДОМО ВАМ?

Creative Activities

Творчі заняття



Дошкільні роки можуть бути часом дуже активного розвитку творчих здібностей.

В ці роки такі творчі заняття, як «драматичні» ігри, музика, танці, мистецтво і трудове навчання є чудовим засобом навчання і розвитку.

Вони можуть допомагати дітям:

- Розвивати уяву і творчі здібності
- Виховувати впевненість в собі
- Розуміти емоції та виражати їх
- Дізнаватися про світ і своє місце в ньому
- Розповідати про свої думки, враження або ідеї
- Використовувати в практичному житті свої соціальні навички та покращувати їх
- Використовувати в практичному житті навички дрібної моторики, великої моторики, а також зорово-моторної координації
- Збагачувати словниковий запас і покращувати пам'ять

Ляльки для театру тіней та гра тіней

6



- Тканина (біла)
- Мотузка
- Світлодіодні лампочки
- Картон
- Вовна
- Обрізки
- Пакувальні матеріали
- Палиця/гілки
- Столярний клей
- Ножиці



- Повісьте білу тканину на мотузці,
- Встановіть одне або два джерела світла (можливо, світлодіодні лампочки)
- Зробіть різноманітні фігурки з використанням вищезазначених матеріалів
- Приклейте фігурку до палиці або гілки



Адаптовано з: Картки для занять з розвитку творчих здібностей, розроблені в співпраці між Kinderkunst Zentrum Berlin, ЮНІСЕФ та ISSA в 2016/17рр.



Імпровізований театр тіней розвиває творчу уяву дітей та дорослих, а також сприяє спільній діяльності. Це заняття може створити чудову можливість для розвитку мовлення, а також для вивчення нової мови. Ляльки для театру тіней надають дітям можливість грати з тінями, а також навчитися способів маніпулювати різними предметами, що створюють ефект тіні.



ПОРАДА 1: Можливо використовувати картон, з якого легко можна щось вирізати (дітям може знадобитися допомога з боку дорослих). Спочатку, намалюйте на картоні та виріжте якусь фігуру— припустимо, метелика. Після цього виріжте деякі частини на крильцях і замініть їх тонким кольоровим і прозорим папером, або прозорою фольгою, які пізніше можна буде розмалювати маркерами. Під час розмалювання переконайтеся, що частини, які ви хотіли б бачити кольоровими на білій тканині, є достатньо прозорими, аби крізь них проходило світло.

ПОРАДА 2: Подумайте про можливість розповісти історію вербально, або ж невербально; мотивуйте дітей до використання різноманітних інших предметів повсякденного користування, наприклад, дерев'яної ложки, збивачки, горщиків для гри в “театр тіней”; іншим дітям, що сидять перед “театром тіней”, необхідно спробувати вгадати, які предмети сховані за екраном; запропонуйте дітям і членам їхніх сімей створювати персонажів історій, казок, героїв з міфології їхнього регіону/країни; діти більш старшого віку можуть підготувати і показати театр тіней молодшим дітям.

Грайливі скляні кульки

7



- Стара коробка від взуття або її кришка
- Аркуш паперу
- Комплект скляних кульок
- Акрилові фарби



- Покладіть аркуш паперу до коробки від взуття або до кришки від неї
- Макніть кульки в акрилову фарбу (використовуйте різний колір для кожної кульки)
- Покладіть кульки на папір в коробці від взуття
- Нахилийте коробку в різні боки до завершення малюнку



Грайливі скляні кульки

7



Якщо у вас під рукою немає скляних кульок, можна використовувати будь-які інші предмети круглої форми, що вмістяться в коробку від взуття або її кришку. Прохання не використовувати скляні кульки, якщо заняття проводиться з дітьми молодше 3 років. Замість цього скористуйтеся предметами більш великого розміру. Окрім розслаблення, це заняття надає дітям можливість практикувати зорово-моторну координацію, а також навички великої моторики і збереження рівноваги.



ПОРАДА 1: Можна підвищити складність заняття, додавши історію про грайливих кульок, наприклад, кульки (можна надати їм імена) танцюють на білій підлозі – вони рухаються вліво, потім - вправо, їм подобається стрибати, а також струшувати кольори зі своєї поверхні. Таке ускладнення вправи може допомогти дітям дізнаватися про напрямки, а також про дії предметів.

ПОРАДА 2: Можна також додати якісь емоції - веселий, сумний, сердитий, наляканий або схвилюваний. Також можна перетворити це заняття на історію. Наприклад, коли грайливі кульки раді, вони стрибають, а коли їм сумно, вони повільно переміщуються до кінця танцювальної зали.

Маленький синій і маленький жовтий

8



- Синя й жовта акрилова фарба
- Пензлик для малювання
- Чашка води
- Аркуш паперу (бажано формату А3)
- Шматок мотузки



- Розділіть учасників на пари (це може бути один з батьків і дитина, або ж дві дитини)
- В кожній парі партнерам необхідно прив'язати праву руку одного учасника до лівої руки іншого учасника
- Один партнер малює синім кольором, а другий - жовтим
- Партнери повинні домовитись і скоординувати, хто з них є головним художником, а хто – слідує за ним



Автор: Альоша Рудас,
ISS4



Малювання в парах – це дуже веселе заняття, яке подобається і дітям, і батькам. Воно вимагає високого ступеню співпраці та координації. Впродовж цього заняття як діти, так і дорослі дізнаються, що означає бути лідером пари, а що – слідувати за лідером/його ініціативою. Це заняття створює можливість поміркувати про те, чому важливо надавати можливість іншим проявляти їхню ініціативу і бути лідером, і чому важливо досягати домовленості і координувати свої дії задля досягнення спільної цілі.

Використання синьої та жовтої фарби також надає можливість поговорити про те, як створюються вторинні кольори — коли синя фарба торкається жовтої, відбувається диво і створюється новий колір - зелений.



ПОРАДА 1: Запропонуйте учасникам через деякий час помінятися ролями для того, щоб побачити, які відчуття виникають під час малювання неголовною рукою, і які почуття викликає необхідність виконувати те, що ініціює інша людина.

ПОРАДА 2: Можна підвищити рівень заняття, запропонувавши партнерам намалювати щось конкретне (наприклад, будинок, квітку, сонце). Це додатково ускладнює завдання учасників, оскільки їм необхідно планувати і виробляти стратегію своїх дій.

ПОРАДА 3: Поеднайте малюнки, намальовані в парах, але спочатку прочитайте історію, написану Лео Ліонні, яка називається «Маленький синій і маленький жовтий». Ця історія надихає і надає можливість поговорити про відмінності, різноманіття та інклюзію. Візьміть книгу в бібліотеці або використайте штрих-код ліворуч і отримайте доступ до тексту в режимі онлайн.



Камінці для моєї історії

9



- Декілька пласких камінців
- Одна невеличка торбинка з тканини (можна також взяти невеличку скриню)
- Акрилові фарби
- Набір пензлів для малювання
- Скатертина
- Не обов'язково: стікери



- Візьміть декілька пласких камінців
- Намалюйте на камінцях різні символи/предмети; можна наклеїти різні стікери на деякі з них, якщо вони у вас є
- Після того, як камінці будуть готові, придумайте історію, складаючи камінці в лінію один за одним
- Попросіть дітей описати кожний камінчик, використовуючи їхню увагу
- Перемішайте камінці та придумайте іншу історію





Це заняття допоможе вам знайти спільну мову з дітьми і покращити їхній мовленнєвий розвиток, а також надасть їм можливість оволодіти новою мовою. В той же час, за допомогою камінців для моєї історії ми покращуємо уяву і творчі здібності дітей. Це заняття можна використовувати по-різному.



ПОРАДА 1: Можна створювати історії з використанням звуків, співів, рухів і танців. Використовуйте камінці для історії для того, аби створити звуки та/або рухи, що ґрунтовані на символах або предметах на камінцях.

ПОРАДА 2: Можна ускладнити це заняття додаванням торби або скрині, в яку складаються камінці для історії. Запропонуйте дітям обирати по одному камінцю за раз і покласти його в рядок – таким чином історія кожного разу отримуватиме різну форму, тривалість та ідею.

Ляльки з газетного паперу

10



- Стара газета
- Маркери або інші кольори
- Дерев'яні палички
- Діркопробивач



- Попросіть учасників намалювати на папері форму їхньої ляльки
- Виріжте вздовж намальованих ліній (два шари бумаги)
- За допомогою діркопробивача скріпити першу половину обох шарів паперу
- Вставте дерев'яну паличку між двома шарами та закріпіть за допомогою скотчу або клею
- Набийте внутрішню частину шматками газети або зім'ятою газетою
- Коли лялька прийме потрібну форму, приєднайте решту частин діркопробивачем, і з'єднайте все разом



Ляльок можна легко зробити зі старої газети. Цих ляльок можна використовувати в різних цілях. Одна з них – це допомога в розвитку мовленнєвих навичок дитини через розповідь історій та лялькові вистави. Завдяки таким заняттям діти можуть покращити свої мовленнєві навички і розвинути свою уяву.



ПОРАДА: Подивіться на картку занять номер 11 і спробуйте пов'язати її з цим заняттям.

Ляльковий театр

11



- Коробка від взуття
- Дерев'яні палички
- Рулон туалетного паперу
- Кольоровий папір
- Кольорові маркери
- Клей
- Ножиці



- Підготуйте порожню коробку від взуття для використання в якості театру, вирізавши для цього частину бокової стінки. Через цей отвір ви будете вводити ляльок.
- Розфарбуйте і підготуйте свою коробку (згідно з обраною темою)
- Розфарбуйте або накрийте рулони туалетного паперу, аби зробити з них різних персонажів. Можна використати кольоровий папір і додати своїй ляльці всі необхідні деталі, наприклад, очі, ноги, руки, тощо.



Заняття з ляльковим театром надають можливості для спільної роботи дітей та дорослих.. Обмін ідеями, розподіл завдань, а також спільна робота покращують взаємовідносини та збагачують взаємодію між дітьми та дорослими. Крім того, діти можуть на практиці виконувати маніпуляції з великими предметами, що дозволяє їм розвивати та покращувати здатність орієнтації в просторі.



ПОРАДА: Можна використати ляльок з картки занять номер 10, і ви вже готові до представлення своєї історії в театрі з коробки від взуття. Батьківські збори – чудова нагода для дітей представити їхню історію.



- Картонні коробки
- Папір
- Ножиці
- Фарби
- Клей
- Різноманітні матеріали, такі як вовна різних кольорів, мотузки, тощо.



- Можна розпочати з короткої вправи з використанням спрямованої фантазії і розслаблення, або ж діти можуть сидіти в колі і розповідати про свої сім'ї, місця, до яких вони люблять ходити, або в яких вони почуваються спокійно і в безпеці.
- Потім можна запропонувати дітям використати картонні коробки для виготовлення їхніх ідеальних місць.
- Попросіть дітей і членів їхніх сімей включити до своїх місць все, що вони люблять, і всіх, кого вони люблять. Вони можуть намалювати людей, тварин, рослини, меблі, тощо, або ж виготовити їх з інших матеріалів.



Адаптовано з: Картки для занять з розвитку творчих здібностей, розроблені в співпраці між Kinderkunst Zentrum Berlin,



Завдяки вправі «Моє ідеальне місце» ви зможете надати дітям можливість дізнатися про те, які в інших дітей ідеальні місця, люди і речі, які вони люблять, про те, що їх заспокоює, і чого їм не вистачає найбільше. Діти можуть виконувати це завдання разом з батьками або індивідуально.



ПОРАДА: Це заняття можна організувати для дітей в віці від 4 до 9 років. Його можна також адаптувати для роботи з дітьми різного віку, ускладнюючи або полегшуючи завдання, надаючи дітям можливість виконати його самостійно або з вашою допомогою. Це заняття може тривати впродовж тижнів або місяців. Обговорення, пов'язані з цим заняттям, можуть виявитися дуже делікатними. Необхідно зробити все, щоб кожна дитина відчувала гордість за своє місце.



- Коротка шкарпетка (вовняна/бавовняна шкарпетка)
- 2 гудзики
- Голка з великим вушком
- Вата
- Бавовняна або вовняна пряжа
- Дерев'яна палка приблизно 1 м довжини
- Пакувальна стрічка
- Клей
- Повість або шкіра
- Трикотажна або товста пряжа (наприклад, пряжа для макраме)



- Зробіть голову коня зі старої шкарпетки. Краще всього підійде вовняна шкарпетка, але згодиться й бавовняна шкарпетка.
- Пришійте до шкарпетки два гудзики аби зробити очі коня. Набийте шкарпетку ватою.
- Прикріпіть набиту шкарпетку до палки пакувальною стрічкою. Намажте стрічку клеєм і намотайте на неї товсту пряжу (наприклад, пряжу для макраме) щоб вона міцно трималась.
- За бажанням, можна пришити рот та ніздрі.
- Пришійте до голови коня вуха з повсті або шкіри обметувальною стрічкою.
- Обметувальною стрічкою пришійте кіньську гриву з вовняної або бавовняної пряжі.
- Сплетіть руками вуздечку для коня, використавши для цього трикотажну пряжу.



Адаптовано за: Посібник: Заняття мистецтвом для дітей Erasmus+ Проект: Мандрівка з



Це заняття сприяє формуванню вміння шити і виявляти терпіння під час виготовлення вручну якогось предмета, що потребує більше часу. Воно також вимагає тісної співпраці з піклувальниками та однолітками, і сприяє розвитку творчих здібностей та уяви у дітей. Воно є корисним для координації великої моторики. Це заняття також може допомогти у вивченні мови.



ПОРАДА 1: Дітям необхідно дати коневі ім'я і придумати про нього якусь історію.

ПОРАДА 2: Запропонуйте дітям, індивідуально, в малих групах або разом з піклувальниками, написати про пригоди цього коня, намалювати його або створити про нього фільм.

ПОРАДА 3: Для сприяння фізичному розвитку дітей, можна організувати перегони на конях.

ПОРАДА 4: Коней можна залишити в кімнаті, щоб з ними могли грати і молодші, і більш дорослі діти.

ПОРАДА 5: Вцілях встановлення зв'язку між дитячими дошкільними закладами та домашнім середовищем, діти можуть брати коней з собою додому і повертатись з історіями про те, як коні провели з ними вихідні дні, куди вони ходили і що вони бачили. Це також допомагає дітям дізнатися про нове місце, в якому вони зараз знаходяться.

ЧИ ВІДОМО ВАМ?

Музика, рух і ритм

Музика, рух і ритм



Завдяки музиці, рухам і ритму діти дізнаються про функції та можливості свого тіла. Це допомагає їм у формуванні позитивної самооцінки та підвищує їхню фізичну та інтелектуальну працездатність. Заняття, пов'язані з ритмікою, допомагають дітям зрозуміти послідовність і закономірності рухів, а також отримати уявлення про повторення. Все це сприяє формуванню навичок, необхідних для мислення математичними категоріями.

Музика, рух і ритм мають дуже велике значення для розслаблення нашого тіла, а також допомагають нам не втрачати присутності духу і знаходити необхідний баланс в разі потрапляння в стресову ситуацію. Окрім танців, діти та їхні піклувальники можуть стрибати, коливатися, підскакувати й згинатися, що робить музику чимось більш активним, ніж просте прослуховування або співи під якусь мелодію.

Пам'ятайте про чотири елементи, пов'язані з творчим рухом, і про типи діяльності, які можна організувати на їхній основі: Варіації рухів частин тіла (стрибки з піднятими догори руками, зміна положення ніг під час стрибків), Просторові варіації (рух назад, повороти, виконання певної послідовності рухів, тощо), Часові варіації (повільний рух, біг, зупинка, тощо), Варіації енергії руху (ходіння, начебто в глибокій воді, ходіння по гарячому піску, непомітне наближення без звуків, тощо).

Попри те, що більшості дітей та дорослих подобається приймати участь в окремих видах діяльності, що пов'язана з музикою або танцями, або ж бути свідками такої активності, деякі люди цього не люблять. Надайте їм можливість зробити вибір, або ж використовуйте групові типи діяльності з участі однолітків або дорослих, для того, щоб заохотити їх приєднатись до такої діяльності.



- Великий аркуш паперу (з фліпчарту)
- Клейка стрічка
- Кольорова крейда
- Музика



- Видаліть з кімнати всі перешкоди і приклейте папір до підлоги так, щоб він вкривав якомога більшу поверхню (чим більше, тим краще)
- Включіть музику (різних стилів)
- Дайте кожній дитині кольорову крейду і попросіть намалювати на папері їхній власний танець або лінію, якою необхідно рухатись
- Запросіть інших дітей і піклувальників танцювати вздовж лінії (ліній) танцю, яку намалювали їхні однолітки



Автор: Альоша Рудас,
ISSA



«Танці по моїх слідах» – це унікальне заняття, яке допомагає дітям дослідити та зрозуміти, на що здатне їхнє тіло. Воно допомагає їм координувати рухи їхнього тіла, а також розвиває та покращує здатність орієнтуватися в просторі. Крім того, «Танці по моїх слідах» надають можливість розслабитися і повернути тіло в збалансований стан в разі стресу.



ПОРАДА 1: Після того, як діти намалюють на папері лінію свого танцю або руху, включіть будь-якийсь музичний супровід (повільний і швидкий) і запросіть дітей рухатися/танцювати під музику. Можна запропонувати дітям рухатися вздовж ліній парами або навіть групами (тримаючи один одного за руку).

ПОРАДА 2: Якщо у вас в кімнаті недостатньо місця, можна закріпити папір на стіні і виконувати вправу на цій стіні.

Веселі камінці й палички

15



- Камінці
- Дерев'яні палички



- Кожна дитина і доросла людина, що беруть участь в цьому занятті, обирають пару камінців або дерев'яних паличок
- Одна дитина або доросла людина пропонує свій ритм, який решті учасників необхідно повторити
- Одна дитина або доросла людина може бути диригентом, який задає окремим учасникам (або групам) різні ритми, які їм належить повторити



«Веселі камінці й палички» – це веселе заняття, в якому діти можуть грати зі звуками та ритмом. Уміння впізнавати, розуміти та відтворювати певний ритм або комбінацію звуків покращує концентрацію дітей та їхні слухові навички. Використання різних рівнів інтенсивності під час створення певного ритму дозволяє дітям навчитися розрізняти поняття голосно-тихо та швидко-повільно.



ПОРАДА 1: Призначте одній дитині або дорослій людині конкретне завдання – задавати ритм для повторення. Їм необхідно створювати різні ритмічні патерни (ритмічні малюнки), які решті групи необхідно повторювати. Можна також запропонувати групі спілкуватися за допомогою ритму. Наприклад, одна дитина продукує якийсь ритм і вказує на іншу дитину, якій він/вона надсилає ритмічне запитання. Дитина, якій адресоване це запитання, відповідає на нього своїм власним унікальним ритмом.



- Дерев'яні палички (або паперові соломинки)
- Кольорові стрічки
- Пластилін
- Акрилові фарби
- Повітряна кулька (або резиновий м'яч)



- Візьміть пару дерев'яних паличок (або пару паперових соломинок)
- Прикрасьте їх матеріалами, які є в вашому розпорядженні – обгорніть їх кольоровою стрічкою або розмалуйте їх і додайте якийсь візерунок акриловими фарбами
- Надуйте повітряну кульку або візьміть резиновий м'яч
- Покладіть кульку або м'яч у себе між колінами.
- Створіть ритмічні малюнки за допомогою своїх чарівних паличок і кульки або резинового м'яча в якості барабана



Автор: Альша Рудас,
ISSA



Створення ритмічних малюнків за допомогою особистих дерев'яних паличок допомагає дітям вивчати світ звуків, а також знайомитися з тим, що таке послідовність, і з поняттям «робити по черзі». Гра за допомогою дерев'яних паличок дозволяє дітям оволодіти навичками, пов'язаними з ритмікою, покращити їхні слухові навички, а також дрібну й велику моторику. Це заняття ідеально підходить для зняття м'язової напруги та стресу. Воно також може допомогти контролювати гнів.



ПОРАДА 1: Ускладніть вправу додавши необхідність висловити емоції за допомогою ритму. Розпочніть з дітьми розмову про різні почуття і запропонуйте їм висловити якесь конкретне почуття якимось ритмом (наприклад, коли я відчуваю щасливим, моє щастя звучить ось так, ..., ..., ...). Якщо в занятті приймають участь декілька дітей або дорослих, решта групи може повторити ритм, який запропонувала кожна особа.

ПОРАДА 2: Особисті чарівні палички також можна використовувати для дослідження інших звуків, які створюють інші предмети, або для уявної гри, коли чарівні палички використовуються для пересування предметів або для того, щоб загадати бажання.



- Картонні трубки
- Акрилові фарби
- Пензлі
- Папір
- Кольорові фломастери



- Спочатку учасникам необхідно розмалювати картонні трубки
- Потім запропонуйте їм намалювати їхній багатокутник з кольорових трубок на чистому аркуші паперу
- Знайдіть просторе місце (бажано надворі) і попросіть дітей відтворити за допомогою розмальованих трубок той багатокутник, який вони намалювали на папері
- Введіть різні типи руху вздовж багатокутника. Можна попросити учасників повзти, йти, танцювати, задкувати і т. і.



Автор: Альоша Рудас,
ISSA



Яскравий багатокутник надає дітям можливість оволодіти навичками орієнтації в просторі. Також він сприяє фізичному розвитку завдяки використанню різноманітних способів руху і стратегій подолання бар'єрів. Діти знайомляться з основною ідеєю архітектури – розробка ідеї та її перенесення на папір, з наступною реалізацією в фізичному середовищі.



ПОРАДА 1: Замість картонних трубок можна використовувати мотузку або пластикові пляшки, заповнені водою різних кольорів.

ЧИ ВІДОМО ВАМ?

Вправи для зняття стресу

Чи відомо вам?



Дітям та їхнім піклувальникам, що опинилися в складних ситуаціях, дуже важливо грати і отримувати від цього задоволення.

Наступні заняття мають на меті знизити стрес і тривогу у дітей, допомогти їм почуватися більш розслаблено, мотивувати їх довіряти іншим людям. Ці заняття можна використовувати, коли діти засмучені, схвильовані, напружені або агресивні. Діти не обов'язково повинні знати мову, якою ведеться навчання. Також, ці заняття можна проводити з дітьми і батьками разом, або з дітьми різного віку.

*Більшість занять взято з роботи: Trikić, Z. and Stellakis, N. (Ed.), (2020). Будуємо мости Усуваємо розриви Підтримка благополуччя, навчання, розвитку та інтеграції маленьких дітей біженців і мігрантів в Греції
Посібник для педагогів дитячих садків, які працюють в таборах біженців,
Лейден: Міжнародною асоціацією Step by Step*

**Трясіть, трясіть,
трясіть**

Вправи для зняття стресу

Трясіть, трясіть, трясіть!

18



Надайте учасникам наступні вказівки:

- Почувши музику, вам необхідно трясти своїм тілом (ногами, руками, тулубом, ступнями, кистями, всім!)
- Коли музика припиниться, якомога голосніше три рази плесніть в долоні
- На третій раз залиште руки разом і піднесіть їх до свого серця. Заплющіть очі. Після цього три рази глибоко вдихніть та видихніть.



Лимонний сік

Вправи для зняття стресу



- Учасникам необхідно уявити, що вони стоять під лимонним деревом
- Вставши навшпиньки, їм необхідно потягтись руками догори до гілки повної лимонів і зірвати по одному лимону кожною рукою
- Після цього учасникам необхідно чавити лимони якомога сильніше аби вичавити весь сік – чавимо, чавимо, чавимо!
- Коли в лимоні не залишиться соку, можна з усієї сили жбурнути лимони на підлогу і розслабити руки
- Повторювати це необхідно аж доки їхня склянка не наповниться лимонним соком
- Після останнього чавлення учасникам необхідно стряхнути руками і розслабитися

Душ

Вправи для зняття стресу



Цю вправу можна виконувати індивідуально або в парах.

Попросіть учасників уявити, що кінчики їхніх пальців – це краплинки води, і що вони приймають душ – проводять кінчиками пальців по голові і тілу.

Коли “душ” закінчується, попросіть учасників витертися долонями як маленькими рушничками.

Цю вправу можна проводити, розбивши дітей на пари, або створивши пари дітей з їхніми піклувальниками.

Увага: Ця вправа надає дітям енергії та розслаблює їх. Однак, перш ніж її проводити, з'ясуйте у дітей, як вони відносяться до того, що до них будуть доторкуватись. Дитина повинна вам довіряти. Не дозволяйте виконувати цю вправу з дітьми іншим дорослим з групи!



Свічки на торті

Вправи для зняття стресу



Попросіть дітей уявити себе свічками на торті.
Скажіть їм наступне:

Спочатку, ми стоїмо рівно і в повний зріст.
Однак, сонце дуже гаряче, і ми починаємо танути. Спочатку тане голова (зробіть паузу), потім - плечі (ще одна пауза), потім - руки. Віск повільно тане. Ноги згинаються повільно, повільно, аж доки ми повністю не розм'якшуємося і не перетворюємося на шматок воску на підлозі.

А зараз починає дути холодний вітер (видайте звук вітру), і ми підіймаємося і знов стоїмо в повний зріст.

Геть з моєї спини

Вправи для зняття стресу



Учасникам необхідно стояти з розставленими ногами, коліна розслаблені, ступні – паралельно одна одній. Руки повинні вільно звисати вздовж тіла. Підборіддя – розслаблене, дихання - спокійне.

Попросіть учасників розвести руки в боки і підняти лікті до рівня плечей. Коли вони відчуватимуть, що готові, попросіть їх зробити ліктями різкий рух назад і крикнути: **“Геть з моєї спини!”**

Цю гру можна повторювати багато разів поспіль.



Танці під дощем

Вправи для зняття стресу



Попросіть учасників повторити наступне:

- **Вітер** – потріть долоню одна об одну, щоб створити звук вітру
- **Мряка** – легенько потріть свою потилицю кожним пальцем
- **Сильна мряка** – продовжуйте постукувати від голови в напрямку плечей
- **Легкий дощ** – поплескайте себе по грудях
- **Сильний дощ** – продовжуйте плескати донизу в напрямку живота із все більшою інтенсивністю
- **Помірна злива** – ляскайте себе по стегнах, дуже швидко опускаючись до колін
- **Сильна злива** – збільшуйте інтенсивність і ляскайте себе аж доки ви не досягнете щиколоток
- **Гроза** – тупотіть ногами для створення звуку грози

Закінчивши, повторіть всі кроки в зворотному порядку, доки не дійдете до звуку вітру, який в кінці вщухає. Зробіть глибокий вдих і розслабтесь.

Хор бурмотіння

Вправи для зняття стресу



Попросіть учасників повторити наступне:

- Сядьте або встаньте і почніть тихенько бурмотати
- Почніть повільно розтягуватись. Одночасно поступово збільшуйте гучність (бурмотіть гучніше в процесі розтягування)
- Коли учасники максимально розтягнуться і триматимуть руки над головою, вони повинні бурмотіти найгучніше
- Потім кожен повинен повільно повернутися до нормального стану – поступово зменшуючи гучність бурмотіння аж поки не настане тиша



Відвідайте наш веб-сайт:

www.issa.nl

Ми в соціальних мережах:

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Twitter](#)

Зв'яжіться з нами за адресою:

info@issa.nl

Діліться з нами вашими фотографіями!

*В соціальних мережах використовуйте хештег **#LetsPlayISSAECD**.*

Автори:

Альоша Рудас і Зоріца Трикіч

Редактори:

Емілі Генрі та Дженіфер
Лорімер

Дизайн:

Емілі Генрі



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION