



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION

POJĎME SI HRÁT!

KARTIČKY AKTIVIT

Hravé aktivity pro léčení a učení

Pojďme si hrát, učit se, léčit se...

Kartičky aktivit Let's Play byly vytvořeny, aby pomohly dětem, jejichž hru ovlivnila válka na Ukrajině. Kartičky tvoří soubor herních aktivit, který podporuje různé typy her a klade důraz na léčivou sílu hry, jež může sloužit jako prostředek, s jehož pomocí děti budou moct vyjádřit svoje pocity a zároveň se učit a poznávat svět kolem sebe.

Kartičky mohou rodiče a pečující osoby používat, aby zmírnili stres, aby se lépe zapojili do dětské hry, aby posílili svůj vztah k dětem, aby dětem poskytli pocit bezpečí a útěchy. Kartičky jsou vhodné také pro profesionály a dobrovolníky pracující ve formálních i neformálních programech předškolního vzdělávání a péče (ECEC).

Kartičky jsou výstupem školení, které organizace ISSA poskytla profesionálům a dobrovolníkům v oblasti předškolního vzdělávání a péče o děti - většinou uprchlíkům z Ukrajiny - pracujícím v herních centrech na Slovensku.

Toto školení podpořila škola Dokoran - Wide Open School v rámci projektu UNICEF.

POPIS



Jak pracovat s kartičkami aktivit..



VĚDĚLI JSTE, ŽE...: karty se symbolem „Věděli jste, že...“ představují konkrétní soubory činností a vysvětlují, jak různé typy her/činností ovlivňují vývoj dítěte a proč jsou důležité pro rozvoj konkrétních dovedností a znalostí.



INFORMACE: u každé aktivity je uveden informační symbol, který popisuje aktivitu a představuje typ dovedností nebo znalostí, které si děti při této aktivitě osvojí.



TIPY: na kartičkách aktivit s tímto symbolem jsou uvedené tipy, jak konkrétní aktivitu upravit nebo zvýšit její úroveň. Najdete zde popis obměn, jimiž lze aktivitu vylepšit nebo zasadit do širších souvislostí.



BUDETE POTŘEBOVAT: na kartách aktivit se symbolem „budete potřebovat“ jsou uvedeny základní materiály a předměty potřebné pro danou aktivitu.



ŘEKNETE/UDĚLÁTE: každá kartička aktivit se symbolem „řekneš/uděláš“ uvádí jednotlivé kroky konkrétní aktivity.

Obsah



Co je uvnitř?

Smyslové aktivity

1. Stopa přírody - frotáž
2. Smyslový sáček
3. Smyslové balónky
4. Kouzlení s vodou
5. Říše divů v láhvi

Tvůrčí činnosti

6. Stínové loutky a stínová hra
7. Hravé kuličky
8. Malá modrá a malá žlutá
9. Můj příběh z kamínků
10. Novinové loutky
11. Loutkové divadlo
12. Moje ideální místo
13. Kůň na tyči

Hudba, pohyb, & Rytmus

14. Tanec po stopách
15. Veselé kameny a klacíky
16. Moje kouzelné hůlky
17. Barevný had

Aktivity na uvolnění stresu

18. Třást, třást, třást
19. Citrony
20. Sprcha
21. Svíčky na dortu
22. Dolů z mých zad
23. Tanec v dešti
24. Mumlající sbor

VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

Smyslové aktivity

Věděli jste, že...?



Děti od narození a v raném dětství využívají smysly ke zkoumání a poznávání okolního světa, a to pomocí hmatu, chuti, čichu, zraku, pohybu a sluchu.

Smyslová hra podporuje učení tím, že podněcuje zvědavost, kreativitu, touhu zkoumat a řešit problémy. Pomáhá vytvářet nervová spojení v mozku a podporuje rozvoj jazykových a motorických dovedností. Kromě toho má smyslová hra léčivé účinky. Zmírňuje stres a úzkost, které mohou vést ke změnám chování a celkovému zhroucení. Voda, specifické chutě, vůně a zvuky mohou přispět k uvolnění a mohou zlepšit náladu dítěte i pečující osoby.

Smyslové hry mohou být „špinavé“, proto se před zahájením těchto činností a her vždy zeptejte dětí, jestli se do nich chtějí zapojit. Některé děti se nerady namáčejí nebo „špiní“.

Stopa přírody - frotáž

1



- Prázdné listy papíru různých tvarů nebo velikostí
- Různé barevné pastelky



- Vezměte děti do přírody. Pokud to není možné, můžete do vnitřního prostoru přinést předměty z přírody (listy, dřevo, kameny atd.)
- Řekněte dětem, aby list papíru položily na vybranou plochu a začaly vybarvovat, dokud se na papíře neobjeví obtisk hrubého povrchu.
- Dospělí mohou mladším dětem pomáhat tak, že jim papír podrží nebo jim pomohou s koordinací. Starší děti aktivitu zvládnou samy.



*Autor: Mgr. Aljosa Rudas,
ISSA*



Frotáž je technika, při níž se tužka, tuha, křída, pastelka apod. roztírá na list papíru, který je položený na předmětu nebo povrchu, která má jasnou texturu. Roztíráním barvy se vyvýšené části povrchu pod papírem „obtisknou“ na papír.



TIP: Vytvořte sbírku frotáží různých povrchů a vytvořte knížečku, která může sloužit jako obrázková knížka podporující rozvoj jazyka a vyprávění příběhů.

Smyslový sáček

2



- Uzavíratelný igelitový sáček
- Akrylová barva (modrá a žlutá nebo jiná)



- Umístěte do každého rohu sáčku trochu barvy
- Sáček uzavřete a vytlačte z něj všechny vzduch
- Lepicí páskou připevněte sáček ke stolu nebo oknu
- Děti mohou rukama roztírat barvy po celém sáčku a míchat je



*Autor: Mgr. Aljosa Rudas,
ISSA*



Když vybíráte barvy, ujistěte se, že jsou dost tekuté na to, aby se daly snadno rozetřít i přes igelitový sáček. Pokud se barvy v sáčku špatně roztírají, můžete přidat několik kapek oleje nebo vody. Ujistěte se, že je sáček pevně uzavřený. Pokud nemá zip, můžete ho zalepit lepicí páskou.



TIP: Kromě barev můžete do sáčku vložit i pevné předměty (např. knoflíky nebo kuličky), které posunou aktivitu na jinou úroveň. Přesouváním pevných předmětů v sáčku si děti zlepšují jemnou motoriku a posilují stisk a úchop. Tyto dovednosti jsou potřeba, aby dokázaly správně uchopit pera, psát a kreslit.

Smyslové balónky

3



- Balónky
- Materiály s různou strukturou (písek, mouka, malé kamínky, kukuřice, fazole, sůl atd.)



- Naplňte balónky různými materiály
- Vždy musíte dva balónky naplnit stejným materiálem, aby měly stejnou strukturu
- Plné balónky promíchejte, aby děti mohly hledat dva balónky se stejnou strukturou



*Autor: Mgr. Aljosa Rudas,
ISSA*



Aktivita se smyslovými balónky posiluje a podporuje rozvoj hmatových dovedností. Podněcuje rozlišování mezi různými strukturami a poskytuje příležitost prozkoumat pojem tvrdý a měkký. Tato aktivita může děti inspirovat k prozkoumávání okolního prostředí a rozpoznávání dalších podobně tvrdých nebo měkkých předmětů.



TIP 1: Můžete se s dětmi bavit a klást jim otázky jako např.: „Který balónek je měkkčí?“, „Který je tvrdší?“, „Který je nejtěžší nebo nejlehčí?“

TIP 2: Děti mohou rozpoznávat různé textury a/nebo párovat balónky i se zavázanýma očima. Než se do takové činnosti pustíte, vždy se dětí zeptejte, zda jim to nevadí.



- Různé nádoby (velké, malé, různých tvarů)
- Voda
- Olej (dětský olej)
- Tekutá potravinářská barviva nebo inkoust
- Mýdlo, glycerin nebo cukr na výrobu bublin
- Různé předměty, které plavou nebo se potápějí
- Malířské štětce



- Uspořádejte aktivitu s využitím zmiňovaných pomůcek a experimentujte s různými činnostmi s vodou. Příklady najdete v části Tipy.



*Autor: Mgr. Alžosa Rudas,
ISSA*



Dejte pozor, aby se děti namočily.



TIP 1: „Malujte vodou“ pomocí štětců; nechte vodu v misce nebo na paletě; kreslete vodou pomocí rozprašovače tak, že ji nastříkáte na betonovou podlahu nebo zeď;

TIP 2: Hrajte si s barvami a vodou - vezměte několik lahví s vodou a přidejte do nich kapku barvy. Smíchejte barevnou vodu z různých lahví. Tuto činnost můžete obměnit, když do vody přidáte olej.

TIP 3: Sledujte předměty, které plují, nebo se potápějí. Porovnejte je.

TIP 4: Hra s bublinami - přidejte do vody mýdlo a hrajte si. Řekněte dětem, aby pomocí brček tvořily bubliny. Vložte brčko do hrnku a foukněte do něj. Do vody můžete také přidat barvu a nechat děti dělat barevné bubliny.

TIP 5: Kreslení bublinami - na mýdlovou vodu položte list papíru a vytvořte bubliny. Děti mohou zkoumat, jakou stopu na papíře bublina zanechá.



- Prázdná sklenice/láhev
- Voda
- Olej (dětský olej)
- Třpytky
- Tekutá potravinářská barviva nebo inkoust
- Barevná fólie



- Vezměte prázdnou sklenici nebo láhev a naplňte ji ze 2/3 olejem a z 1/3 vodou
- Přidejte tekuté potravinářské barvivo/inkoust a kousek barevné fólie
- Přidejte trochu třpytek





Ujistěte se, že láhev má víčko, které lze pevně uzavřít. Tato aktivita je úžasná, mohou se do ní zapojit děti i rodiče, a děti se při ní uklidní a uvolní.. Hra se světlem, odrazy a pohybujícími se/plovoucími objekty je vždycky zábavná.



TIP: Když budete mít aktivitu, můžete okolo ní s dětmi vymyslet příběh. Pojmenujte svou říši a podniňte v dětech fantazii tím, že jim budete klást různé otázky (např. co se v říši divů dá dělat, kdo tam žije, jak se tam dostaneme).

VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

Tvůrčí činnosti



Předškolní věk může být velmi kreativní období. Kreativní aktivity, jako je divadlo, hudba, tanec, umění a řemesla, jsou v tomto věku skvělým prostředkem pro učení a rozvoj.

Mohou dětem pomoci:

- Rozvíjet představivost a kreativitu
- Budovat sebedůvěru
- Chápat a vyjadřovat emoce
- Dozvědět se něco o světě a svém místě ve světě
- Sdělovat myšlenky, zkušenosti nebo nápady
- Procvičovat a zlepšovat sociální dovednosti
- Procvičovat a zlepšovat jemnou a hrubou motoriku a koordinaci ruky a oka
- Rozšiřovat slovní zásobu a cvičit paměť

Stínové loutky a stínová hra

6



- Plátno (bílé)
- Šňůra
- LED žárovky
- Karton
- Vlna
- Zbytky textilu
- Obalové materiály
- Hůl/větve
- Lepidlo na dřevo
- Nůžky



- Zavěste bílou látku na šňůru
- Umístěte za ni jeden až dva zdroje světla (případně LED žárovky)
- Vytvořte různé postavy z výše uvedených materiálů
- Přilepte postavy na tyč nebo větve



*Převzato z: Karty kreativních aktivit vyvinuté ve spolupráci
Kinderkunst Zentrum Berlin, UNICEF a ISSA v roce 2016/17*



Improvizované stínové divadlo podněcuje představivost dětí i dospělých a vyžaduje schopnost spolupracovat. Taková činnost může být skvělou příležitostí pro rozvoj jazyka i pro učení se novému jazyku. Stínové loutky poskytují dětem příležitost hrát si se stíny a naučit se techniky manipulace s různými předměty, které vytvářejí stínový efekt.



TIP 1: Použijte karton, který se snadno stříhá (děti mohou potřebovat pomoc dospělého). Nejprve na něj nakreslete tvar - například motýla - a vystřihněte ho. Pak vystřihněte části křídel a nahraďte je buď tenkým barevným a průhledným papírem, nebo průhlednou fólií, kterou můžete později vybarvit fixami. Při vybarvování se ujistěte, že části, které chcete na bílé látce vidět barevně, jsou dostatečně průhledné, aby jimi světlo prošlo.

TIP 2: Příběhy můžete vyprávět slovně, ale i neverbálně; motivujte děti, aby používaly různé další předměty denní potřeby, jako je dřevěná lžice, metlička, hrnce, a hrály si se „stínovým divadlem“; ostatní děti, které sedí před „stínovým divadlem“ by se měly pokusit uhodnout, které předměty se skrývají za zástěnou; požádejte děti a rodiny, aby vytvořily postavy z příběhů, pohádek a mytologie svého regionu/země; starší děti mohou připravit a předvést představení stínového divadla mladším dětem.

Hravé kuličky

7



- Stará krabice od bot nebo víko od krabice od bot
- List papíru
- Sada kuliček
- Akrylové barvy



- Vložte list papíru do krabice od bot nebo do víka krabice od bot
- Namočte kuličky do akrylové barvy (každou kuličku do jiné barvy)
- Umístěte kuličky na papír v krabici od bot
- Naklánějte krabici dopředu a dozadu, doleva a doprava dokud není malba hotová





Pokud nemáte po ruce kuličky, můžete použít jakýkoli jiný kulatý předmět, který se vejde do krabice od bot nebo do víka. Pokud tuto aktivitu provádějí děti mladší 3 let, nepoužívejte kuličky. Místo toho použijte větší předměty. Kromě uvolnění tato aktivita dětem dává příležitost si procvičit koordinaci očí a rukou, hrubou motoriku a rovnováhu.



TIP 1: Rozšiřte aktivitu příběhem o hravých kuličkách, např. kuličky (můžete je pojmenovat) tančí na bílé podlaze, kloužou doleva a doprava, rády skáčou a také ze sebe chtějí barvu setřást. Toto vylepšení může děti podpořit při procvičování směrů i předmětových činností.

TIP 2: Můžete přidat i emoce, jako je radost, smutek, vztek, strach nebo nadšení. O aktivitě můžete také udělat příběh. Například když jsou kuličky veselé, skáčou, a když jsou smutné, tak se jen pomalu přesouvají na konec tanečního parketu.

Malá modrá a malá žlutá

8



- Modrá a žlutá akrylová barva
- Malířský štětec
- Šálek vody
- List papíru (nejlépe formátu A3)
- Kousek provázku



- Rozdělte účastníky do dvojic (třeba rodič a dítě nebo dvě děti)
- Svažte k sobě pravou ruku jednoho a levou ruku druhého z dvojice
- Jeden z dvojice maluje modrou barvou a druhý žlutou
- Partneři se musí dohodnout a koordinovat, kdo malování vede a kdo ho následuje



*Autor: Mgr. Aljosa Rudas,
ISSA*



Malování ve dvojicích je nesmírně radostná činnost, kterou mají rádi děti i dospělí. Tato činnost vyžaduje vysokou míru spolupráce a koordinace. Během aktivity děti i dospělí zkoumají, jak vést a jak sledovat vedení druhého. Tato aktivita poskytuje příležitost zamyslet se nad tím, proč je důležité dát prostor všem, aby mohli převzít iniciativu a vést, a proč je důležité se dohodnout a koordinovat, abychom dosáhli společného cíle. Když použijete modrou a žlutou barvu, můžete také probrat, jak vznikají sekundární barvy - když se modrá barva dotkne žluté, vznikne díky kouzlu nová barva: zelená.



TIP 1: Vyzvěte oba ve dvojici, aby si po chvíli vyměnili pozice, aby si oba vyzkoušeli, jaké to je malovat nedominantní rukou a jaké to je následovat někoho jiného.

TIP 2: Rozšiřte aktivitu tím, že oběma řekněte, aby namalovali konkrétní předmět (např. dům, květiny, slunce). To je pro účastníky další výzva, protože se snaží plánovat a vytvářet strategie.

TIP 3: Spojte obrazy ve dvojicích tak, že si nejprve přečtete příběh, který napsal Leo Lionni, Malý modrý a Malý žlutý. Tento příběh nabízí inspiraci a příležitost mluvit o rozdílech, rozmanitosti a inkluzi. Zajděte do nejbližší knihovny a knihu si vypůjčte nebo použijte QR kód zde, abyste získali přístup k textu online.



Můj příběh z kamínků

9



- Několik plochých kamínků
- Malý látkový sáček (může být i malá krabička)
- Akrylové barvy
- Sada štětců na malování
- Ubrus
- Volitelné: Nálepky



- Vezměte si pár kamínků
- Nakreslete na ně různé symboly/předměty; pokud chcete, můžete použít i samolepky
- Když jsou kamínky pomalované, položte je vedle sebe, abyste podle obrázků na nich mohli vyprávět příběh
- Povzbuzujte děti, aby při vyprávění používaly svou představivost
- Proházejte kamínky a vymyslete nový příběh



Tato aktivita děti zaujme a pomůže jim rozvíjet jazykové dovednosti, zároveň pro ně bude představovat příležitost, aby používaly nový jazyk. Tato hra také podněcuje dětskou představivost a kreativitu.



TIP 1: Příběh nemusíte jen vyprávět, ale i ho tvořit pomocí zvuků, zpěvu, pohybu a tance. Při tvorbě zvuků a/nebo pohybů můžete vycházet ze symbolů nebo předmětů vyobrazených na kamíncích.

TIP 2: Aktivitu můžete rozšířit použitím sáčku nebo krabice, do které kamínky vložíte. Vyzvěte děti, aby vyňaly vždy jeden kámen a položily ho do řady - příběh tak bude mít pokaždé jiný tvar, délku a téma.

Novinové loutky

10



- Staré noviny
- Fixy nebo jiné barvy
- Špejle
- Sešíváčka



- Řekněte dětem, aby na přehnutý papír nakreslily tvar svojí loutky
- Vystříhnete ji (obě dvě vrstvy papíru)
- Sešijte obě vrstvy v horní polovině
- Lepidlem nebo lepicí páskou připevněte mezi obě vrstvy špejli
- Prostor mezi oběma vrstvami vyplňte roztrhanými a/nebo zmačkanými novinami
- Když má loutka požadovaný tvar, sešijte i spodní polovinu postavy



Tato metoda výroby loutek je velmi snadná. Loutky lze použít mnoha různými způsoby: například na podporu rozvoje řeči, když děti vyprávějí příběh anebo sehrávají loutkové představení. Díky těmto aktivitám si děti osvojují jazykové dovednosti a posilují svou představivost.



TIP: Podívejte se na kartičku aktivity číslo 11 a pokuste se ji spojit s touto aktivitou.



- Krabice od bot
- Špejle
- Ruličky od toaletního papíru
- Barevný papír
- Barevné fixy
- Lepidlo
- Nůžky



- Připravte si prázdnou krabici od bot na divadlo: vyřízněte z jedné strany část, kde budou loutky.
- Krabici vybarvěte a vyzdobte (podle vybraného tématu)
- Ruličky od toaletního papíru můžete obarvit nebo polepit různými znaky. Můžete použít barevný papír a přidat různé detaily, které na loutce musí být, např. oči, nohy, ruce atd.





Loutkové divadlo je příležitostí pro spolupráci dětí a dospělých. Výměna nápadů, rozdělování úkolů i společná práce posilují vztahy a obohacují interakci mezi dětmi a dospělými. Kromě toho si děti mohou procvičovat manipulaci s většími předměty, a rozvíjet a posilovat tak své prostorové uvažování.



TIP: Můžete použít loutky z kartičky aktivit číslo 10 a příběh přehrát v divadle z krabice od bot. Ideální příležitost na tento typ dětských představení mohou být rodinná setkání.



- Kartonové krabice
- Papír
- Nůžky
- Barvy
- Lepidlo
- Různé materiály jako obarvená vlna, provázky atd.



Převzato z: Karty kreativních aktivit vyvinuté ve spolupráci Kinderkunst Zentrum Berlin, UNICEF a ISSA v roce 2016/17



- Můžete začít krátkým řízeným cvičením představivosti a relaxace, nebo si děti mohou sednout do kruhu a povídat si o své rodině, o místech, kam rády chodí, kde se cítí bezpečně a uvolněně.
- Poté dětem řekněte, aby z kartonových krabic vytvořily svá ideální místa.
- Vyzvěte děti a rodiny, aby na své místo umístily všechno a všechny, které mají rády. Postavy lidí a zvířat, rostliny, nábytek atd. mohou děti malovat nebo používat jiné materiály.



V rámci aktivity Moje ideální místo poskytnete dětem příležitost dozvědět se o ideálních místech, lidech a věcech, které mají rády, o tom, co je uklidňuje a co jim nejvíce chybí. Tuto aktivitu mohou děti provádět s rodiči nebo samostatně.



TIP: Aktivitu lze organizovat s dětmi ve věku od 4 do 9 let; můžete ji přizpůsobit různým věkovým kategoriím, když úkoly ztížíte nebo usnadníte, nebo s dětem s úkoly pomůžete, nebo necháte, aby je plnily samy. Činnost může trvat týdny i měsíce. Hovory spojené s touto činností mohou být velmi citlivé, měli byste se ujistit, že je každé dítě na svoje ideální místo hrdé.



- Kotníková ponožka (vlněná/bavlněná)
- 2 knoflíky
- Jehla s velkým okem
- Vata
- Bavlněná nebo vlněná příze
- Dřevěná tyč dlouhá asi 1 metr
- Silná lepicí páska
- Lepidlo
- Plstěná tkanina nebo kůže
- Silnější provázek (např. makramé)



- Hlavu koně vytvořte ze staré ponožky. Vlněná ponožka je nejlepší, ale vhodné jsou i bavlněné ponožky.
- Na ponožku přišijte dva knoflíky, oči koníka. Vycpěte ponožku vatou.
- Naplněnou ponožku připevněte na tyč pomocí silné lepicí pásky. Rozetřete na pásku lepidlo a namotejte na ni silnější provázek (např. makramé), aby držela pevně.
- Pokud chcete, můžete ústa a nosní dírky přišít zpětnými stehy.
- Na hlavu koně přišijte uši z plstěné látky nebo kůže přetahovacím stehem.
- Hřívu koně vytvoříte z vlněné nebo bavlněné příze smyčkovými oky.
- Uzdičku pro koně uháčkujte ze silnějšího provázku.



Převzato z: Příručka: Umělecké aktivity pro děti v rámci projektu Erasmus+. Na cestě s ARTiSTS, str. 50 - 51



Díky této aktivitě si děti procvičí šití a trpělivost při delší práci. Bude také vyžadovat spolupráci s pečujícími osobami a vrstevníky a podnítí v dětech kreativitu a představivost. Je vhodná k procvičování hrubé motorické koordinace. A může být přínosná i při výuce jazyků.



TIP 1: Děti mohou koně pojmenovat a vymyslet o něm příběh.

TIP 2: Vyzvěte děti, aby samostatně, v malých skupinách nebo s pečujícími osobami napsaly, nakreslily nebo natočily dobrodružství koně.

TIP 3: Na podporu fyzického rozvoje můžete také uspořádat koňské dostihy.

TIP 4: V místnosti mohou být umístěni koně, se kterými si mohou hrát mladší i starší děti.

TIP 5: Aby se vytvořilo propojení mezi zařízením předškolního vzdělávání a domácím prostředím, mohou si děti vzít koně s sebou domů, a vyprávět, jak s nimi koně strávili víkend, kam jeli a co viděli. I takto mohou děti poznávat nové místo, kde pobývají.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

Hudba, pohyb a rytmus

Hudba, pohyb a rytmus



Prostřednictvím hudby, pohybu a rytmu děti poznávají funkce a schopnosti svého těla. Díky tomu si rozvíjejí zdravé sebevědomí a posilují svou fyzickou a intelektuální výkonnost. Činnosti zahrnující rytmus pomáhají dětem pochopit posloupnost a vzorce i pojem opakování. To vše přispívá k rozvoji dovedností matematického myšlení.

Hudba, pohyb a rytmus hrají zásadní roli při uvolňování těla a pomáhají nám najít rovnováhu, když jsme v distresu. Děti a pečující osoby mohou tančit, skákat, houpat se, poskakovat a ohýbat se; práce s hudbou je tím pádem aktivnější než pouhý poslech nebo zpěv melodií.

Mějte na paměti čtyři prvky spojené s kreativním pohybem a činnosti, které kolem nich lze organizovat: obměny částí těla při pohybu (skákání s rukama nad hlavou, výměna nohou během skákání), prostorové obměny (pohyb vzad, otáčení, sledování vzorů atd.), časové obměny (pomalý nebo rychlý pohyb, chůze, běh, zastavení atd.), energetické obměny (chůze v hluboké vodě, chůze po rozpáleném písku, neslyšné plížení atd.).

Ačkoli se do jednotlivých hudebních nebo tanečních aktivit většina dětí i dospělých zapojuje ráda, někteří lidé je rádi nemají. Dejte jim možnost volby nebo využijte skupinové aktivity, do kterých zapojíte vrstevníky nebo dospělé, a povzbudte je, aby se také zapojily.



- Velký papír (flipchart)
- Lepicí páska
- Pastelky
- Hudba



- Odklidte v místnosti veškeré překážky a na podlahu nalepte co největší papír (čím větší, tím lepší)
- Pustte hudbu (různé styly)
- Dejte každému dítěti barevnou pastelku a řekněte mu, aby na papír nakreslilo vlastní taneční nebo pohybovou linii
- Vyzvěte ostatní děti a pečující osoby, aby tančily podle taneční linie (linií), kterou vytvořili jejich vrstevníci před nimi



Autor: Mgr. Aljosa Rudas, ISSA



Tanec po stopách je jedinečná aktivita, která dětem pomáhá objevovat a chápat, co jejich tělo dokáže. Pomáhá jim koordinovat pohyby a rozvíjet a posilovat prostorové myšlení. Aktivita je také příležitostí k relaxaci a navrácí tělo do rovnováhy, když je v distresu.



TIP 1: Když děti na papír nakreslí svou taneční nebo pohybovou linii, vytvořte hudební kulisu (pomalou nebo rychlou) a vyzvěte je, aby se pohybovaly/tančily podle hudby. Mohou tančit ve dvojicích, nebo dokonce ve skupinách (drží se při tom za ruce).

TIP 2: Pokud v místnosti není dost místa, můžete papír přilepit na zeď a činnost provádět na zdi.

Veselé kameny a klacíky

15



- Kameny
- Klacíky



- Každý účastník (dítě nebo dospělý) si vezme dva kameny nebo dva klacíky
- Jedno z dětí nebo jeden dospělý vymyslí rytmus a ostatní ho napodobí
- Jedno z dětí nebo jeden dospělý vystupuje jako dirigent a zadává jednotlivcům (nebo skupinám) různé rytmy, aby je napodobovali





Jedná se o aktivitu plnou radosti, při které si děti mohou hrát se zvuky a rytmem. Rozpoznávání, porozumění a reprodukce daného rytmu nebo vzorce zvuků posiluje soustředění dítěte a zlepšuje jeho sluchové schopnosti. Zavedením různých úrovní intenzity při vytváření rytmu se děti učí rozlišovat mezi hlasitým a tichým a rychlým a pomalým.



TIP 1: Dejte jednomu dítěti nebo dospělému roli toho, kdo spouští ozvěnu. Měl by vytvářet různé rytmické vzory, které zbytek skupiny opakuje. Lze také skupinu povzbudit, aby členové komunikovali pomocí rytmů. Například jedno dítě vymyslí rytmus, a pak ukáže na jiné dítě, které reaguje svým vlastním rytmem.



- Klacíky (nebo papírová brčka)
- Barevné pásky
- Plastelína
- Akrylové barvy
- Balónek (nebo gumový míč)



- Vyberte si pár dřevěných klacíků (nebo pár papírových brček)
- Ozdobte je materiály, které máte k dispozici - omotejte je barevnou páskou nebo je obarvěte akrylovými barvami a ozdobte vzory
- Nafoukněte balónek nebo vezměte gumový míč a umístěte si ho mezi kolena
- Vytvářejte rytmický vzorec, bubnujte kouzelnými paličkami na balónek nebo gumový míč, jako by to byl buben



*Autor: Mgr. Aljosa Rudas,
ISSA*



Díky rytmickým vzorcům vytvářeným pomocí personalizovaných paliček mohou děti objevovat svět zvuků a zároveň se seznamovat s posloupností a konceptem střídání. Při hře s paličkami si děti osvojují rytmické dovednosti a posilují sluch, hrubou a jemnou motoriku. Tato aktivita je ideální pro uvolnění svalového napětí a stresu. Může také pomoci regulovat hněv.



TIP 1: Zvyšte úroveň aktivity tím, že budete prostřednictvím rytmu zkoumat emoce. Bavte se s dětmi o různých pocitech a vyzvěte je, aby konkrétní pocit zachytily rytmem (např. když se cítím šťastný, moje štěstí zní takto, ..., ..., ...). Pokud se zapojí více dětí nebo dospělých, může zbytek skupiny opakovat rytmus, který každý jednotlivec předvádí.

TIP 2: Personalizované kouzelné paličky lze také použít ke zkoumání zvuků, které vydávají různé předměty. Anebo mohou děti předstírat, že to jsou kouzelné hůlky, jimiž dokáží předměty přemísťovat anebo kouzlit.



- Kartonové trubky
- Akrylové barvy
- Malířské štětce
- Papír
- Barevné fixy



- Účastníci by měli nejprve trubky nabarvit
- Pak si mohou svého barevného hada z trubek nakreslit na list papíru
- Najděte prostorné místo (nejlépe venku) a řekněte dětem, aby hada z papíru přenesly na zem
- Had se dá využít, aby si děti vyzkoušely různé druhy pohybu: lezení, chůze, tanec, couvání apod.



Autor: Mgr. Aljosa Rudas, ISSA



Barevný had dává dětem příležitost osvojit si prostorové uvažování. Podporuje také fyzický rozvoj tím, že představuje různé způsoby pohybu a strategie překonávání překážek. Děti se seznámí se základní myšlenkou architektury - navrhnout myšlenku, načrtnout ji na papír a následně ji realizovat ve fyzickém prostředí.



TIP 1: Kartonové trubky můžete nahradit provazem nebo plastovými lahvemi, které naplníte vodou různých barev.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

Aktivity pro uvolnění stresu

Věděli jste, že...?



Pro děti a pečující osoby, které zažívají obtížné a náročné situace, je velmi důležité hrát si a bavit se.

Následující aktivity mají za cíl zmírnit stres a úzkost u dětí, pomoci jim, aby se uvolnily, a motivovat je, aby si budovaly důvěru v ostatní. Aktivity lze použít, když jsou děti rozrušené, nervózní, napjaté nebo agresivní. Děti nemusí mluvit vyučovacím jazykem. Aktivity mohou provádět děti společně s rodiči a jsou určeny pro děti různého věku.

Většina aktivit je převzato z: Trikić, Z. a Stellakis, N. (Ed.), (2020). Building bridges - Bridging the gap, Supporting wellbeing, learning, development and integration of young refugee and migrant children in Greece - Guidebook for kindergarten teachers working in refugee camps, Leiden: Mezinárodní asociace Step by Step

Třást, třást, třást

Aktivity pro uvolnění stresu



Dejte účastníkům následující pokyny:

- Když uslyšíte hudbu, začněte třást tělem (nohama, rukama, trupem, chodidly, rukama, vším!)
- Když hudba přestane hrát, třikrát co nejhlasitěji tleskněte
- Při třetím tlesknutí nechte dlaně u sebe, a pak si je přiložte k srdci. Zavřete oči. Třikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte.



Citrony

Aktivity pro uvolnění stresu



- Účastníci by měli předstírat, že stojí pod citronovníkem
- Stojí na špičkách, natahují ruce k větví s citrony a každou rukou utrhnou jeden citron
- Co nejsilněji je mačkají, aby z nich dostali všechnu šťávu - mačkejte, mačkejte, mačkejte!
- Když už v citronu žádná šťáva není, mohou účastníci citrony vši silou odhodit a uvolnit si ruce
- Celé cvičení pak lze opakovat, dokud nebude sklenice plná citronové šťávy
- Po posledním zmáčknutí by si účastníci měli protřepat ruce, aby se uvolnili

Sprcha

Aktivity pro uvolnění stresu



Toto cvičení můžete provádět samostatně nebo ve dvojicích.

Vyzvěte účastníky, aby si představili, že konečky prstů jsou kapky vody a že se sprchují - konečky prstů si Źukají na hlavu a tělo. Po skončení „sprchování“ je požádejte, aby dlaně použili jako malé ručníky, kterými se osuší. Toto cvičení můžete provádět tak, že děti rozdělíte do dvojic anebo ke každému dítěti přiřadíte pečující osobu.

Upozornění: Při tomto cvičení jsou děti plné energie a uvolněné. Než se do něj pustíte, dohodněte se s dítětem, jak se cítí, když se ho dotýkáte. Dítě vám musí důvěřovat. Nedovolte ostatním dospělým ve skupině, aby toto cvičení s dětmi dělali!



Svíčky na dortu

Aktivity na uvolnění stresu



Děti si mají představit, že jsou svíčky na dortu. Řekněte jim následující:

Nejprve se postavíme rovně a vzpřímeně. Nad hlavou nám ale svítí horké slunce a my se začínáme rozpouštět. Nejdřív se rozpouští hlava (pauza), pak ramena (pauza), pak ruce. Vosk se pomalu rozpouští. Nohy se pomalu ohýbají, pomalu, až úplně změkknou jako my jsme jako hrouda vosku na podlaze.

Najednou se začne zvedat studený vítr (vydáváme zvuk větru) a my se zvedáme a znovu stojíme.

Dolů z mých zad

Aktivity pro uvolnění stresu



Účastníci by měli stát s nohama od sebe, kolena uvolněná a chodidla podél sebe.

Ruce mají volně podél těla. Čelist by měla být uvolněná a účastníci by měli pravidelně dýchat.

Řekněte účastníkům, aby zvedli lokty od sebe až do úrovně ramen. Až budou chtít, mohou lokty prudce zatlačit dozadu s výkřikem „*Dolů z mých zad!*“

Hru lze opakovat.



Tanec v dešti

Aktivity pro uvolnění stresu



Řekněte účastníkům, aby napodobili následující:

- **Vítr** - třením dlaní o sebe vytvoří zvuk větru
- **Mžení** - jemným poklepáním prsty na temeno hlavy
- **Silné mrholení** – silnější poklepáváním, tentokrát od hlavy směrem k ramenům
- **Mírný déšť** - poklepáváním na hrud'
- **Silný déšť** - poklepáváním směrem dolů k břichu, poklepávání může být silnější
- **Mírná přeháňka** - velmi rychle si **osprchujte** stehna až ke kolenům
- **Silná přeháňka** - zvyšte intenzitu a posouvejte se níže, dokud nedosáhnete na kotníky
- **Bouřka** - dupejte, hluk má připomínat zvuk bouře

Po dokončení opakujte všechny kroky v opačném pořadí a ukončete je předstíráním větru, který se na konci uklidní. Zhluboka se nadechněte a uvolněte se.

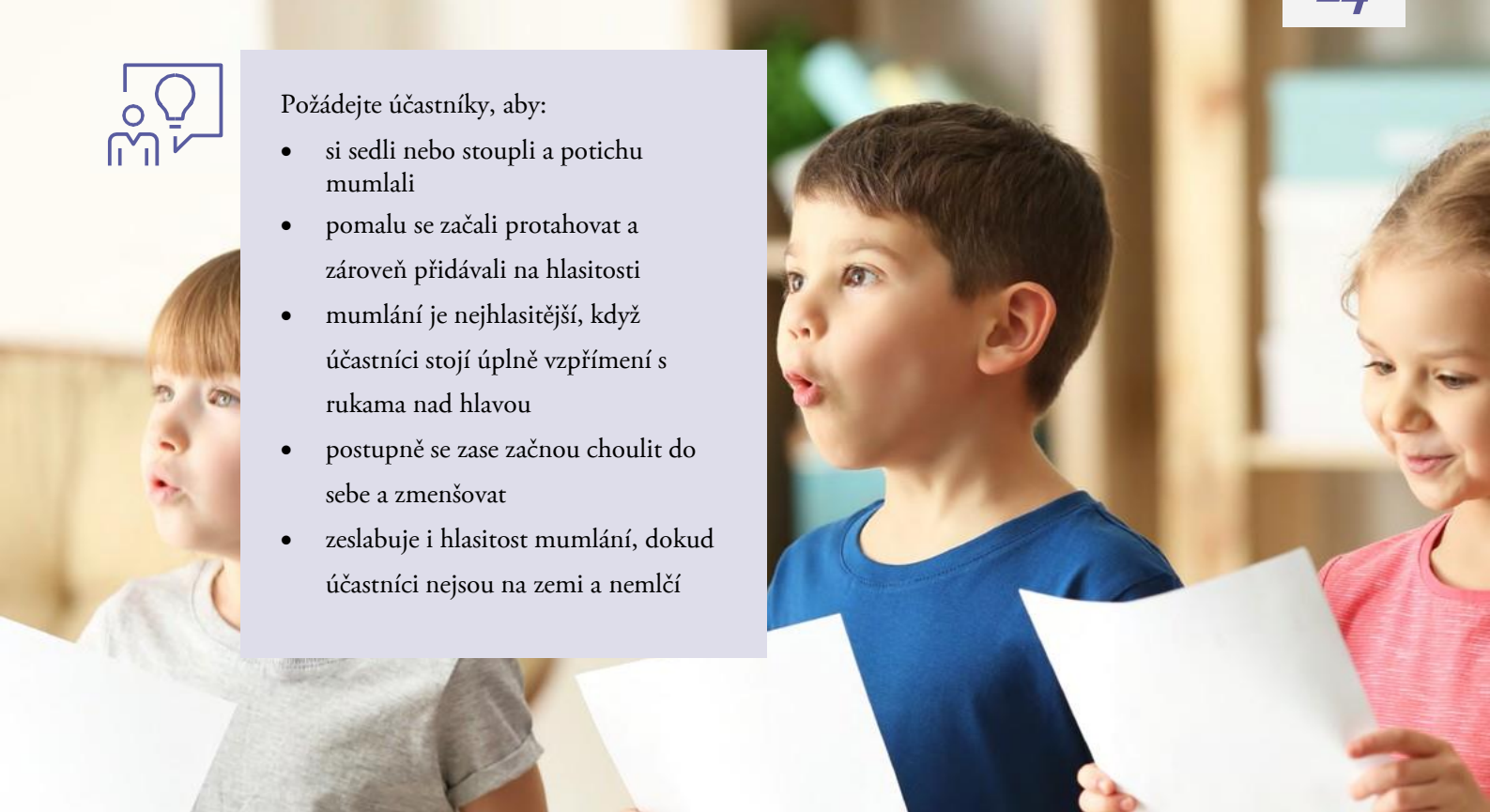
Mumlající sbor

Aktivity na uvolnění stresu



Požádejte účastníky, aby:

- si sedli nebo stoupli a potichu mumlali
- pomalu se začali protahovat a zároveň přidávali na hlasitosti
- mumlání je nejhlasitější, když účastníci stojí úplně vzpřímení s rukama nad hlavou
- postupně se zase začnou choulit do sebe a zmenšovat
- zeslabuje i hlasitost mumlání, dokud účastníci nejsou na zemi a nemlčí



Navštivte naše webové stránky

www.issa.nl

Sledujte nás na sociálních sítích

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Twitter](#)

Spojte se s námi

info@issa.nl

Podělte se s námi o své fotografie!

*Na sociálních sítích použijte hashtag **#LetsPlayISSAECD**.*

Vytvořili

Aljosa Rudas a Zorica Trikič

Upravili

Emily Henryová a Jennifer Lorimerová

Navrhla

Emily Henryová



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION