



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION

BAWMY SIĘ !

KARTY DO ZAJĘĆ

Karty do zajęć terapeutyczno-edukacyjnych prowadzonych w
formie zabawy

Zabawa, nauka, terapia...

Karty do zajęć „Bawmy się” (Let’s Play Activity Cards), które powstały z myślą o aktywizacji i wsparciu dzieci dotkniętych skutkami wojny w Ukrainie, zawierają zestaw propozycji realizowanych w formie różnorodnych zabaw. Zajęcia odwołują się do terapeutycznego znaczenia zabawy, która pozwala dzieciom wyrażać siebie i swoje uczucia, a jednocześnie zachęca je do kontynuowania nauki i odkrywania otaczającego świata.

Karty przydadzą się rodzicom i opiekunom do łagodzenia stresu u dzieci, jako pomoc w organizowaniu dla nich rekreacji, wzmacnianiu wzajemnych więzi oraz budowaniu poczucia bezpieczeństwa i komfortu psychicznego. Z kart mogą też skorzystać wykwalifikowani nauczyciele i wolontariusze prowadzący formalne i nieformalne zajęcia z zakresu wczesnej edukacji i opieki (ECEC).

Karty są efektem szkolenia przeprowadzonego przez ISSA dla nauczycieli wczesnej edukacji i opieki oraz wolontariuszy – w większości uchodźców z Ukrainy – zatrudnionych w świetlicach środowiskowych („Play Hubs”) na terenie Słowacji. Szkolenie wsparła organizacja Skola Dokoran – Wide Open School w ramach projektu UNICEF.

OBJAŚNIENIA



Jak używać kart do zajęć z dziećmi



CZY WIESZ, ŻE... : karty oznakowane symbolem „czy wiesz, że...” charakteryzują poszczególne rodzaje zajęć oraz wyjaśniają, w jaki sposób proponowane zabawy lub ćwiczenia wpływają na rozwój dziecka i dlaczego są one ważne w procesie przyswajania konkretnych umiejętności i wiedzy.



INFORMACJE: każdemu rodzajowi zajęć towarzyszy symbol informacji, przy którym znajdują się uwagi dotyczące proponowanych działań wraz z opisem przyswajanych umiejętności i wiedzy.



PODPowiedzi: karty z tym symbolem zawierają podpowiedzi pozwalające odpowiednio dostosować lub utrudnić zadanie, oraz podają propozycje alternatywnych wariantów służących rozszerzeniu bądź konkretyzacji działań.



POMOCE: karty oznakowane symbolem „pomoc” przedstawiają wykaz podstawowych materiałów i przedmiotów potrzebnych do zorganizowania opisywanej zabawy.



INSTRUKCJE: każda karta oznakowana symbolem „instrukcje” zawiera omówienie kolejnych kroków składających się na dane ćwiczenie.

Spis treści



Co jest w środku?

Zajęcia sensoryczne

1. Odbitki natury – frotaż
2. Sensoryczna torebka
3. Sensoryczne balony
4. Magiczne zabawy z wodą
5. Kraina czarów w butelce

Zajęcia kreatywne

6. Teatrzyk cieni z kukiełkami
7. Tańczące kulki
8. Mały żółty i mały niebieski
9. Kamienne opowieści
10. Gazetowe kukiełki
11. Teatrzyk kukiełkowy
12. Ulubione miejsce
13. Konik na patyku

Muzyka, ruch, rytm

14. Taneczny ślad
15. Wesołe kamienie – utrzyjmy rytm
16. Magiczne pałeczki
17. Kolorowe wielokąty

Zajęcia zmniejszające stres

18. Otrzęsiny
19. Sok z cytryny
20. Prysznic
21. Świecek na torcie
22. Odczep się
23. Taniec w deszczu
24. Mruczący chór

CZY WIESZ, ŻE...

Zajęcia sensoryczne

Czy wiesz, że...



Od urodzenia przez pierwsze lata życia dzieci poznają i uczą się rozumieć świat za pomocą zmysłów – dotyku, smaku, węchu, wzroku, słuchu, oraz wrażeń związanych z ruchem.

Zabawa sensoryczna zachęca do nauki poprzez twórcze, motywowane ciekawością, eksperymentowanie i rozwiązywanie problemów. Ułatwia budowanie połączeń między komórkami nerwowymi w mózgu oraz rozwija umiejętności językowe i motoryczne; ponadto ma właściwości lecznicze – zmniejsza stres i niepokój, które mogą prowadzić do zmian w zachowaniu, a nawet do załamania psychicznego. Zabawa z wodą, szczególnymi smakami, zapachami i dźwiękami daje odprężenie oraz poprawia nastrój dziecka i opiekuna.

Podczas zabaw sensorycznych łatwo się pobrudzić, więc przed rozpoczęciem upewnij się, że dziecko ma ochotę wziąć udział w tego typu zajęciach. Niektóre dzieci źle się czują, gdy są mokre czy umazane.

Odbitki natury – frotaż

1



- Czyste kartki papieru o różnych kształtach lub wymiarach
- Różnokolorowe kredki



- Zorganizuj dla dzieci zajęcia w plenerze. Jeśli to niemożliwe, przynieś do sali przedmioty pochodzenia naturalnego (liście, kawałki drewna, kamienie itp.).
- Poproś dzieci, żeby położyły kartkę na wybranej powierzchni i kredką kolorowały papier, aż pojawi się na nim odbity wzór.
- Dorośli mogą pomagać najmłodszym, przytrzymując papier lub poprawiając koordynację. Starsze dzieci wykonują to zadanie samodzielnie.



Autor: Alfosa Rudas, ISSA

Odbitki natury – frotaż

1



Frotaż to technika polegająca na pocieraniu ołówkiem, grafitem, kredą, kredką itp. arkusza papieru, pod którym znajduje się obiekt lub powierzchnia o wyraźnej fakturze. Wskutek tej czynności wypukłe elementy powierzchni przenoszone są na papier w postaci odbitki.



PODPOWIEDŹ: Zbierz kolekcję różnych frotaży przedstawiających rozmaite faktury i stwórz z nich album z obrazkami, który pomoże dzieciom w rozwoju języka i umiejętności narracyjnych.

Sensoryczna torebka

2



- Foliowa torebka strunowa
- Farba akrylowa (niebieska i żółta lub w każdym innym kolorze)
- Marker



- Nanieś trochę różnokolorowej farby w każdym rogu torebki.
- Zamknij torebkę; przedtem sprawdź, czy uszło z niej powietrze.
- Przyklej torebkę do stołu lub okna za pomocą taśmy.
- Niech dzieci rękami rozprowadzają farbę wewnątrz torebki, mieszając kolory.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Wybierając farby, sprawdź, czy mają na tyle płynną konsystencję, by dały się łatwo rozprowadzić wewnątrz foliowej torebki. Jeśli farby w torebce nie chcą się rozmazywać, możesz dodać kilka kropel oleju lub wody. Nie zapomnij szczelnie zamknąć torebki. Jeśli torebka nie ma zapięcia, zaklej ją mocno taśmą.



PODPOWIEDŹ: Aby trochę utrudnić zadanie, można oprócz farb umieścić w torebce kilka twardych przedmiotów (np. guzików czy kulek). Przesuwanie ich wewnątrz torebki pomoże dzieciom w ćwiczeniu małej motoryki, siły nacisku i siły chwytu. Umiejętności te są niezbędne, by dziecko nauczyło się trzymać ołówek podczas pisania czy rysowania.

Sensoryczne balony

3



- Balony
- Materiały o zróżnicowanej fakturze (piasek, mąka, kamyczki, nasiona, sól itp.)



- Wsyp wybrane materiały do balonów.
- Pamiętaj, by napełnić po dwa balony tym samym materiałem, żeby uzyskać po dwa balony o identycznej zawartości/fakturze.
- Następnie pomieszaj wszystkie balony i poproś dzieci, żeby znalazły pary o tej samej zawartości.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Zabawa balonami sensorycznymi rozwija zmysł dotyku, uczy rozpoznawania struktur, ćwiczy rozróżnianie pojęć „twardy-miękki”, a także zachęca dzieci do badania otoczenia i znajdowania innych twardych lub miękkich przedmiotów.



PODPOWIEDŹ 1: Możesz rozmawiać z dziećmi, zadając im pytania, np. „Który balon jest miękki?”, „Który jest twardszy?”, „Który wydaje się najcięższy/najlżejszy?”.

PODPOWIEDŹ 2: Ćwiczenie rozpoznawania zawartości balonów, a także łączenia ich w pary, dzieci mogą wykonywać z zawiązanymi oczami, ale zanim zawiążesz im oczy, zawsze zapytaj, czy nie mają nic przeciwko temu.



- Różne naczynia (duże, małe, o różnych kształtach)
- Woda
- Olej (oliwka dla dzieci)
- Barwniki spożywcze w płynie lub tusz
- Mydło i gliceryna lub cukier do robienia baniek
- Różne przedmioty, które unoszą się na wodzie lub toną
- Pędzle



- Zorganizuj zajęcia z wykorzystaniem podanych materiałów; niech dzieci eksperymentują, bawiąc się wodą. Przykładowe propozycje można znaleźć w podpowiedziach.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Zabezpiecz ubrania dzieci przed przemoczeniem.



PODPOWIEDŹ 1: Malowanie wodą – dzieci „malują”, maczając pędzle w wodzie znajdującej się w miseczce lub puszcze po farbie. Inny wariant: dzieci „rysują” za pomocą spryskiwacza, rozpylając wodę na podłogę lub ścianę.

PODPOWIEDŹ 2: Kolorowa woda – do butelek zawierających na dnie kilka kropeł barwnika dzieci wlewają wodę, a następnie mieszają kolorową wodę z różnych butelek. Ćwiczenie można urozmaicić, dodając olej do wody.

PODPOWIEDŹ 3: Dzieci obserwują i porównują przedmioty, które unoszą się na wodzie lub toną.

PODPOWIEDŹ 4: Bańki mydlane – rozpuść mydło w wodzie i poproś dzieci, żeby robiły bańki, używając słomki. Niech każde dziecko włoży słomkę do kubka z wodą i dmucha. Do wody można dodać barwnik, żeby bańki były kolorowe.

PODPOWIEDŹ 5: Rysowanie bańkami mydlanymi – w misce wypełnionej kolorową wodą z mydłem wytworzyć bańki i nakryć miskę papierem. Niech dzieci zbadają, jaki ślad pozostaje na papierze.

Kraina czarów w butelce

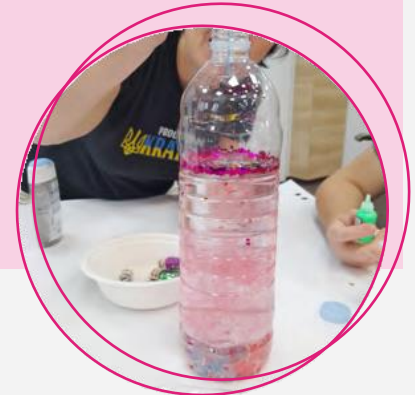
5



- Pusty słoik/butelka
- Woda
- Olej (oliwka dla dzieci)
- Brokat
- Barwnik spożywczy w płynie lub tusz
- Kolorowa folia



- Pusty słoik lub butelkę napełnijcie w 2/3 olejem, a w 1/3 wodą.
- Wlejcie trochę płynnego barwnika spożywczego lub tuszu i włóżcie do środka kawałek kolorowej folii.
- Dodajcie trochę brokatu.





Wybierz butelkę ze szczelną zakrętką. Kraina czarów to świetna zabawa nie tylko dla dzieci, ale także dla rodziców, a ponadto skutecznie wycisza i odpręża najmłodszych. Zabawa, która polega na obserwacji świetlnych błysków i pływających obiektów jest zawsze fascynująca.



PODPOWIEDŹ: Gdy wasza kraina czarów w butelce będzie gotowa, stwórz razem z dziećmi opowieść na jej temat. Nadajcie krainie nazwę, niech dzieci posłużą się własną wyobraźnią, a ty wspieraj je pytaniami (np. „Co można robić w tej krainie?”, „Kto jeszcze tam mieszka?”, „Jak można się tam dostać?”).

CZY WIESZ, ŻE...

Zajęcia kreatywne

Zajęcia kreatywne



Lata przedszkolne wyróżniają się kreatywnością. Twórcze działania, związane między innymi z zabawą w teatr, muzyką, tańcem, plastyką czy rękodziełem, zapewniają w tym czasie dzieciom najlepsze warunki dla rozwoju wiedzy i umiejętności.

Dzięki nim dzieci:

- rozwijają wyobraźnię i kreatywność
- nabierają pewności siebie
- uczą się rozumieć i wyrażać emocje
- poznają świat i swoje w nim miejsce
- dzielą się przemyśleniami, doświadczeniami i pomysłami
- ćwiczą i doskonalą umiejętności społeczne
- ćwiczą i doskonalą małą i dużą motorykę oraz koordynację ręka-oko
- rozwijają słownictwo i ćwiczą pamięć

Teatrzyk cieni z kukiełkami

6



- Prześcieradło (białe)
- Sznurek
- Lampy LED
- Tektura
- Włóczka
- Ścinki tkanin
- Materiały opakowaniowe
- Patyki/gałązki
- Klej do drewna
- Nożyczki



- Rozwieście prześcieradło na sznurku.
- Ustawcie jedno lub dwa źródła światła (np. lampy LED).
- Przygotujcie różne kukiełki, korzystając z wymienionych materiałów.
- Kukiełki przyklejcie do patyków lub gałązek.



Na podstawie kart do zajęć kreatywnych opracowanych wspólnie przez Kinderkunst Zentrum Berlin, UNICEF oraz ISSA w latach 2016-



Improwizowany teatrzyk cieni rozwija wyobraźnię zarówno dzieci, jak i dorosłych, i wymaga współpracy od wszystkich uczestników. Zabawa stwarza znakomitą okazję do rozwoju umiejętności językowych, w tym do nauki nowego języka. Kukiełki dają dzieciom sposobność do tworzenia fabuł z wykorzystaniem cieni i pozwalają opanować różne techniki manipulowania przedmiotami w celu uzyskania zamierzonego efektu.



PODPowiedź 1: Do zabawy przyda się łatwa do cięcia tektura lub brystol (dzieci mogą potrzebować pomocy osoby dorosłej). Najpierw narysujcie na brystolu kształt, powiedzmy motyla, i wtnijcie go. Następnie wtnijcie wzory na skrzydłach i wklejcie w te miejsca kolorową przezroczystą bibułkę lub przezroczystą folię, którą później pokolorujecie markerami. Podczas kolorowania trzeba sprawdzić, czy wzory, które mają być widoczne w kolorze na białym tle, są wystarczająco przezroczyste, by przepuszczać światło.

PODPowiedź 2: Fabuły można przedstawiać z użyciem słów lub samych gestów. Zaproponuj, by mali aktorzy korzystali z różnych przedmiotów codziennego użytku, np. drewnianych łyżek, trzepaków do piany czy garnków kuchennych. Dzieci na widowni powinny spróbować zidentyfikować przedmioty ukryte za ekranem. Możesz też poprosić dzieci i ich bliskich o przygotowanie postaci z opowiadań, bajek i mitologii ich krajów. Zachęć starsze dzieci, by odgrywały przedstawienia dla młodszych koleżanek i kolegów.

Tańczące kulki

7



- Pudełko po butach lub wieczko pudełka po butach
- Kartka papieru
- Zestaw kulek
- Farby akrylowe



- Pudełko po butach lub jego wieczko wykładamy papierem.
- Zanurzamy kulki w farbie (każdą w innym kolorze).
- Kładziemy kulki na papierze w pudełku.
- Przechylamy pudełko na boki, aż powstanie obraz.





Zamiast kulek można użyć dowolnych innych kulistych przedmiotów, które zmieszczą się w pudełku po butach lub jego wieczku. Do zabawy z dziećmi poniżej 3 lat kulki nie są wskazane, lepiej wykorzystać większe przedmioty. Opisywane ćwiczenie oprócz relaksu zapewnia sposobność do ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej, dużej motoryki i równowagi.



PODPOWIEDŹ 1: Utrudnij zadanie, opowiadając, co kulki robią w danej chwili (możesz nadać im imiona), np. tańczą po białym parkiecie, suną w lewo, suną w prawo, podskakują, strząsają z siebie farbę. Twoje opowiadanie pomoże dzieciom ćwiczyć orientację kierunkową i manipulację przedmiotami.

PODPOWIEDŹ 2: Możesz także wprowadzić emocje, np. wesoły, smutny, rozgniewany, przestraszony, rozgorączkowany, i wykorzystać je w opowiadaniu. Na przykład: gdy kulki są wesołe, to skaczą, a gdy smutne, to suną wolno po parkiecie tanecznym.

Mały żółty i mały niebieski

8



- Niebieska i żółta farba akrylowa
- Pędzle
- Kubki z wodą
- Arkusz papieru (najlepiej formatu A3)
- Sznurek



- Uczestnicy dobierają się w pary (dorosły i dziecko lub dwoje dzieci).
- W każdej parze zwiążcie prawą rękę jednej osoby z lewą ręką drugiej.
- Jedna osoba maluje na żółto, a druga na niebiesko.
- Osoby w parach muszą ustalić, kto kieruje procesem malowania, a kto się dostosowuje, i odpowiednio koordynować działania.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Malowanie w parach sprawia ogromną przyjemność zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Zabawa wymaga ścisłej współpracy i koordynacji – uczestnicy uczą się kierować procesem i realizować propozycje drugiej osoby, a także mają okazję pomyśleć, dlaczego warto dać każdemu możliwość inicjatywy oraz dlaczego ważne jest zawieranie i koordynowanie porozumień w celu realizacji wspólnego przedsięwzięcia. Zastosowanie żółtego i niebieskiego pozwala porozmawiać o tym, jak powstają barwy wtórne – gdy niebieska farba zetknie się z żółtą, w magiczny sposób pojawia się nowy, zielony kolor.



PODPOWIEDŹ 1: Po pewnym czasie zachęć uczestników w parach do zamiany stron – niech każdy z nich ma szansę doświadczyć, jak to jest malować niedominującą ręką i realizować cudze pomysły.

PODPOWIEDŹ 2: Utrudnij zadanie, prosząc uczestników o namalowanie konkretnego obiektu (np. domu, bukietu kwiatów, słońca). Dodatkowa trudność skłoni ich do planowania i opracowywania strategii.

PODPOWIEDŹ 3: Połączcie obrazki w parach po przeczytaniu książki Leo Lionniego „Mały żółty i mały niebieski” – to inspirująca historia, która stwarza okazję do rozmowy o różnicach, różnorodności i włączającej akceptacji. Książkę można wypożyczyć z biblioteki lub uzyskać dostęp do tekstu online za pomocą kodu QR widocznego po prawej stronie.





- Kilkanaście płaskich kamieni
- Mała torba materiałowa (lub małe pudełko)
- Farby akrylowe
- Zestaw pędzli
- Cerata na stół
- Opcjonalnie: naklejki



- Wybieramy kilka kamieni z przygotowanej kolekcji.
- Na kamieniach malujemy różne symbole/piktogramy; można też użyć naklejek, jeśli są one dostępne.
- Układamy kamienie w linii obok siebie, tworząc opowieść.
- Dzieci opisują poszczególne kamienie korzystając ze swojej wyobraźni.
- Mieszamy kamienie i układamy kolejną opowieść.



Zabawa pomaga nawiązać kontakt z dziećmi, zadbać o ich rozwój językowy i stworzyć okazję do poznawania nowego języka. Ponadto „kamienne opowieści” kształtują dziecięcą wyobraźnię i kreatywność. Zajęcia można prowadzić na wiele różnych sposobów.



PODPOWIEDŹ 1: Przy układaniu opowieści można wspomagać się dźwiękami, piosenkami, gestami czy tańcem. Kamienie z symbolami/piktogramami potrafią zainspirować dzieci do wydawania dźwięków lub wykonywania gestów kojarzących się z danym obrazkiem.

PODPOWIEDŹ 2: Utrudnij zadanie, wkładając kamienie do torby lub pudełka. Niech dzieci wyciągają po jednym kamieniu i kładą go w linii – w ten sposób opowieść za każdym razem będzie miała inną fabułę i czas trwania.

Gazetowe kukielki

10



- Stare gazety
- Markery lub farby
- Drewniane patyki
- Zszywacz



- Uczestnicy rysują na papierze kontur wymyślonej przez siebie kukielki.
- Kontur należy wyciąć wzdłuż narysowanej linii (dwie warstwy papieru).
- Zszyć zszywaczem obydwie warstwy z jednej strony.
- Za pomocą taśmy klejącej lub kleju przymocować wewnątrz drewniany patyk.
- Wnętrze wypełnić podartą lub pogniecioną gazetą.
- Gdy kukielka nabierze wymaganego kształtu, przymocować pozostałe części i zszyć kukielkę zszywaczem z drugiej strony.



Stare gazety znakomicie nadają się do tworzenia kukiełek, które można wykorzystywać na wiele różnych sposobów – na przykład w celu wspierania rozwoju językowego dzieci poprzez opowiadanie historii i urządzanie przedstawień teatryku kukiełkowego.

Zajęcia pozwalają doskonalić umiejętności językowe i wyobraźnię.



PODPOWIEDŹ: Spójrz na kartę do zajęć nr 11 i spróbuj połączyć ją z tą zabawą.

Teatrzyk kukiełkowy

11



- Pudełko po butach
- Drewniane patyki
- Rolka po papierze toaletowym
- Kolorowy papier
- Kolorowe markery
- Klej
- Nożyczki



- Z pudełka po butach przygotujcie teatrzyk, wycinając w dnie otwór. To będzie scena dla kukiełek.
- Pomalujcie i udekorujcie pudełko (zgodnie z wybranym tematem).
- Pomalujcie lub oklejcie rolki po papierze toaletowym, które posłużą do stworzenia postaci. Użyjcie kolorowego papieru i dodajcie wszystkie inne potrzebne elementy, np. oczy, nogi, ręce itp.





Zabawa w teatrzyk kukiełkowy stwarza dzieciom i dorosłym szansę na wspólne działanie, a zgłaszanie pomysłów, rozdzielanie zadań i realizowanie współpracy skutkuje zacieśnieniem wzajemnych więzi i kontaktów. Ponadto dzieci ćwiczą manipulowanie większymi przedmiotami, kształtując i rozwijając orientację przestrzenną.



PODPOWIEDŹ: Do zaprezentowania opowieści w teatrzyku zrobionego z pudełka po butach można użyć kukiełek opisanych na karcie do zajęć nr 10. Świetną okazję do pochwalenia się wymyśloną historią stwarzają dla dzieci spotkania rodzinne.



- Kartonowe pudełka
- Papier
- Nożyczki
- Farby
- Klej
- Materiały niestrukturalne np. różnokolorowa włóczka, sznurek itp.



- Zaczynij od krótkiego ćwiczenia wprowadzającego, łączącego fantazję z relaksem, albo poproś dzieci, by usiadły w kręgu i porozmawiały o swoich rodzinach, o miejscach, które lubią odwiedzać, w których czują się spokojne i bezpieczne.
- Następnie poproś dzieci, by, korzystając z pudełek, stworzyły swoje ulubione miejsca.
- Zachęć dzieci i ich bliskich, żeby w umieścili tam wszystkie ukochane osoby i rzeczy. Mogą namalować ludzi, zwierzęta, rośliny, meble itp. lub wykonać ich podobizny z innych materiałów.



Na podstawie kart do zajęć kreatywnych opracowanych wspólnie przez Kinderkunst Zentrum Berlin,, UNICEF oraz ISSA w latach 2016-2017



Zabawa pozwala dzieciom poznać nawzajem swoje ukochane miejsca, ludzi i rzeczy, dowiedzieć się, co podnosi ich koleżanki i kolegów na duchu, i za czym tęsknią oni najbardziej. Opisywane zadanie dzieci mogą wykonać z rodzicami lub samodzielnie.



PODPOWIEDŹ: Zajęcia są przeznaczone dla dzieci w wieku 4-9 lat, ale można je przystosować do potrzeb różnych grup wiekowych, utrudniając lub ułatwiając poszczególne zadania, pozwalając na większą samodzielność lub zapewniając większą pomoc. Zabawa może trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy. Uwaga: rozmowy związane z tematem bywają drażliwe. Upewnij się, że każde dziecko jest dumne ze swojego ulubionego miejsca.



- Krótka skarpetka (wełniana lub bawełniana)
- 2 guziki
- Igła z dużym uchem
- Wata
- Włóczka
- Drewniany kijek o długości około 1 metra
- Taśma pakowa
- Klej
- Filc lub skóra
- Gruby kordonek lub sznurek konopny/bawełniany (np. do makram)



- Ze starej skarpety robimy głowę konia. Najlepiej będzie skarpetka wełniana, ale bawełniana też się nada.
- Na skarpecie naszywamy dwa guziki – oczy konia. Wnętrze skarpety wypychamy watą.
- Mocujemy wypchaną skarpetę do kijka taśmą pakową. Smarujemy taśmę klejem i owijamy grubym sznurkiem, by całość mocno się trzymała
- Dodatkowo można wyszyć nicią pysk i nozdrza konia.
- Do głowy konia przyszywamy uszy z filcu lub skóry.
- Dorabiamy grzywę z włóczki, przeciągając pocięte nici przez skarpetę i mocując za pomocą wiązania pętelkowego.
- Robimy szydełkiem uzdę z kordonka lub splatamy ją ze sznurka palcami.



Źródło: Podręcznik „Art Activities for Children Erasmus+ Project: On a Journey with the ARTiSTS”, ss. 50 - 51



Zabawa uczy umiejętności szycia i cierpliwości przy wykonywaniu prac ręcznych, które zajmują sporo czasu. Wymaga ścisłej współpracy z opiekunami i rówieśnikami, rozwija kreatywność i wyobraźnię. Ćwiczy koordynację dużej motoryki, pomaga też w nauce języka.



PODPOWIEDŹ 1: Niech dzieci nadadzą koniowi imię i stworzą o nim opowiadanie.

PODPOWIEDŹ 2: Zachęć dzieci do zapisywania, rysowania lub filmowania przygód konia samodzielnie, w małych grupach, lub z opiekunami.

PODPOWIEDŹ 3: Można też zadbać o rozwój fizyczny dzieci, urządzając wyścigi konne.

PODPOWIEDŹ 4: Konie dobrze jest pozostawić w sali jako zabawkę dla młodszych i starszych dzieci.

PODPOWIEDŹ 5: W ramach współpracy przedszkola z domem dzieci mogą zabierać konie ze sobą na weekend, a po powrocie opowiedzieć, jak konie spędziły ten czas, dokąd pojechały i co widziały. Pozwoli to też dzieciom lepiej poznać ich nowe miejsce pobytu.

CZY WIESZ, ŻE...

Muzyka, ruch, rytm

Muzyka, ruch, rytm



Poprzez muzykę, ruch i rytm dzieci poznają funkcje oraz możliwości swojego ciała, kształtują pozytywną samoocenę, a ponadto rozwijają sprawność fizyczną i intelektualną. Zajęcia rytmiki pomagają im zrozumieć koncepcje sekwencji, wzorca i powtarzalności. Wszystko to przyczynia się do rozwoju umiejętności potrzebnych do myślenia matematycznego.

Muzyka, ruch i rytm świetnie relaksują, a w sytuacjach kryzysowych pomagają zachować stabilność emocjonalną i równowagę psychiczną. Dzieci i ich opiekunowie mogą nie tylko tańczyć, ale też skakać, kołysać się, przeskakiwać z nogi na nogę i robić wygybasy – w ten sposób zabawa muzyczna zapewnia aktywność fizyczną, której nie daje bierne słuchanie melodii lub samo śpiewanie piosenek.

Dobrze jest pamiętać, że zasadniczo wyróżniamy 4 elementy kreatywnych zabaw ruchowych, stanowiące podstawę ćwiczeń. Są to: zmiana położenia części ciała (np. skoki z podniesionymi rękami, przeskoki z nogi na nogę), zmiana położenia ciała w przestrzeni (np. ruch do tyłu, obrót, kreślenie figur), zmiana położenia ciała w czasie (np. ruch powolny, szybki, zatrzymywanie się) oraz zmiana rodzaju energii (np. naśladowanie chodzenia po głębokiej wodzie, chodzenia boso po gorącym piasku, przemieszczanie się bezszelestne itp.).

Większość dzieci i dorosłych uwielbia solowe występy muzyczne i taneczne, ale nie wszyscy je lubią. Dzieciom, które się ociągają zapewnij możliwość wyboru albo zaproponuj zajęcia grupowe z udziałem rówieśników lub dorosłych, by zachęcić je do włączenia się w zabawę.



- Duży arkusz papieru (flipchart)
- Taśma klejąca
- Kredki
- Podkład muzyczny



- Usuń z sali wszystko, co przeszkadza w swobodnym przemieszczaniu się i przyklej papier do podłogi taśmą, przykrywając nim jak największą powierzchnię (im większa, tym lepiej).
- Włącz podkład muzyczny (wybierz różne style).
- Wręcz każdemu dziecku kolorową kredkę i poproś, by narysowało na papierze linię będącą śladem jego tańca lub ruchu.
- Zachęć pozostałe dzieci i opiekunów do tańca śladem narysowanych linii.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Taneczny ślad to wyjątkowa zabawa, która pomaga dzieciom badać i rozumieć mechanikę ciała oraz ćwiczyć koordynację ruchową i orientację przestrzenną. Jest też skutecznym sposobem na relaks i odzyskanie równowagi w stresujących sytuacjach.



PODPowiedź 1: Gdy dzieci narysują na papierze linie swojego tańca lub ruchu, włącz podkład muzyczny (wolne i szybkie rytmy) i zachęć je, by tańczyły/poruszały się w takt muzyki. Możesz zaproponować poruszanie się po śladach linii parami, a nawet w grupach (z trzymaniem się za ręce).

PODPowiedź 2: Jeśli w sali jest za mało miejsca, przyklej papier do ściany, niech dzieci zaznaczają ślad linii na ścianie.

Wesołe kamienie i kijki

15



- Kamienie
- Drewniane kijki



- Każdy uczestnik zabawy (dziecko i osoba dorosła) wybiera po dwa kamienie lub po dwa drewniane kijki.
- Jedno z dzieci lub osoba dorosła wystukuje wymyślony przez siebie rytm, który mają powtórzyć pozostali.
- Jedno z dzieci lub osoba dorosła może jako dyrygent przydzielać pojedynczym uczestnikom (lub grupom) różne rytmy do powtarzania.



Wesoła zabawa z kamieniami i kijkami pozwala na eksperymenty z dźwiękiem i rytmem. Rozpoznawanie, przyswajanie i odtwarzanie konkretnego wzorca rytmicznego lub układu dźwięków sprzyja koncentracji i ćwiczy słuch dziecka. Dzięki różnym poziomom głośności oraz intensywności rytmicznej dzieci uczą się rozróżniać pojęcia „głośny-cichy” i „szybki-wolny”.



PODPowiedź 1: Wyznacz jedno z dzieci lub osobę dorosłą do roli „generatora echa” – niech wystukuje różne układy rytmiczne, które będzie powtarzać reszta grupy. Możesz też zachęcić grupę do komunikowania się poprzez rytm. Na przykład niech jedno z dzieci wystuka jakiś rytm i wskaże dziecko, do którego wysyła swoje „pytanie rytmiczne”. Dziecko-adresat ma odpowiedzieć na pytanie, wystukując swój własny oryginalny rytm.



- Drewniane patyki (lub papierowe słomki)
- Kolorowe taśmy
- Plastelina
- Farby akrylowe
- Balon (lub piłka gumowa)



- Przygotuj dwa drewniane patyki (lub papierowe słomki).
- Przyzdób je dostępnymi materiałami – owiń końce kolorową taśmą lub pomaluj i wykonaj ozdobny motyw farbami akrylowymi.
- Napompuj balon lub weź gumową piłkę.
- Trzymaj balon lub gumową piłkę między kolanami.
- Twórz układy rytmiczne, używając magicznych pałeczek i balonu lub gumowej piłki jako bębna.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Tworzenie układów rytmicznych za pomocą samodzielnie przyozdobionych drewnianych pałeczek zachęca dzieci do odkrywania świata dźwięków, a jednocześnie zaznajamia je z koncepcją sekwencji – kolejności i następstwa. Zabawa kształci poczucie rytmu, ćwiczy słuch oraz rozwija dużą i małą motorykę. Idealnie nadaje się do rozładowywania napięcia mięśniowego i stresu. Może też pomóc w opanowaniu napadu złości.



PODPOWIEDŹ 1: Utrudnij zadanie, zachęcając dzieci do wyrażania emocji za pomocą rytmu. Porozmawiaj z nimi o różnych uczuciach i zaproponuj, by nadały im formę rytmiczną (np. gdy jestem szczęśliwa, moje szczęście brzmi tak: , ... , ... , ...). Jeśli w zabawie bierze udział więcej dzieci lub osób dorosłych, reszta grupy może powtarzać wystukiwany rytm.

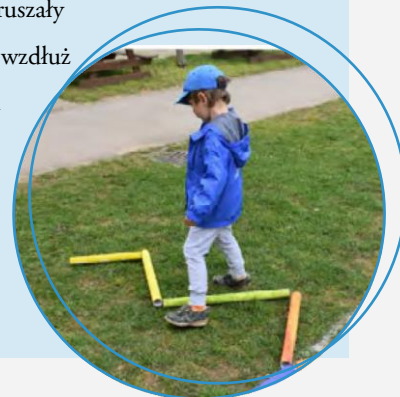
PODPOWIEDŹ 2: Magicznych pałeczek można używać też do badania dźwięków wydawanych przez różne przedmioty lub do inscenizacji bajek, w których jako czarodziejskie różdżki posłużą do przenoszenia rzeczy lub wypowiedania zaklęć.



- Tekturowe tuby
- Farby akrylowe
- Pędzle
- Papier
- Kolorowe flamastry



- Uczestnicy najpierw malują tekturowe tuby na różne kolory.
- Następnie poprosz, by każdy na czystej kartce zaprojektował wielokąt lub zygzakowaty kształt złożony z kolorowych tub.
- Znajdź przestronne miejsce (najlepiej na powietrzu) i zaproponuj, by dzieci ułożyły zaprojektowany wzór z pomalowanych tub.
- Zachęć dzieci, by poruszały się na różne sposoby wzdłuż i wszerz wykonanych wzorów.
Mogą się czołgać, spacerować, chodzić tyłem, tańczyć itd.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Zabawa w kolorowe wielokąty pozwala dzieciom ćwiczyć orientację przestrzenną, a także wspiera ich rozwój fizyczny, wprowadzając różne sposoby poruszania się i metody pokonywania przeszkód. Uczestnicy poznają podstawowe etapy procesu konstrukcyjnego – od wymyślenia koncepcji projektu przez naszkicowanie go na papierze po fizyczną realizację.



PODPOWIEDŹ 1: Tekturowe tuby można zastąpić sznurkiem lub plastikowymi butelkami napełnionymi wodą zabarwioną na różne kolory.

CZY WIESZ, ŻE...

Zajęcia zmniejszające stres

Czy wiesz, że...



Zabawa i rekreacja mają ogromne znaczenie dla dzieci i ich opiekunów doświadczających trudnych chwil i stresujących sytuacji.

Proponowane zajęcia mają na celu zmniejszenie stresu i lęku u dzieci, zapewnienie im relaksu oraz dostarczenie motywacji do zaufania innym. Działają skutecznie, gdy dzieci są zdenerwowane, pobudzone, spięte czy wzburzone. Znajomość języka kraju pobytu nie jest konieczna. W zabawach mogą uczestniczyć dzieci wraz z rodzicami, a także dzieci w różnym wieku.

Większość propozycji zajęć pochodzi z: Trikić, Z., Stellakis, N. (red.), (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: International Step by Step Association

Otrzęsiny

Zajęcia zmniejszające stres



Poinstruuj uczestników, co mają robić:

- Kiedy usłyszycie muzykę, zacznijcie energicznie potrząsać całym ciałem (nogami, rękami, tułowiem, stopami, dłońmi, czym się da!)
- Kiedy muzyka przestanie grać, zaklaszczcie w dłonie jak najgłośniej trzy razy.
- Po trzecim klaśnięciu nie rozłączajcie rąk, przybliżcie je do serca. Zamknijcie oczy. Zróbcie trzy głębokie wdechy i wydechy.



Sok z cytryny

Zajęcia zmniejszające stres



- Uczestnicy udają, że stoją pod drzewkiem cytrynowym.
- Wspinają się na palce, wyciągają ręce do góry w kierunku gałęzi pełnej cytryn i zrywają po jednej cytrynie każdą ręką.
- Następnie wyciskają cały sok z cytryn, mocno je ugniatając – muszą wyciskać mocno, mocno, bardzo mocno!
- Kiedy wycisną wszystek sok, z całej siły rzucają cytryny na podłogę i rozluźniają dłonie.
- Powtarzają czynność zrywania i wyciskania cytryn, dopóki ich szklanka nie wypełni się sokiem.
- Po wyciśnięciu ostatniej cytryny potrząsają dłońmi, żeby się rozluźnić.

Prysznic

Zajęcia zmniejszające stres



Ćwiczenie można wykonywać pojedynczo lub w parach.

Poproś uczestników, by wyobrazili sobie, że stoją pod prysznicem, a czubki ich palców to krople wody – opuszki jak krople muskają ich głowę i tułów. Kiedy skończą brać „prysznic”, powinni się wytrzeć, używając dłoni jako ręczników. Ćwiczenie można przeprowadzić, łącząc uczestników w pary złożone z dwojga dzieci lub dziecka i opiekuna.

Uwaga: to ćwiczenie jednocześnie ożywia i relaksuje, ale przed rozpoczęciem należy się upewnić, jak dane dziecko reaguje na dotyk. Dziecko musi ufać nauczycielowi. Osoby postronne nie powinny wykonywać tego ćwiczenia z dziećmi!



Świeczki na torcie

Zajęcia zmniejszające stres



Świeczki na torcie

21



Dzieci wyobrażają sobie, że są świeczkami na torcie. Podpowiedz im, co mają robić:

Stoimy wyprostowani. Słońce mocno świeci. Zaczynamy się roztopiać. Najpierw roztopia się nasza głowa (zrób pauzę), potem ramiona (ponownie zrób pauzę), a potem dłonie. Wosk topnieje powoli. Nogi się zginają powoli, powoli, aż miękniemy całkowicie, jak bryłka wosku na podłodze.

Nagle zrywa się zimny wiatr (udaj szum wiatru), a my podnosimy się i znów stajemy wyprostowani.

Odczep się

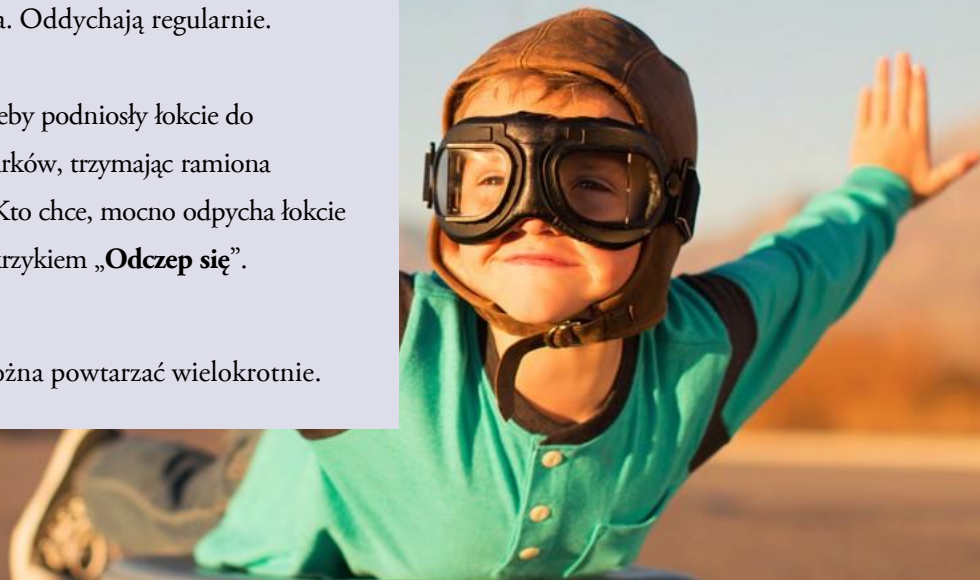
Zajęcia zmniejszające stres



Dzieci stoją w rozkroku, kolana mają rozluźnione, stopy ustawione równoległe, ręce luźno zwisają wzdłuż tułowia. Szczęka powinna być rozluźniona. Oddychają regularnie.

Poproś je, żeby podniosły łokcie do poziomu barków, trzymając ramiona rozłożone. Kto chce, mocno odpycha łokcie do tyłu z okrzykiem „**Odczep się**”.

Zabawę można powtarzać wielokrotnie.



Taniec w deszczu

Zajęcia zmniejszające stres





Poproś uczestników, niech naśladują kolejno:

- **wiatr** – pocierają dłońmi, imitując odgłos wiatru
- **mżawkę** – ostukują delikatnie palcami czubek głowy
- **gęstą mżawkę** – ostukują palcami ramiona
- **lekki deszcz** – klepią się lekko po klatce piersiowej
- **silny deszcz** – klepią się po brzuchu z większą intensywnością
- **umiarkowaną ulewę** – bardzo szybko klepią się po udach aż do kolan
- **silną ulewę** – mocniej klepią się po łydkach aż do kostek
- **burzę z piorunami** – tupią nogami, imitując odgłosy burzy

Po wykonaniu ćwiczenia powtórz z uczestnikami wszystkie kroki w odwrotnej kolejności, kończąc na wietrze, który się wreszcie uspokaja.

Niech wszyscy wezmą głęboki oddech i odpoczną.

Mruczący chór

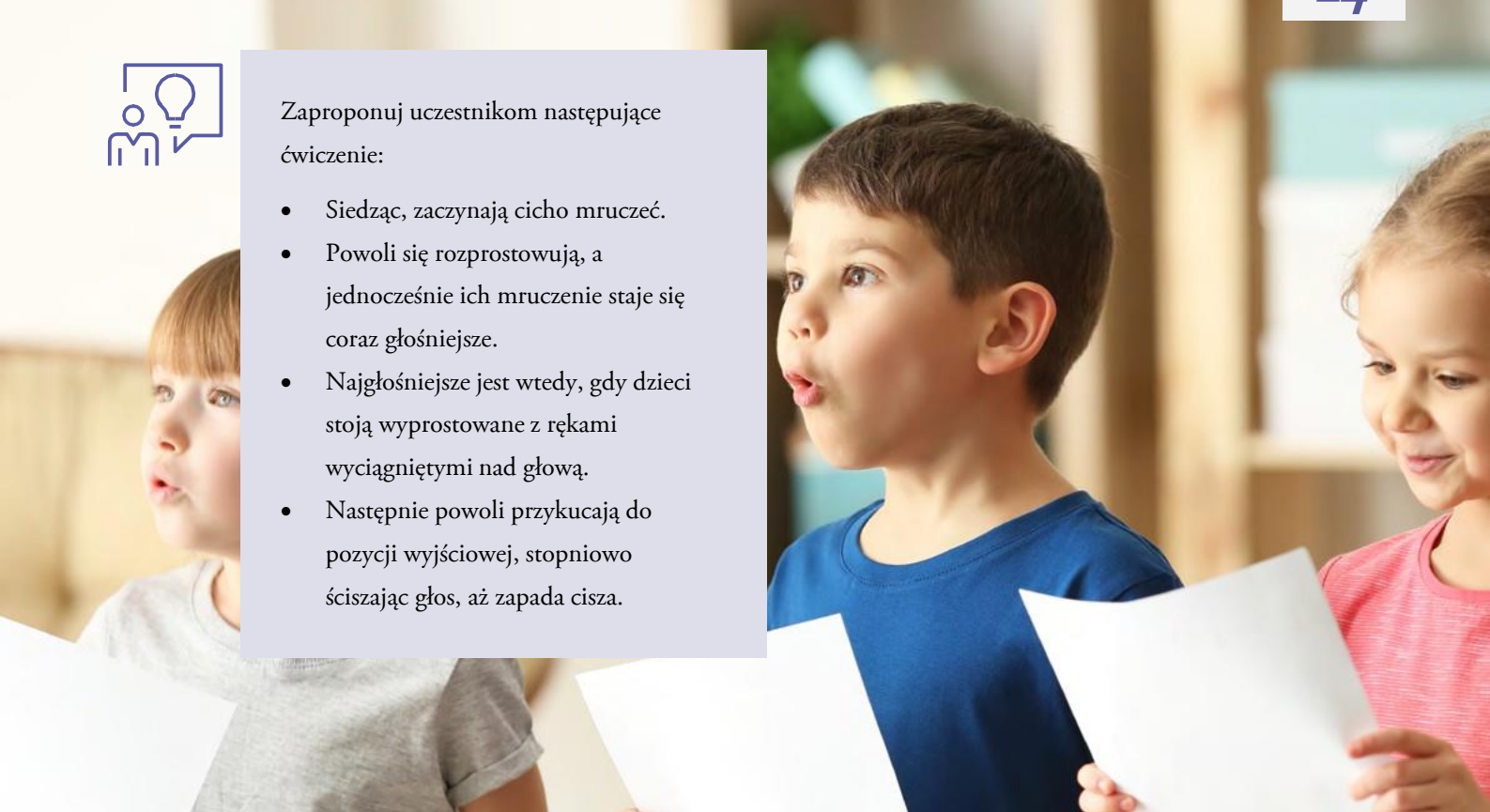
Zajęcia zmniejszające stres





Zaproponuj uczestnikom następujące ćwiczenie:

- Siedząc, zaczynają cicho mruczeć.
- Powoli się rozprostowują, a jednocześnie ich mruczenie staje się coraz głośniejsze.
- Najgłośniejsze jest wtedy, gdy dzieci stoją wyprostowane z rękami wyciągniętymi nad głową.
- Następnie powoli przykucają do pozycji wyjściowej, stopniowo ścisząc głos, aż zapada cisza.



Odwiedź naszą stronę internetową:

www.issa.nl

Obserwuj nas w mediach społecznościowych:

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Twitter](#)

Skontaktuj się z nami:

info@issa.nl

Wyślij nam swoje zdjęcia!

*Nasz hashtag w mediach społecznościowych: **#LetsPlayISSAECD.***

Autorzy:

Aljosa Rudas i Zorica Trikić

Redakcja:

Emily Henry i Jennifer Lorimer

Opracowanie graficzne:

Emily Henry



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION