



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION

ХАЙДЕ Д ИГРАЕМ !

КАРТИ С ДЕЙНОСТИ

Дейности за възстановяване и обучение с
използване на игри

Да играем, да се учим, да се възстановяваме ...

Картите с дейности „Хайде да играем“ са създадени, за да стимулират и подкрепят деца, които не са могли вече да играят заради войната в Украйна. Картите съдържат набор от игрови дейности, които насърчават различни видове игри и показват как играта може да помага за възстановяване, като дава възможност на децата да изразяват себе си и чувствата си, без да престават да се обучават и да опознават заобикалящата ги среда.

Картите могат да се използват от родителите и лицата, полагащи грижи, като средство, което облекчава стреса, улеснява участието им в играта на децата, укрепва връзката им с децата и създава чувство за сигурност и комфорт у децата. Те са подходящи както за професионалисти, така и за доброволци, работещи по официални и неофициални програми за образование и грижи в ранна детска възраст (ОГРДВ).

Картите са създадени по време на обучение, проведено от ISSA за професионалисти и доброволци в областта на ОГРДВ – предимно бежанци от Украйна – работещи в центровете за игра в Словакия. Обучение с подкрепата на „Skola Dokoran – Wide Open School“ по проект на УНИЦЕФ.

ЛЕГЕНДА



Как да се ориентирате в картите с дейности..



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ: картите със символа „Знаете ли, че“ въвеждат конкретни групи от дейности и обясняват по какъв начин различните видове игри/дейности влияят върху развитието на детето и защо са важни за подобряването на конкретни умения и знания.



ИНФОРМАЦИЯ: всяка дейност има информационен символ, който я описва и представя видовете умения или знания, които децата ще развият, като участват в нея.



СЪВЕТИ: картите с дейности с този символ съдържат съвети как да се адаптира и повишава нивото на определена дейност. Ще видите и алтернативни начини, които обясняват как да подобрите или да приспособите дейността към обстоятелствата.



ЩЕ ВИ ТРЯБВА: картите със символ „Ще ви трябва“ изброяват основните материали и предмети, необходими за конкретната дейност.



ЩЕ КАЖЕТЕ/ЩЕ НАПРАВИТЕ: картите със символа „Ще кажете/ще направите“ ви напътстват, като показват действията за извършването на определена дейност.

Съдържание



Какво има вътре?

Сензорни дейности

1. Отпечатък от природата - Фротаж
2. Сетивна чанта
3. Сетивни балони
4. Магията на играта с вода
5. Страната на чудесата в бутилка

Творчески дейности

6. Кукли от сенки и игра със сенки
7. Игриви топчета
8. Малко синьо и малко жълто
9. Моята история от камъни
10. Кукли от вестници
11. Куклен театър
12. Моето идеално място
13. Кон на пръчка

Музика, движение и ритъм

14. Моята танцувална пътека
15. Щастливи камъни - следвай моя ритъм
16. Моите магически пръчки
17. Цветен многогълник

Дейности за освобождане от реса

18. Разтърсвай, разтърсвай, разтърсвай
19. Лимонов сок
20. Душ
21. Свещичките на тортата
22. Махни се от гърба ми
23. Танцуване под дъжда
24. Мърморещ хор

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

Сетивни дейности

Знаете ли, че?



Още от раждането и през цялото ранно детство децата използват сетивата си, за да изследват и осмислят заобикалящия ги свят. Те правят това чрез докосване, вкус, обоняние, зрение, движение и слух.

Игрите с използване на сетива насърчават ученето чрез изследване, любопитство, решаване на проблеми и творчество. Те спомагат за изграждането на нервни връзки в мозъка и стимулират развитието на езиковите и двигателните умения. Освен това сетивната игра има и оздравително въздействие. Тя намалява стреса и тревожността, които предизвикват сринове и промени в поведението. С помощта на водата, специфичните вкусове, миризми и звуци може да се постигне релаксация и да се подобри настроението на децата и на лицата, полагащи грижи за тях.

Сетивната игра може да бъде „цапаша“, затова се уверете, че преди да се заемете с този вид занимания и игри, децата се чувстват комфортно за участие в тях. Някои деца не обичат да се мокрят или да се „цапат“.

Отпечатък от природата – Фротаж

1



- Празни листове хартия – различна форма или размер
- Различни цветни пастели



- Поканете децата сред природата. Ако това не е възможно, можете да вземете предмети от природата и да ги използвате в закритото пространство (листа, парче дърво, камъни и др.)
- Помолете децата да поставят лист хартия върху избрана повърхност и да започнат да оцветяват върху хартията, докато на повърхността на хартията се появи желаният отпечатък.
- Възрастните могат да помагат на по-малките деца с координацията или като им държат хартията. По-големите деца могат да го правят сами.



Автор: Альоша Рудас,
ISSA

Отпечатък от природата – Фротаж

1



Фротажът е техника, при която се търка с молив, графит, креда, пастел или друго средство върху лист хартия, поставен върху текстурата на предмет или повърхност. Процесът води до пренасяне на релефните части на долната повърхност върху тази на листа.



СЪВЕТ: Съберете фротажи от различни повърхности и създайте сборник, който да се използва като книжка с картинки в помощ на езиковото развитие и разказването на истории.



- Найлонова торбичка с цип
- Акрилна боя (синя и жълта или друг цвят)
- Маркер



- Поставете малко боя във всеки ъгъл на торбичката.
- Затворете торбичката, като се уверите, че сте изстискали изцяло въздуха.
- С тиксо закрепете торбичката към маса или прозорец.
- Като използват ръцете си, децата могат да разнасят цветовете в торбичката, за да ги смесят.



Автор: Альоша Рудас,
ISSA



Когато избирате боите, уверете се, че са достатъчно течни, за да се разнасят в найлоновата торбичка. Ако цветовете в торбичката не се разнасят лесно, можете да добавите няколко капки олио или вода. Проверете дали торбичката е затворена плътно. Ако торбичката няма цип, използвайте тиксо, за да я затворите.



СЪВЕТ: Освен цветове можете да добавите и някакви твърди предмети (например копчета или топчета), с което ще обогатите дейността. Преместването на твърдите предмети в торбичката може да подобри фината моторика на децата, както и да засили способността им да натискат и да хващат предмет. Тези умения са от значение за държането на химикалка, писането и рисуването.



- Балони
- Материали с различна текстура (пясък, брашно, малки камъчета, царевица, боб, сол и др.)



- Напълнете балоните с различни, избрани от вас материали.
- Напълнете балоните по двойки, така че всеки два от тях да имат еднакъв пълнеж/текстура.
- След като са готови, разбъркайте всички балони и помолете децата да намерят двойките с еднаква текстура.



Автор: Альоша Рудас,
ISSA



Дейността „Сетивни балони“ укрепва и стимулира развитието на тактилните умения. Тя засилва способността да се разграничават различни структури и дава възможност да се изследва усещането за твърдо и меко. Това занимание може да вдъхнови децата да опознават заобикалящата ги среда и да разпознават други подобни твърди или меки предмети.



СЪВЕТ 1: Можете да проведете дискусия с децата, като им задавате следните въпроси: „Кой балон е по-мек?“, „Кой е по-твърд?“, „Кой е най-тежък или най-лек?“.

СЪВЕТ 2: Дейността за разпознаване на текстурата и/или за групиране на балоните може да се извърши и със завързани очи. Винаги преди да започнете подобна дейност, трябва да попитате децата дали не се притесняват да участват.



- Различни видове съдове (големи, малки, с различна форма)
- Вода
- Олио (бебешко олио)
- Течни оцветители за храна или мастило
- Сапун, глицерин или захар, с които да се правят балончета
- Различни предмети, които плават или потъват
- Четки за боядисване



- Организирайте дейности около изброените принадлежности, за да експериментирате с различни занимания с вода. За примери, вижте раздела със съвети.



Автор: Альоша Рудас,
ISSA



Уверете се, че децата са предпазени от намокряне.



СЪВЕТ 1: Рисуване с вода с помощта на четки за боядисване; водата трябва да е в купа или кутия за бои; рисувайте с вода с помощта на спрей и след това пръскайте върху бетонен под или стена;

СЪВЕТ 2: Игра с цветове и вода – вземете няколко бутилки с вода и добавете капки от различни цветове. Смесете оцветената вода от различни бутилки. Ако искате да обогатите тази дейност, добавете олио към водата.

СЪВЕТ 3: Наблюдавайте предметите, които плават или потъват. Сравнете ги.

СЪВЕТ 4: Игра с балончета – добавете сапун във водата и играйте. Например, помолете децата да направят мехурчета с помощта на сламки. Поставете сламка в чаша и духнете в нея. Можете също така да добавите цвят във водата и да оставите децата да правят цветни балончета.

СЪВЕТ 5: Рисуване с балончета – поставете лист хартия върху сапунена вода и направете мехурчета. Оставете децата да проследят каква следа оставят мехурчетата върху хартията.



- Празен буркан/бутилка
- Вода
- Олио (бешешко олио)
- Брокат
- Течни оцветители за храна или мастило
- Цветно фолио



- Напълнете празен буркан или бутилка с $\frac{2}{3}$ олио и $\frac{1}{3}$ вода.
- Добавете малко течен оцветител за храна/мастило и парче цветно фолио.
- Добавете малко брокат





Уверете се, че бутилката е с капачка, която я затваря плътно. „Страната на чудесата в бутилка“ е невероятно занимание, в което могат да се включват както деца, така и родители. То помага на децата да се успокоят и да се отпуснат. Винаги е забавно да се играе със светлина, отражения и движещи се/плаващи предмети.



СЪВЕТ: След като направите „Страната на чудесата в бутилка“, заедно с детето създайте история за страна на чудесата. Дайте име на вашата „Страна на чудесата“ и насърчете децата да използват въображението си, като ги подкрепяте с въпроси (напр. „Какво можем да правим в тази страна на чудесата?“, „Кой друг живее там?“, „Как можем да отидем там?“).

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

Творчески дейности

Творчески дейности



Предучилищната възраст може да бъде много благоприятен период за творчество. Творческите занимания, свързани с драма, музика, танци, изкуство и занаяти, са чудесни за обучението и развитието през тези години.

Те могат да помогнат на децата да:

- развиват въображението и творчеството
- изграждат увереност
- разбират и изразяват емоции
- научат повече за света и своята роля в него
- обменят мисли, опит и идеи
- упражняват и подобряват социалните си умения
- упражняват и подобряват фината моторика, грубата моторика и координацията ръка-око
- изграждат речников запас и памет

Кукли от сенки и игра със сенки

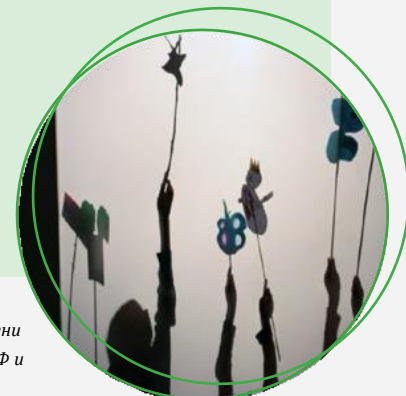
6



- Плат (бял)
- Шнур
- LED лампи
- Картон
- Вълна
- Парчета плат
- Опаковъчни материали
- Пръчки/клонки
- Лепило за дърво
- Ножици



- Окачете белия плат с помощта на шнура
- Поставете един или два източника на светлина (ако е възможно LED лампи)
- Направете различни фигури с помощта на изброените материали
- Залепете фигурите върху пръчките или клонките



Адаптирано от: Карти за творческа дейност, разработени в сътрудничество между Kinderkunst Zentrum Berlin, УНИЦЕФ и ISSA през 2016/17 г.



Импровизираният театър от сенки засилва въображението на децата и възрастните и създава сътрудничество. Подобна дейност може да бъде чудесна възможност за езиковото развитие, както и за изучаването на нов език. Като играят с куклите от сенки, децата имат възможност да усвоят техники за манипулиране на различни предмети, които създават ефекта от сенките.



СЪВЕТ 1: Можете да използвате картон, който е лесен за рязане (някои деца могат да се нуждаят от помощ от възрастен). Първо нарисуйте фигура върху картона, например пеперуда, и след това я изрежете. После изрежете някои части от крилата и ги заменете с тънка цветна и прозрачна хартия или с прозрачно фолио, които по-късно можете да оцветите с маркери. Когато оцветявате, проверете дали частите, които искате да изглеждат цветни върху белия плат, са достатъчно прозрачни, за да може светлината да се пречупи през тях.

СЪВЕТ 2: Можете да разкажете истории с думи или без думи; като насърчавате децата да използват различни предмети от ежедневието като дървена лъжица, метличка и тенджери и да играят с „Театъра на сенките“; децата, които са седнали пред театъра, трябва да се опитват да познаят кои предмети се крият зад паравана; помолете децата и семействата им да създадат герои от историите, приказките и митологиите на своите региони/страни; по-големите деца могат да подготвят и изнесат представления в „Театъра на сенките“ пред по-малките деца.

Игриви топчета

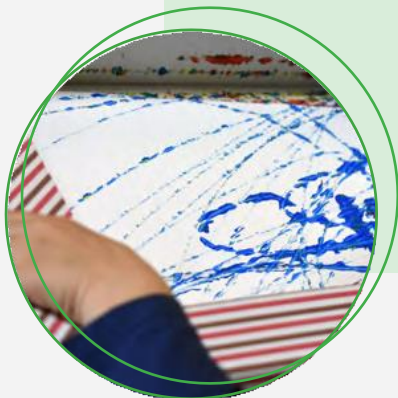
7



- Стара кутия за обувки или капак от кутия за обувки
- Лист хартия
- Комплект топчета
- Акрилни бои



- Поставете листа хартия в кутията за обувки или в капака от кутия за обувки
- Потопете топчетата в акрилна боя (използвайте различен цвят за всяко топче)
- Поставете топчетата върху хартията в кутията за обувки
- Накланяйте кутията напред-назад, докато завършите рисунката





Ако не разполагате с топчета, можете да използвате друг предмет с кълбовидна форма, който се побира в кутията за обувки или в капака. Моля, не използвайте топчета, ако заниманието се провежда с деца под 3 годишна възраст. Вместо тях използвайте по-големи предмети. Освен за релаксация, тази дейност дава възможност на децата да упражняват координацията око-ръка, както и грубите двигателни умения и баланса.



СЪВЕТ 1: Повишете нивото на заниманието, като добавите история за игривите топчета, напр. топчетата (можете да им дадете имена) танцуват по белия под, плъзгат се наляво надясно, обичат да скачат и да се отърсват от цветовете по повърхността си. Така децата ще се упражняват с посоките, както и с действията с предмети.

СЪВЕТ 2: Можете да добавите емоции като щастие, тъга, гняв, уплаха или вълнение. Можете също така да превърнете дейността в история. Например, когато са щастливи, „игривите топчета“ скачат, а когато са тъжни, се движат бавно до края на подиума.



- Синя и жълта акрилна боя
- Четка за боядисване
- Чаша вода
- Лист хартия (за предпочитане формат А3)
- Парче конец



- Разделете участниците по двойки (може да са родител и дете или дете и дете).
- Във всяка двойка партньорите трябва да вържат дясната ръка на единия участник за лявата ръка на другия.
- Единият партньор рисува със синьо, а другият – с жълто.
- Партньорите трябва да се споразумеят и координират кой е водещият в боядисването и кой го следва.



Автор: Альоша Рудас,
ISS4



Рисуването по двойки е изключително радостно занимание, което се харесва както на децата, така и на възрастните. Тази дейност е с висока степен на сътрудничество и координация. По време на дейността и децата, и възрастните научават как да ръководят и да следят действията на другия. Заниманието дава възможност да се разсъждава защо е важно да се даде шанс на всеки да поеме инициативата и да ръководи, както и защо е важно между партньорите в двойката да има споразумение и координация за постигането на обща цел. Използването на сини и жълти цветове дава също така възможност да се обсъди и създаването на вторични цветове: когато синята боя докосне жълтата, се случва магия, създава се нов цвят – зеленият.



СЪВЕТ 1: Помолете партньорите да разменят позициите си след известно време, за да могат и двамата да усетят какво е усещането да рисуваш с недоминантната ръка, както и какво е усещането да следваш примера на някой друг.

СЪВЕТ 2: Усъвършенствайте дейността, като помолите партньорите да нарисуват конкретен обект (напр. къща, цвете, слънце). Това ще бъде допълнително предизвикателство за участниците, тъй като ще се опитат да планират и да разработят стратегии.

СЪВЕТ 3: Свържете картините по двойки, но първо прочетете историята, написана от Лео Леони, „Малко синьо и малко жълто“. Историята предоставя вдъхновение и възможност за разговор относно различията, многообразието и приобщаването. Отидете в близката библиотека и заемете книгата или използвайте QR кода отстрани за текста онлайн.





- Няколко плоски камъка
- Една малка торбичка от плат (може да е малка кутия)
- Акрилни бои
- Комплект четки за рисуване
- Покривка за маса
- По избор: стикери



- Изберете няколко плоски камъка.
- Нарисувайте различни символи/неща върху камъните; можете също така да залепите различни стикери върху някои от тях, ако имате такива.
- След като камъните са готови, създайте история, като поставите камъните в редица един до друг.
- Насърчете децата да използват въображението си, за да опишат всеки камък.
- Разбъркайте камъните и създайте друга история





Тази дейност ще ви помогне да общувате с децата и да засилите езиковото им развитие, както и да им дадете възможност да усвояват нов език. Освен това с „Моята история от камъни” засилваме въображението и творчеството на децата. Заниманието може да се използва по много различни начини.



СЪВЕТ 1: Можете да създадете история чрез звуци, пеене, движения и танци.

Използвайте „Моята история от камъни”, за да създадете звуци и/или движения въз основа на символите или предметите върху камъните.

СЪВЕТ 2: Обогатете дейността, като добавите торбичка или кутия, в която да поставите камъните от историята. Насърчете всяко от децата, да избере по един камък и да го постави в редица – по този начин всеки път историята ще има различна форма, продължителност и идея.

Кукли от вестници

10



- Стари вестници
- Маркери или други оцветители
- Дървени пръчки
- Телбод



- Помолете участниците да нарисуват форма за своята кукла на хартия.
- Изрежете по очертаните линии (два слоя хартия)
- Използвайте телбода и прикрепете първата половина от всеки слой хартия.
- Закрепете дървената пръчка между двата слоя с тиксо или лепило.
- Запълнете вътрешността с разкъсан и/или смачкан вестник.
- Когато куклата придобие желаната форма, прикрепете останалите части и я зашийте с телбод.



Старите вестници са подходящ материал, с който лесно се правят кукли. Куклите могат да се използват за много различни цели. Един от тях е да се подпомогне езиковото развитие на децата, като се разказват истории и се правят куклени представления. Чрез подобни дейности децата усъвършенстват езиковите си умения и развиват въображението си.



СЪВЕТ: Опитайте да свържете тази дейност с дейност № 11.



- Кутия за обувки
- Дървени пръчки
- Ролки от тоалетна хартия
- Цветна хартия
- Цветни маркери
- Лепило
- Ножици



- За куклен театър – вземете празна кутия за обувки и изрежете един участък от страни на кутията. Там ще поставите куклите.
- Оцветете и аранжирайте кутията (в съответствие с избраната тема)
- Оцветете или покрийте ролките от тоалетна хартия, за да направите различни герои. Можете да използвате цветна хартия и да добавите всички детайли, които са необходими на куклата ви, напр. очи, крака, ръце и др.





Дейността с куклен театър дава възможност на децата и на възрастните да работят заедно. Обмяната на идеи, разпределянето на задачите, както и съвместната работа укрепват взаимоотношенията и обогатяват взаимодействието между децата и възрастните. Освен това децата могат да се упражняват в манипулиране на по-големи предмети, за да развият и подобряват пространственото си мислене.



СЪВЕТ: Ако използвате куклите от дейност № 10, ще можете да представите историята си в театър от кутия за обувки. Семейните събирания са идеален повод за децата да представят своите истории.



- Картонени кутии
- Хартия
- Ножици
- Бои
- Лепило
- Неструктурирани материали като вълна в различни цветове, конци и др.



- Можете да започнете с кратко, ръководено от вас упражнение за фантазиране и релаксация или децата могат да седнат в кръг и да разкажат за семействата си, за местата, където обичат да ходят, и за местата, където се чувстват сигурни и спокойни.
- След това, като използвате картонените кутии, помолете децата да създадат своите идеални места.
- Предложете на децата и семействата им да поставят всички неща и хора, които обичат, на съответното място. Могат да рисуват или да използват други материали, за да създадат хора, животни, растения, мебели и т.н.



Адаптирано от: Карти за творческа дейност, разработени в сътрудничество между Kinderkunst Zentrum Berlin, УНИЦЕФ и ISSA през 2016/17 г.



Чрез „Моето идеално място” ще дадете възможност на децата да научат за идеалните места, хората и нещата, които обичат, за това, което ги успокоява, и за това, което най-много им липсва. Децата могат да изпълнят тази дейност заедно с родителите си или самостоятелно.



СЪВЕТ: Това занимание може да се организира с деца на възраст от 4 до 9 години и можете да го адаптирате в зависимост от възрастта, като направите задачите по-трудни или по-лесни, като оставите децата да го правят самостоятелно или като им помагате. Тази дейност може да продължи седмици и месеци. Дискусиите, свързани с тази дейност, могат да бъдат много чувствителни. Трябва да направите така, че всяко дете се чувства гордо със своето място.



- Чорап (вълнен/памучен)
- 2 копчета
- Игла с голямо ухо
- Памук
- Памучна или вълнена прежда
- Дървена пръчка с дължина около 1 метър
- Тиксо
- Лепило
- Филц или кожа
- Трикотажна тъкан или дебела прежда (напр. прежда за макраме)



- Използвайте стар чорап, за да направите главата на коня. Най-добре вълнен чорап, но може и памучен.
- Пришийте две копчета към чорапа, за да направите очите на коня. Напълнете чорапа с памук.
- С тиксо залепете напълнения чорап на пръчката. Нанесете лепило върху тиксото и навийте върху нея дебелата прежда (напр. макраме), за да се закрепи стабилно.
- Ако искате, можете да зашиете уста и ноздри, като използвате обратни шевове.
- От филцов плат или кожа направете ушите на кон, пришийте ги към главата като използвате набраздени шевове.
- Пришийте гривата на коня от разплетена вълнена или памучна прежда.
- На ръка изплетете юздата за коня, като използвате трикотажна тъкан или дебела прежда.



Адаптирано от: Наръчник: „Артистични дейности за деца Еразмус + Проект: „На пътешествие с АРТИСТИТЕ”, стр. 50 - 51



Тази дейност насърчава усвояването на умения за шиене и търпение при изработването на изделия, които отнемат повече време. Освен това изисква тясно сътрудничество с връстниците и с лицата, полагащи грижи за децата, и провокира творчество и въображение. Ползена е за придобиване на координация на грубата моторика. Тази дейност може да бъде от полза и за изучаването на езика.



СЪВЕТ 1: Добре е ако децата дадат име на коня и разкажат история за него.

СЪВЕТ 2: Помолете децата да напишат, нарисуват или заснемат приключенията на коня – самостоятелно, в малки групи или заедно с лицата, полагащи грижи за тях.

СЪВЕТ 3: Зада стимулирате физическото развитие, можете да организирате и конно състезание.

СЪВЕТ 4: В стаята може да се поставят коне, с които да играят както по-малки, така и по-големи деца.

СЪВЕТ 5: Зада изградите връзка между средата на ОГРДВ(Образование и грижи в ранна детска възраст) и домашната среда, предложете на децата, да вземат със себе си конете и да се върнат с разкази за това, как са прекарвали уикенда с тях, къде са били и какво са видели. Това ще им помогне да научат повече за новото място, на което живеят.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

Музика, движение и ритъм

Музика, движение и ритъм



Чрез музиката, движението и ритъма децата опознават функциите и възможностите на своето тяло. Това им помага да развият положително самочувствие и да укрепят физическите и интелектуалните си способности. С помощта на дейности, включващи ритъм децата да разбират неща като последователност, модел, както и идеята за повторение. Всичко това допринася за развитието на умения за математическо мислене.

Музиката, движението и ритъмът са особено важни за отпускане на тялото, помагат ни да усещаме връзката със земята и да постигнем равновесие, когато сме притеснени. Освен да танцуват, децата и лицата, полагащи грижи за тях, могат да скачат, да се люлеят, да подскачат и да се навеждат, което добавя повече действие към музиката в сравнение със слушането или пеенето на мелодии.

Помислете си за четирите елемента, свързани с творческото движение, и дейностите, които могат да се организират около тях: различни движения на частите на тялото (скачане с вдигнати ръце, смяна на стъпалата при скачане); пространствени разновидности (движение назад, завъртане, следване на образец и т.н.); времеви разновидности (бавно движение, тичане, спиране и т.н.); енергийни разновидности (ходене в дълбока вода, ходене по горещ пясък, безшумно промъкване и т.н.).

Въпреки че повечето деца и възрастни обичат да се занимават с музика или танци, някои от тях не го правят. Дайте им възможност за избор или използвайте групови дейности с участието на връстници или възрастни, за да ги насърчите да се включат.



- Голям лист хартия (за презентации)
- Тиксо
- Пастели
- Музика



- Премахнете всички препятствия в стаята и покривайки голяма повърхност, залепете хартията на пода (колкото по-голяма, толкова по-добре).
- Пуснете музика (различни стилове).
- Дайте на всяко дете цветен пастел и го помолете да нарисува свой танц или линия на движение върху хартията.
- Поканете други деца и лица, полагащи грижи за тях, да танцуват, като следват танцовата линия (линии), направена (направени) от техните другарчета.



Автор: Альоша Рудас,
ISSA



„Моята танцувална пътека" е уникално занимание, което помага на децата да изследват и да разберат на какво е способно тялото им. То им помага за координация на тялото, както и за развитие и укрепване на пространственото мислене. „Моята танцувална пътека" помага и за релаксация и възстановява равновесието на тялото, когато е стресирано.



СЪВЕТ 1: След като децата са нарисували своя танц или линия на движение върху хартията, пуснете музика за фон (бавна и бърза) и насърчете децата да се движат/танцуват според музиката. Може да въведете движение по нарисуваните линии по двойки или дори по групи (като се държат за ръце).

СЪВЕТ 2: Ако нямате достатъчно място в стаята, можете да залепите хартията на стената и да извършите дейността на стената.



- Камъни
- Дървени пръчки



- Всяко дете или възрастен, участващ в заниманието, си избира чифт камъни или дървени пръчки.
- Едно дете или възрастен измисля ритъм, който другите трябва да повтарят.
- Едно дете или възрастен може да бъде диригент, като задава за отделните лица (или групи) различни ритми, които те да повтарят.



„Щастливи камъни и пръчки” е весело занимание, при което децата могат да играят със звуци и ритъм. Разпознаването, разбирането и възпроизвеждането на даден ритъм или комбинация от звуци засилва концентрацията на детето и подобрява слуховите му умения. Като се въвеждат различни нива на интензивност при възпроизвеждането на ритъм, децата се научават да правят разлика между силно-тихо и бързо-бавно.



СЪВЕТ 1: Възложете на едно дете или възрастен ролята да предизвиква ехо. Трябва да създава различни ритмични модели, които останалата част от групата да повтаря. Може също така да насърчите групата да общува чрез ритъм. Например, едно дете създава ритъм и посочва друго дете, към което изпраща ритъма. Избраното дете отговаря със собствен ритъм.



- Дървени пръчки (или хартиени сламки)
- Цветни ленти
- Пластелин
- Акрилни бои
- Балон (или гумена топка)



- Изберете чифт дървени пръчки (или чифт хартиени сламки)
- Декорирайте ги с наличните материали – увийте ги с цветна лента или ги оцветете и добавете шарки с помощта на акрилни бои.
- Надуйте балона или вземете гумена топка
- Поставете балона или гумената топка между коленете си.
- Създайте ритмични модели с помощта на магически пръчки и балон или гумена топка за барабан.



Автор: Алъоша Рудас,
ISSA



Създаването на ритмични модели с персонализирани дървени пръчки помага на децата да изучават света на звуците, като същевременно се запознават с последователността и концепцията за редуване. Играта с дървени пръчки позволява на децата да развият усещането си за ритъм, слуха и грубата и фината моторика. Тази дейност е идеална за освобождаване на мускулното напрежение и стреса. Може също така да бъде полезна и за уталожване на гнева.



СЪВЕТ 1: Усъвършенствайте дейността, като насочите вниманието към емоциите чрез ритъма. Разговаряйте с децата за различни чувства и ги насърчавайте да уловят определено чувство в ритъм (напр. когато се чувствам щастлив, щастието ми звучи така: ..., ..., ..., ...). Ако участват повече деца или възрастни, останалата част от групата може да повтори ритъма, който всеки е представил поотделно.

СЪВЕТ 2: Персонализираните магически пръчки могат да се използват и за изследване на звуците, които издават други предмети, или за игра „да си представим, че“, в която магическите пръчки се използват, за да се преместват предмети или да се изричат желания.



- Картонени тръби
- Акрилни бои
- Четки за боядисване
- Хартия
- Цветни флумастери



- Участниците трябва първо да боядисат картонените тръби
- След това ги помолете да нарисуват своя многоъгълник от цветни тръби на празен лист хартия.
- Намерете просторно място (за предпочитане на открито) и кажете на децата да копират многоъгълника от рисунката си, като използват боядисаните тръби.
- Покажете различни видове движения за минаване през полигона. Можете да помолите участниците да пълзят, да ходят, да танцуват, да се движат назад и т.н.



Автор: Альоша Рудас, ISSA



„Цветният многоъгълник” дава възможност на децата да развият пространственото мислене. Стимулира и физическото развитие, като представя различни начини за движение и стратегии за преодоляване на препятствия. Децата ще се запознаят с основни архитектурни понятия – проектиране на идея и скицирането ѝ на хартия, а след това и реализирането ѝ във физическата среда.



СЪВЕТ 1: Помислете дали да не замените картонените тръби с въжета или пластмасови бутилки, които да напълните с вода в различни цветове.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

Дейности за освобождаване на стреса

Знаете ли, че?



Игрите и забавленията са от голямо значение за децата и хората, полагащи грижи за тях, които преживяват трудни и предизвикателни ситуации.

Следващите дейности имат за цел да намалят стреса и тревожността при децата, да им помогнат да се чувстват по-спокойни и да ги мотивират да изграждат доверие в другите. Могат да се използват, когато децата са разстроени, развълнувани, напрегнати или агресивни. Не е необходимо децата да говорят езика на човека, който ги инструктира. Тези дейности са подходящи за деца и родители, както и за деца на различна възраст.

Повечето дейности са от: Trikić, Z. and Stellakis, N. (Ed.), (2020). Градене на мостове – Преодоляване на различията Подкрепа за благосъстоянието, обучението, развитието и интеграцията на малки деца бежанци и мигранти в Гърция Ръководство за учители от детски градини, работещи в бежански лагери, Лейден: Международна асоциация „Стъпка по стъпка“

**Разтърсвай,
разтърсвай, разтърсвай**

Дейности за освобождаване на стреса



Дайте на участниците следните инструкции:

- Когато чуете музиката, трябва да разтърсите тялото си (крака, ръце, торс, стъпала, ръце, всичко!)
- Когато музиката спре, плеснете три пъти с ръце, колкото се може по-силно.
- При третото пляскане съберете ръцете си и ги поставете на сърцето си. Затворете очи. След това три пъти силно вдишайте и издишайте.



ЛИМОНОВ СОК

Дейности за освобождаване на стреса



- Участниците трябва да си представят, че стоят под лимоново дърво.
- Застанали на пръсти, протягат ръце нагоре към клон, отрупан с лимони, и вземат по един лимон във всяка ръка.
- След това участниците изстискват лимоните колкото се може по-силно, за да изкарат целия сок – изстисквайте, изстисквайте, изстисквайте!
- Когато в лимоните не остане никакъв сок, хвърлят лимоните на пода с всичка сила и отпускат ръцете си.
- Могат да повторят, докато чашите им се напълнят с лимонов сок.
- След последното изстискване участниците могат да разклатят ръцете си, за да се отпуснат.

Душ

Дейности за освобождаване на стреса



Можете да направите това упражнение индивидуално или по двойки.

Поканете участниците да си представят, че върховете на пръстите им са водни капки и че взимат душ – прокарват върховете на пръстите си по главата и по тялото. Когато „душът“ приключи, помолете ги да се подсушат, като използват дланите си вместо малки кърпи. Можете да направите това упражнение, като разделите децата по двойки или като ги групирате с лицата, полагащи грижи за тях.

Внимание: Това упражнение зарежда децата с енергия и ги отпуска. Въпреки това, преди да го направите, попитайте детето как се чувства, когато го докосвате. Детето трябва да ви се довери. Не позволявайте на други възрастни в групата да провеждат това упражнение с деца!



Свещичките на тортата

Дейности за освобождаване на стреса

Свещичките на тортата

21



Помолете децата да си представят, че са свещички на торта. Кажете на децата следното:

Първо, заставаме изправени и високи. Обаче слънцето е горещо и започваме да се топим. В началото се разтапя главата (тук направете пауза), след това раменете (отново пауза), после ръцете. Восъкът се топи бавно. Краката се огъват бавно, бавно, докато напълно се размекнем като буца восък на пода.

Сега обаче започва да духа студен вятър (издайте звук) и ние се надигаме и се изправяме отново.

Махни се от гърба ми

Дейности за освобождаване на стреса



Участниците трябва да застанат с разтворени крака, отпуснати колене и успоредни стъпала. Ръцете им висят свободно до тялото. Челюстта им е отпусната и дишат спокойно.

Помолете ги да вдигнат разперени ръце, с лакти на нивото на раменете. Когато се почувстват готови, ги помолете да изтласкат силно лактите си назад, като извикат: „*Махни се от гърба ми*”..

Можете да повторите тази игра многократно.



Танцуване под дъжда

Дейности за освобождаване на стреса





Помолете участниците да имитират следното:

- **Вятър** – разтъркайте дланите си, за да създадете звук на вятър
- **Ръмеж** – с всеки пръст потупайте внимателно върха на главата си
- **Силен дъжд** – продължете да потупвате от главата към раменете си
- **Лек дъжд** – потупайте гърдите си
- **Силен дъжд** – продължете да потупвате надолу към корема с по-голяма интензивност
- **Умерен проливен дъжд** – много бързо потупвайте бедрата до коленете
- **Силен проливен душ** – увеличете интензивността и потупвайте, докато стигнете до глезените си
- **Гръмотевична буря** – тропайте с крака, докато създадете звук на буря

След като направите всичко, повторете стъпките в обратен ред, като завършите с вятъра, който накрая се успокоява. Поемете дълбоко въздух и се отпуснете.

Мърморещ хор

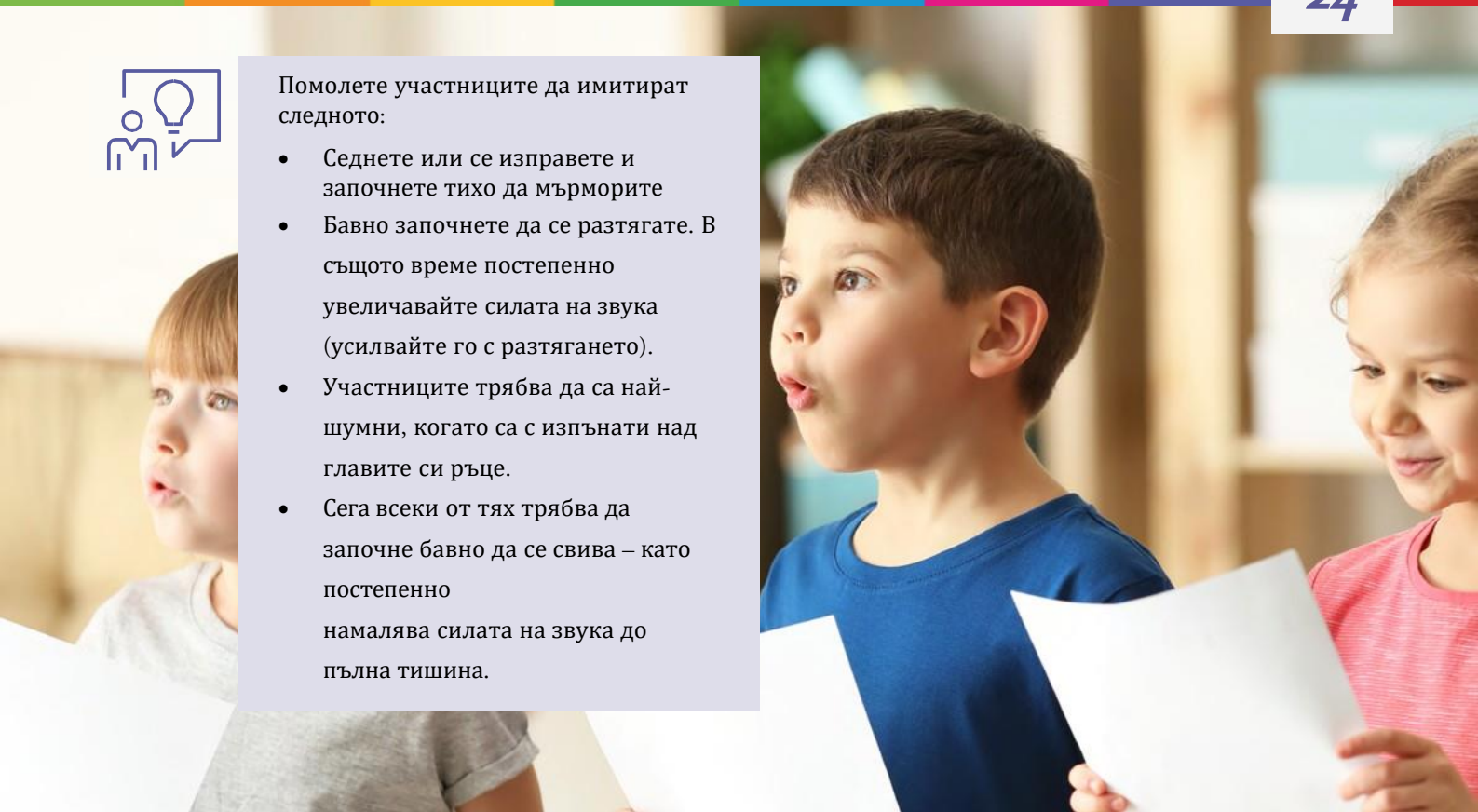
Дейности за освобождаване на стреса





Помолете участниците да имитират следното:

- Седнете или се изправете и започнете тихо да мърморите
- Бавно започнете да се разтягате. В същото време постепенно увеличавайте силата на звука (усилвайте го с разтягането).
- Участниците трябва да са най-шумни, когато са с изпънати над главите си ръце.
- Сега всеки от тях трябва да започне бавно да се свива – като постепенно намалява силата на звука до пълна тишина.



Посетете нашия уебсайт:

www.issa.nl

Следвайте ни в социалните мрежи:

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Twitter](#)

Свържете се с нас:

info@issa.nl

Споделете своите снимки с нас!

*В социалните медии използвайте хаштага **#LetsPlayISSAECD**.*

Автори:

Альоша Рудас и Зорица Трикич

Редактори:

Емили Хенри и Дженифър Лоримър

Дизайнер:

Емили Хенри



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION