



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION

ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ!

КАРТОЧКИ С

ОПИСАНИЕМ ЗАНЯТИЙ

Игровые занятия для исцеления и обучения

Давайте играть, давайте учиться, давайте исцеляться...

Карточки с описанием занятий "Давайте поиграем!" были созданы для того, чтобы стимулировать и поддерживать детей, на игру которых повлияла война в Украине. На карточках представлен набор игровых занятий, которые способствуют развитию различных видов игры и усиливают целительную силу игры как средства, позволяющего детям выразить себя и свои чувства, при этом продолжая учиться и познавать окружающий мир.

Карточки могут быть использованы родителями и воспитателями для того, чтобы уменьшить стресс, способствовать их участию в играх детей, укрепить их связь с детьми, а также как средство обеспечения детям чувства безопасности и комфорта. Они также подходят для специалистов и волонтеров, работающих в формальных и неформальных программах обучения и заботы о детях младшего возраста (ОЗДМВ).

Эти карточки - результат тренинга, проведенного ISSA для специалистов ОЗДМВ и волонтеров (в основном беженцев из Украины), работающих в игровых центрах в Словакии. Этот тренинг был проведен при поддержке "Skola Dokoran - Wide Open School" в рамках проекта ЮНИСЕФ.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СИМВОЛЫ



Как ориентироваться в карточках с описанием занятий



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ: карточки с символом "Знаете ли вы?" представляют четыре конкретные подборки занятий и объясняют, как различные виды игр/занятий влияют на развитие ребенка и почему они важны для развития конкретных навыков и знаний.



ИНФОРМАЦИЯ: каждая карточка, представляющая занятие, имеет такой информационный символ; в этой части дается описание занятия и указывается, какие навыки или знания будут развиваться у детей при выполнении этого занятия.



СОВЕТЫ: на карточках с этим символом содержатся советы, как можно адаптировать конкретное занятие или повысить его уровень. Здесь вы также найдете объяснения альтернативных способов того, как можно углубить или контекстуализировать данное занятие.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: на карточках с символом "Вам потребуются" перечислены основные материалы и предметы, необходимые для конкретных занятий.



ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ/СДЕЛАТЬ: на каждой карточке, где изображен символ, обозначающий "Что можно сказать/сделать", указаны шаги для выполнения каждого занятия.

Оглавление



Что внутри?

Сенсорные занятия

1. Отпечаток природного материала - фроттаж
2. Сенсорный пакет
3. Сенсорные воздушные шары
4. Магия игр с водой
5. Страна чудес в бутылке

Творческие занятия

6. Marionettes для театра теней и игра с тенями
7. Играющие шарики
8. Малыш Синий и Малыш Желтый
9. Мои камешки для историй
10. Marionettes с набивкой из газеты
11. Кукольный театр
12. Мое идеальное место
13. Лошадка на палочке

Музыка, движение и ритм

14. Танец по следам
15. Веселые камешки и палочки
16. Мои волшебные палочки
17. Разноцветный многоугольник

Занятия для снятия стресса

18. Трясите, трясите, трясите
19. Лимонный сок
20. Душ
21. Свечки на торте
22. Слезь со спины!
23. Танец под дождем
24. Бормотание /мычание хором

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Сенсорные Занятия

Знаете ли вы?



С самого рождения и на протяжении всего раннего детства дети используют свои органы чувств для изучения и осмысления окружающего мира: они осязают, пробуют на вкус, обоняют, видят, двигаются и слышат.

Сенсорные игры способствуют обучению через исследование, пробуждение любознательности, решение задач и творчество. Игра помогает строить нейронные связи в головном мозге и способствует развитию языковых и моторных навыков. Кроме того, сенсорные игры оказывают оздоравливающее воздействие, поскольку они уменьшают стресс и беспокойство, которые могут приводить к изменениям в поведении и срывам. Вода, специфические вкусы, запахи и звуки могут способствовать расслаблению и улучшению настроения ребенка и воспитателя.

В ходе сенсорных игр ребенок может промочить одежду и испачкаться, поэтому, прежде чем приступать к таким занятиям и играм, всегда спрашивайте у детей, комфортно ли им в них участвовать. Некоторым детям не нравится быть с мокрыми руками или "пачкаться".

Отпечаток природного материала - фроттаж

1



- Чистые листы бумаги - разных форм и размеров
- Разноцветные восковые мелки



- Предложите детям отправиться на природу. Если это невозможно, вы можете принести в помещение природные предметы (листья, куски дерева, камни и т.д.).
- Попросите детей положить лист бумаги на выбранную поверхность и начать заштриховывать бумагу восковым мелком, пока на бумаге не появится желаемый отпечаток.
- Взрослые могут помочь детям младшего возраста, придерживая бумагу или помогая им с координацией. Дети постарше могут выполнять это самостоятельно.



Автор: Алеша Рудаш,
ISSA



Фроттаж - это техника, которая заключается в натирании карандашом, графитом, мелом, восковым мелком или другим средством листа бумаги, положенного поверх фактурного объекта или поверхности. В результате этого процесса рельефные части поверхности, находящейся внизу, переводятся в виде изображения на лист бумаги.



СОВЕТ: Соберите коллекцию различных фроттажей разнообразных поверхностей и создайте книжечку, которая может служить в качестве книжки-картинки, предоставит возможность рассказывать истории и будет способствовать развитию речи.

Сенсорный пакет

2



- Пластиковый пакет с застежкой-молнией
- Акриловая краска (синяя и желтая или любого другого цвета)
- Маркер



- Поместите небольшое количество краски в каждый угол пакета.
- Закройте пакет на молнию, обязательно выдавив при этом весь воздух.
- Прикрепите пакет к столу или окну с помощью скотча.
- Дети должны постараться распределить краски руками по всему пакету, чтобы смешать их.



Автор: Алеша Рудащ,
ISSA



При выборе красок убедитесь, что они достаточно жидкие, чтобы их можно было легко распределить по пластиковому пакету. Если краски в пакете распределяются плохо, вы можете добавить туда несколько капель масла или воды. Убедитесь, что пакет плотно застегнут. Если у вас нет пакетов с застежкой-молнией, вы можете использовать обычные прозрачные пластиковые пакеты, заклеивая их скотчем.



СОВЕТ: Помимо красок, можно добавить в пакет какие-то твердые предметы (например, пуговицы или шарики), которые поднимут это занятие на новый уровень. Перемещение твердых предметов по пакету может способствовать улучшению мелкой моторики детей, а также развивать их умение нажимать пальцами и захватывать. Эти навыки необходимы для того, чтобы научиться держать ручку, писать и рисовать.

Сенсорные воздушные шары

3



- Воздушные шары
- Материалы с различной текстурой (песок, мука, мелкие камешки, сушеная кукуруза, фасоль, соль и т.п.)



- Наполните воздушные шары различными wybranными вами материалами.
- Наполняйте воздушные шары попарно, чтобы каждые два шара имели одинаковый наполнитель/текстуру.
- Когда все шары будут готовы, перемешайте их и попросите детей найти пары с одинаковой текстурой.



Автор: Алеша Рудаш,
ISSA



Занятие с сенсорными воздушными шарами укрепляет и развивает тактильные навыки. Оно стимулирует умение дифференцировать различные текстуры и дает возможность исследовать с детьми понятия "твердого" и "мягкого". После этого занятия можно предложить детям исследовать окружающую их среду и найти другие схожие твердые или мягкие предметы.



СОВЕТ 1: Вы всегда можете провести обсуждение с детьми, задавая такие вопросы, как: "Какой шарик мягче?", "Какой тверже?", "Какой на ощупь самый тяжелый или самый легкий?"

СОВЕТ 2: Занятие по распознаванию текстуры и/или подбору парных шариков можно проводить с завязанными глазами. Обязательно перед тем, как приступить к выполнению задания в такой форме, спросите детей, комфортно ли им будет выполнять это задание с повязкой на глазах.



- Различные типы сосудов (большие, маленькие, разной формы)
- Вода
- Масло (жидкое масло для младенцев)
- Жидкие пищевые красители или чернила
- Мыло, глицерин или сахар для получения мыльных пузырей
- Различные предметы, которые могут плавать или тонуть
- Кисти для рисования



- Организуйте занятия с использованием перечисленных принадлежностей, чтобы дети могли поэкспериментировать, выполняя различные действия с водой. Примеры см. в разделе "Советы".



Автор: Алевта Рудац,
ISSA



Убедитесь, что дети надели фартуки или халаты и защищены от промокания одежды.



СОВЕТ 1: Можно "рисовать" водой, используя кисточки для краски; воду можно налить в миску или контейнер для краски; рисовать водой также можно с помощью пульверизатора, распыляя ее на бетонный пол или стену.

СОВЕТ 2: Можно поиграть с цветом и водой. Возьмите несколько бутылок с водой и добавьте в них капли красителей разных цветов. Можно смешивать цветную воду из разных бутылок. Вы можете модифицировать это занятие, добавив в воду масло.

СОВЕТ 3: Вы можете понаблюдать, как предметы плавают или тонут. Сравните их.

СОВЕТ 4: Игра с мыльными пузырями. Добавьте мыло в воду и играйте. Например, попросите детей пускать пузыри с помощью соломинок. Вставьте соломинку в чашку и дуйте в нее. Вы также можете добавить в воду краситель и предложить детям делать разноцветные пузыри.

СОВЕТ 5: Рисование мыльными пузырями. Положите лист бумаги на мыльную воду и пускайте пузыри. Пусть дети исследуют, какой след они оставят на бумаге.



- Пустая банка/бутылка
- Вода
- Масло (жидкое масло для младенцев)
- Блестки
- Жидкие пищевые красители или чернила
- Цветная фольга



- Возьмите пустую банку или бутылку и наполните ее на $\frac{2}{3}$ маслом и на $\frac{1}{3}$ водой.
- Добавьте немного жидкого пищевого красителя или чернил и кусочек цветной фольги.
- Добавьте немного блесток.





Убедитесь, что у бутылки есть крышка и что ее можно плотно закрыть. "Страна чудес в бутылке" - это удивительное занятие, в котором могут участвовать как дети, так и родители. "Страна чудес в бутылке" помогает детям успокоиться и расслабиться. Играть со светом, отражениями и движущимися/плавающими объектами всегда интересно.



СОВЕТ: Когда ваша "Страна чудес в бутылке" будет готова, придумайте вместе с ребенком историю об этой стране чудес. Дайте название вашей стране чудес и побуждайте детей использовать воображение, задавая им вопросы. Например: "Что мы можем делать в этой стране чудес?", "Кто еще там живет?", "Как мы можем туда попасть?".

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Творческие Занятия

Творческие Занятия



Дошкольный возраст может быть очень творческим периодом.

Занятия творчеством, такие как театрализованные представления, музыка, танцы, изобразительное искусство и ремесла, прекрасно способствуют обучению и развитию в эти годы.

Творческие занятия могут помочь детям:

- Развивать воображение и творческие способности
- Укреплять уверенность в себе
- Понимать эмоции и выражать их
- Узнавать о мире и своем месте в нем
- Выражать мысли, обмениваться опытом или идеями
- Практиковать и совершенствовать социальные навыки
- Практиковать и совершенствовать мелкую моторику, крупную моторику и зрительно-моторную координацию
- Развивать словарный запас и память



- Ткань (белая)
- Веревка
- Светодиодные лампы
- Картон
- Шерсть
- Обрезки
- Упаковочные материалы
- Палки/ветки
- Клей для дерева
- Ножницы



- Развесьте белую ткань на веревке.
- Установите один-два источника света (можно светодиодные лампы).
- Сделайте различные фигурки, используя перечисленные выше материалы.
- Приклейте фигурки на палки или ветки.



Адаптировано по материалам: Карточки для творческих занятий, разработанные в сотрудничестве между Kinderkunst Zentrum Berlin, ЮНИСЕФ и ISSA в 2016/17 гг.



Импровизированный театр теней развивает воображение как у детей, так и у взрослых и предполагает сотрудничество. Такое занятие может стать прекрасной возможностью для развития речи, а также для изучения нового языка. Марионетки для театра теней создают возможность для детей поиграть с тенями и научиться технике манипулирования различными предметами, создающими эффект тени.



СОВЕТ 1: Можно использовать картон, который легко резать (детям может понадобиться помощь взрослого). Сначала нарисуйте форму (скажем, бабочку) на картоне и вырежьте ее. Затем вырежьте некоторые части на крыльях и замените их тонкой цветной и прозрачной бумагой или прозрачной фольгой, которую потом можно раскрасить маркерами. При раскрашивании убедитесь, что части, которые вы хотели бы видеть на белой ткани в цвете, достаточно прозрачны и свет может проникать сквозь них.

СОВЕТ 2: Продумайте возможность рассказывать истории как вербально, так и невербально. Предложите детям использовать различные другие повседневные предметы (такие как деревянные ложки, венчики и кастрюли), чтобы играть в "театр теней"; другие дети, сидящие перед "театром теней", должны попытаться угадать, какие предметы спрятаны за экраном. Попросите детей и семьи создать персонажей из историй, сказок и мифологии их региона/страны; старшие дети могут подготовить и провести представления театра теней для младших детей.

Играющие шарики

7



- Старая обувная коробка или крышка от обувной коробки
- Лист бумаги
- Набор шариков
- Акриловые краски



- Поместите лист бумаги в коробку из-под обуви или в крышку коробки из-под обуви.
- Окуните шарики в акриловую краску (используйте разные цвета для каждого шарика).
- Поместите шарики на бумагу в коробке из-под обуви.
- Наклоняйте коробку вперед и назад, пока картина не будет готова.





Если у вас нет под рукой шариков, вы всегда можете использовать любые другие шарообразные предметы, которые поместятся в коробку для обуви или крышку. Пожалуйста, не используйте маленькие шарики, если это занятие проводится с детьми младше трех лет. Вместо них используйте более крупные предметы. Помимо расслабления, это занятие дает детям возможность потренировать координацию глаз-рук, а также развивать крупную моторику и равновесие.



СОВЕТ 1: Вы можете поднять уровень этого занятия, добавив историю об шариках, которым захотелось поиграть. Например, шарики (вы можете дать им имена) танцуют на белом полу, они скользят влево и вправо, им также нравится прыгать, а также стряхивать краски со своей поверхности. Такое усовершенствование может помочь детям упражняться в определении направления движения шарика/шариков, а также в действиях с предметами.

СОВЕТ 2: Вы всегда можете добавить в это занятие эмоции, такие как: радость, грусть, злость, испуг или восторг. Вы также можете превратить это занятие в повествование.

Малыш Синий и Малыш Желтый

8



- Синяя и желтая акриловая краска
- Кисточка для краски
- Чашка с водой
- Лист бумаги (предпочтительно формата А3)
- Кусок бечевки



Автор: Алеша Рудаш, ISSA



- Разделите всех на пары (в паре могут быть родитель и ребенок или ребенок и ребенок).
- В каждой паре партнеры должны связать правую руку одного участника с левой рукой другого.
- Один партнер рисует синим цветом, а другой - желтым.
- Партнеры должны договариваться и согласовывать, кто руководит рисованием, а кто следует за ним.



Рисование в парах - чрезвычайно веселое занятие, которое нравится и детям, и взрослым. Это занятие предполагает высокую степень сотрудничества и координации. На протяжении всего занятия и дети, и взрослые осваивают умения руководить и следовать чужой инициативе. Это занятие дает возможность поразмышлять о том, почему важно дать возможность каждому проявить инициативу и лидерство и почему важно договариваться и координировать свои действия для достижения общей цели. Использование синего и желтого цветов также дает возможность поговорить о том, как создаются вторичные цвета - когда синяя краска соприкасается с желтой, происходит волшебство, и создается новый зеленый цвет.



СОВЕТ 1: Попросите партнеров через некоторое время поменяться местами, чтобы оба могли почувствовать, что значит рисовать недоминирующей рукой, а также, что значит следовать чужому руководству.

СОВЕТ 2: Повысьте уровень занятия, попросив партнеров нарисовать конкретный объект (например, дом, цветы, солнце). Это создает для участников дополнительную сложность, поскольку они должны будут постараться планировать и разработать стратегию.

СОВЕТ 3: Соедините рисование в парах с повествованием, сначала прочитав историю, написанную Лео Лионни, "Малыш Синий и Малыш Желтый". Эта история вдохновляет и дает возможность поговорить о различиях, многообразии и инклюзивности. Сходите в ближайшую библиотеку и возьмите книгу или воспользуйтесь QR-кодом справа, чтобы получить доступ к тексту книги онлайн.



Мои камешки для историй

9



- Несколько плоских камешков
- Один небольшой матерчатый мешочек (это может быть также небольшая коробка)
- Акриловые краски
- Набор кистей для рисования
- Скатерть на стол
- Наклейки (по вашему желанию)



- Выберите несколько плоских камешков.
- Нарисуйте различные символы/изображения на камнях; вы также можете, если есть возможность, приклеить различные наклейки на некоторые из них.
- Когда камешки будут готовы, придумайте историю, выкладывая камни в линию один за другим.
- Предложите детям, используя свое воображение, описать каждый камень.
- Перемешайте камешки и сочините еще одну историю.





Это занятие поможет вам наладить контакт с детьми и будет способствовать их языковому развитию, а также предоставит детям возможности для овладения новым языком. В то же время с помощью "Моих камешков для историй" мы развиваем воображение и творческие способности детей. Это занятие может быть проведено разными способами.



СОВЕТ 1: Вы можете создать историю с помощью звуков, пения, движения и танца. Используйте эти камешки как подсказки для исполнения звуков и/или движений на основе нарисованных на них символов или изображений .

СОВЕТ 2: Можно повесить уровень занятия, добавив мешок или коробку, в которую вы поместите «Мои камешки для историй». Попросите детей вытаскивать из мешка по одному камню и выкладывать их в ряд - таким образом, история каждый раз будет принимать иную форму, иметь другую продолжительность и идею.

Марионетки с набивкой из газеты

10



- Старая газета
- Маркеры или любые другие краски
- Деревянные палочки
- Степлер



- Попросите участников нарисовать контур своей марионетки на одном листе бумаги.
- Вырежьте по нарисованным линиям (два слоя бумаги)
- С помощью степлера скрепите между собой верхнюю половину обоих слоев бумаги.
- Прикрепите деревянную палочку внутри двух слоев бумаги с помощью скотча или клея.
- Заполните внутреннюю часть рваной и/или скомканной газетой.
- Когда кукла приобретет желаемую форму, скрепите и ее нижнюю часть степлером, чтобы запечатать в ней набивку.





Использование старой газеты - простой способ создания марионеток. Кукол можно использовать множеством различных способов. Например, для развития речи детей с помощью рассказывания историй и кукольных представлений. Благодаря таким занятиям дети могут овладевать речевыми навыками и развивать воображение.



СОВЕТ: Ознакомьтесь с карточкой занятия № 11 и попытайтесь связать его с этим занятием.

Кукольный театр

11



- Коробка из-под обуви
- Деревянные палочки
- Круглые картонки от рулонов туалетной бумаги
- Цветная бумага
- Цветные маркеры
- Клей
- Ножницы



- Подготовьте пустую коробку из-под обуви для кукольного театра, вырезав необходимую часть на боковой стороне коробки. Здесь вы разместите марионеток.
- Раскрасьте и оформите коробку (в соответствии с выбранной темой).
- Раскрасьте или обклейте картонки, оставшиеся от рулонов туалетной бумаги, чтобы сделать из них разных персонажей. Вы можете использовать цветную бумагу и добавить все необходимые кукле детали, например, глаза, ноги, руки и т.д.



Занятия с использованием кукольного театра дают возможность детям и взрослым работать вместе. Обмен идеями, разделение задач, а также совместная работа укрепляют отношения и обогащают взаимодействие между детьми и взрослыми. Кроме того, дети могут практиковаться в манипулировании более крупными предметами для развития и укрепления пространственного мышления.



СОВЕТ: Вы можете использовать кукол, которых вы сделали в рамках занятия по карточке № 10; теперь вы готовы представить свою историю в театре из обувной коробки. Семейные встречи - прекрасный повод для детей представить свою историю.



- Картонные коробки
- Бумага
- Ножницы
- Краски
- Клей
- Неструктурированные материалы, такие как шерсть разных цветов, нитки и т.д.



- Вы можете начать, предоставив детям возможность пофантазировать под вашим руководством в спокойной обстановке; или же дети могут сесть в круг и рассказать о своих семьях, местах, куда они любят ходить, и где они чувствуют себя в безопасности и спокойствии.
- Затем вы можете предложить детям сделать свои идеальные места, используя картонные коробки.
- Предложите детям и семьям поместить туда всё и всех, кого они любят. Они могут рисовать или использовать другие материалы, чтобы сделать изображения людей, животных, растений, мебели и т.д.



Адаптировано по материалам: Карточки для творческих занятий, разработанные в сотрудничестве между Kinderkunst Zentrum Berlin,



С помощью проекта "Мое идеальное место" вы предоставите детям возможность узнать об идеальных местах друг друга, о людях и вещах, которые они любят, о том, что их успокаивает, и о том, по чему они больше всего скучают. Дети могут выполнять этот проект вместе с родителями или индивидуально.



СОВЕТ: Это занятие можно организовать с детьми от 4 до 9 лет, и вы можете адаптировать его для разных возрастов, делая задания более или менее сложными, предоставляя детям возможность выполнять их самостоятельно или помогая им. Этот проект может длиться неделями и месяцами. Обсуждения, связанные с этим проектом, могут быть очень эмоциональными. Вы должны убедиться, что каждый ребенок гордится своим местом.



- Длинный носок (шерстяной или хлопчатобумажный)
- 2 пуговицы
- Игла с большим ушком
- Вата
- Хлопчатобумажная или шерстяная пряжа
- Деревянная палка длиной около 1 метра
- Клейкая лента
- Клей
- Войлочная ткань или кожа
- Трикотажная нить для вязания или толстая пряжа (например, пряжа для макраме)



- Чтобы сделать голову лошадки, используйте старый длинный носок. Лучше всего использовать шерстяной носок, но подойдет и хлопчатобумажный.
- Пришейте две пуговицы на носок, чтобы сделать глаза лошадки. Заполните носок ватой.
- Закрепите заполненный носок на палке с помощью клейкой ленты. Нанесите клей на ленту и намотайте на нее толстую пряжу (например, нить для макраме), чтобы она прочно держалась.
- Если хотите, можете сделать рот и ноздри "обратными" стежками.
- Пришейте на голову лошадки уши из фетра или кожи оверлочными стежками.
- Сделайте лошадке гриву из шерстяной или хлопчатобумажной пряжи стежками "риа петля".
- Свяжите уздечку для лошадки методом вязания пальцами, используя трикотажную нить или толстую пряжу.



Адаптировано по материалам: *Manual: Art Activities for Children Erasmus+ Project: On a Journey with the ARTISTS*, p. 50 - 51



Это занятие помогает освоить навыки шитья и научиться проявлять терпение, поскольку для изготовления этой игрушки понадобится много времени. Это занятие также потребует тесного сотрудничества детей с воспитателями и со сверстниками и будет способствовать развитию их творческих способностей и воображения. Занятие также полезно для развития координации крупной моторики. Кроме того, оно может способствовать изучению языка.



СОВЕТ 1: Детям следует дать лошадке имя и придумать историю о ней.

СОВЕТ 2: Предложите детям индивидуально, в небольших группах или вместе с родителями/воспитателями написать рассказ, нарисовать рисунок или снять фильм о приключениях своей лошадки.

СОВЕТ 3: Чтобы способствовать физическому развитию, вы также можете организовать конные скачки.

СОВЕТ 4: Лошадок можно разместить в комнате, и играть с ними могут как младшие, так и старшие дети.

СОВЕТ 5: Чтобы установить связь между детским дошкольным учреждением и домом, дети могут брать лошадок с собой домой и возвращаться с рассказами о том, как лошадки провели с ними выходные, куда они ходили и что видели. Это также помогает детям познакомиться с новым местом, где они сейчас живут.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Музыка, движение и ритм

Музыка, движение и ритм



Через музыку, движение и ритм дети знакомятся с функциями и способностями своего тела. Это помогает им развивать позитивную самооценку и укрепляет их физические и интеллектуальные возможности. Занятия, связанные с ритмом, помогают детям понять идею последовательности, повторяющихся моделей и закономерности, а также усвоить понятие повторения. Все это способствует развитию навыков математического мышления.

Музыка, движение и ритм играют важнейшую роль в расслаблении нашего тела, а также помогают нам не падать духом и сохранять душевное равновесие, когда мы расстроены. Помимо танца, дети и родители/воспитатели могут прыгать, раскачиваться, подпрыгивать и наклоняться, что делает музыкальные занятия более активными, чем простое прослушивание или пение мелодий.

Помните о четырех элементах, связанных с творческим движением, и о том, как можно модифицировать занятия на их основе:

Вариации движения частей тела (прыжки с поднятыми руками, смена ног при прыжках и т.п.), **Пространственные вариации** (движение назад, повороты, следование определенной модели и т.д.), **Вариации во времени** (медленное движение, бег, остановка и т.д.), **Энергетические вариации** (идти по глубокой воде, идти по горячему песку, бесшумно подкрадываться и т.д.).

Хотя большинство детей и взрослых любят участвовать в музыкальных или танцевальных занятиях, но некоторым это не нравится. Предоставьте им возможность выбора или используйте групповые занятия с участием сверстников или взрослых, чтобы побудить их присоединиться к ним.



- Большие листы бумаги (флипчарт)
- Скотч
- Восковые мелки
- Музыка



- Уберите все препятствия в комнате и приклейте бумагу на пол, покрыв ею большую поверхность (чем больше, тем лучше).
- Включите музыку (разные стили).
- Дайте каждому ребенку цветной карандаш и попросите его нарисовать на бумаге свой собственный танец или линию движения.
- Пригласите других детей и родителей /воспитателей танцевать, следуя за линией (линиями) танца, нарисованной их сверстниками.



Автор: Алеша Рудаш, ISSA



"Танец по следам" - это уникальное занятие, которое помогает детям исследовать свое тело и понять, на что оно способно. Это занятие помогает им координировать свое тело, а также развивать и укреплять пространственное мышление. Занятие "Танец по следам" также дает возможность расслабиться и возвращает организм в равновесие, когда дети расстроены.



СОВЕТ 1: После того как дети нарисуют на бумаге линию танца или движения, включите фоновую музыку (медленную и быструю) и предложите детям двигаться /танцевать в соответствии с музыкой. Можно предложить двигаться по следам парами или даже группами (держась за руки).

СОВЕТ 2: Если у вас в комнате недостаточно места, вы можете приклеить бумагу к стене и нарисовать танец или линию движения на стене.



- Камни
- Деревянные палочки



- Каждый ребенок и взрослый, участвующий в занятии, выбирает пару камней или деревянных палочек.
- Один ребенок (или взрослый) придумывает ритм, который должны повторить другие.
- Один ребенок (или взрослый) может быть дирижером, задавая отдельным участникам (или группам) разные ритмы для повторения.



"Веселые камешки и палочки" - это увлекательное занятие, в котором дети могут поиграть со звуками и ритмом. Распознавание, понимание и воспроизведение заданного ритма или звукового рисунка способствует концентрации внимания ребенка и развитию его слуховых навыков. Вводя различные уровни интенсивности при воспроизведении ритма, дети учатся различать понятия "громко-тихо" и "быстро-медленно".



СОВЕТ 1: Назначьте одного ребенка или взрослого на роль "создателя эхо". Он должен создавать различные ритмические рисунки, которые остальные участники группы будут повторять. Возможно, вы также захотите предложить группе пообщаться с помощью ритма. Например, один ребенок исполняет какой-то ритмический рисунок и указывает на другого ребенка, которому он посылает свой ритмический вопрос. Ребенок, который был выбран, отвечает на этот вопрос своим собственным особым ритмом.



- Деревянные палочки (или бумажные соломинки)
- Разноцветные ленты
- Пластилин
- Акриловые краски
- Воздушный шарик (или резиновый мячик)



- Возьмите пару деревянных палочек (или пару бумажных соломинок).
- Украсьте их имеющимися в вашем распоряжении материалами - обмотайте их цветной лентой или раскрасьте и добавьте несколько узоров с помощью акриловых красок.
- Надуйте воздушный шарик или возьмите резиновый мячик.
- Положите воздушный шар или резиновый мяч между коленями.
- Создавайте ритмические рисунки, используя волшебные палочки и воздушный шар или резиновый мяч в качестве барабана



Автор: Алеша Рудащ, ISSA



Создание ритмических рисунков с помощью персонализированных деревянных палочек помогает детям исследовать мир звуков, одновременно знакомясь с понятием последовательности и очередности. Игра с деревянными палочками позволяет детям овладеть ритмическими навыками, а также укрепить слуховые навыки, крупную и мелкую моторику. Это занятие идеально подходит для снятия мышечного напряжения и стресса. Оно также может помочь регулировать чувство гнева.



СОВЕТ 1: Можно повысить уровень занятия, обратившись через ритм к эмоциям. Поговорите с детьми о различных чувствах и попросите их передать конкретное чувство с помощью ритма (например, когда я чувствую себя счастливым, мое счастье звучит так: ..., ..., ..., ...). Если в игре участвуют несколько детей или взрослых, остальные члены группы могут повторять ритмический рисунок, который задает каждый из них.

СОВЕТ 2: Персонализированные волшебные палочки можно также использовать для изучения звуков, которые издают различные предметы, или для игр "понарошку", когда волшебные палочки используются для перемещения предметов или загадывания желания.

Разноцветный многоугольник

17



- Картонные трубки
- Акриловые краски
- Кисти для рисования
- Бумага
- Цветные фломастеры



- Сначала участники должны раскрасить картонные трубки.
- Затем предложите им нарисовать свой будущий многоугольник из разноцветных трубок на чистом листе бумаги.
- Найдите просторное место (предпочтительно на свежем воздухе) и предложите детям скопировать многоугольник с бумаги, выложив его на земле, используя раскрашенные трубки.
- Представьте различные виды движения по многоугольнику. Вы можете попросить участников ползать, ходить, танцевать, двигаться назад и т.д.



Автор: Алеша Рудаш, ISSA



Разноцветный многоугольник дает возможность детям овладевать пространственным мышлением. Это занятие также способствует физическому развитию, знакомя детей с различными способами передвижения и стратегиями преодоления препятствий. Дети познакомятся с базовым понятием архитектуры - разработка идеи и ее зарисовка на бумаге, а затем ее реализация в физической среде.



СОВЕТ 1: Можно заменить картонные трубки веревкой или пластиковыми бутылками, которые можно наполнить водой разных цветов.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Занятия для снятия стресса

Знаете ли вы?



Для детей и их родителей/воспитателей, переживающих сложные и напряженные ситуации, очень важно играть и развлекаться.

Предлагаемые ниже занятия направлены на снижение стресса и тревоги у детей, помогают им расслабиться и мотивируют их на укрепление доверия к другим людям. Их можно использовать, когда дети расстроены, взволнованы, напряжены или агрессивны. Не требуется, чтобы дети могли говорить на языке обучения. Эти занятия можно проводить с детьми и родителями вместе, а также с детьми разного возраста.

Большинство занятий заимствовано из книги : Трикич, З. и Стеллакис, Н. (ред.), (2020). Наведение мостов - Устранение барьеров. Поддержка благополучия, обучения, развития и интеграции маленьких детей беженцев и мигрантов в Греции. - Руководство для воспитателей детских садов, работающих в лагерях беженцев. Лейден, Международная ассоциация Step by Step.

Трясите, трясите, трясите

Занятия для снятия стресса



Дайте участникам следующие инструкции:

- Когда вы услышите музыку, вы должны начать трясти своим телом (ногами, руками, туловищем, ступнями, ладонями – всеми частями тела!)
- Когда музыка остановится, хлопните в ладоши три раза, как можно громче.
- После третьего хлопка оставьте ладони соединенными и поднесите их к сердцу. Закройте глаза. Затем сделайте три больших вдоха и выдоха.



Лимонный сок

Занятия для снятия стресса



- Участники должны представить, что они стоят под лимонным деревом.
- Стоя на цыпочках, они должны вытянуть руки вверх, к ветке, полной лимонов, и сорвать по лимону в каждую руку.
- Затем участники должны сжать лимоны изо всех сил, чтобы выжать из них весь сок - сжимать, сжимать, сжимать!
- Когда в лимонах не останется сока, они могут со всей силы бросить лимоны на пол и расслабить руки.
- Так нужно повторять до тех пор, пока стакан не наполнится лимонным соком.
- После последнего выжимания лимонного сока участники должны потрясти руками, чтобы расслабиться.

Душ

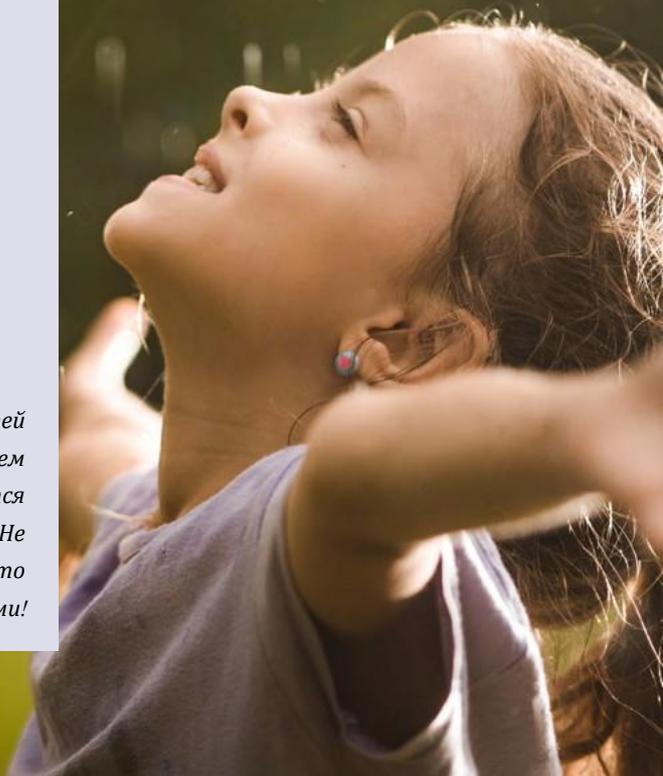
Занятия для снятия стресса



Вы можете выполнять это упражнение индивидуально или в парах.

Предложите участникам представить, что кончики их пальцев - это капли воды, и что они принимают душ - проводят кончиками пальцев по голове и телу. Когда "душ" закончится, попросите их высушить себя, используя ладони в качестве маленьких полотенец. Вы можете выполнять это упражнение, объединив детей в пары или объединив детей с их родителями /воспитателями.

Предостережение: Это упражнение заряжает детей энергией и расслабляет. Однако прежде чем выполнять его, узнайте у ребенка, как он относится к прикосновениям. Ребенок должен доверять вам. Не позволяйте другим взрослым в группе выполнять это упражнение с детьми!



Свечки на торте

Занятия для снятия стресса



Попросите детей представить, что они - свечи на торте. Скажите им:

Сначала мы стоим высоко и прямо. Появляется жаркое солнце. Мы начинаем плавиться. Вначале плавится голова (сделайте паузу), затем плечи (снова сделайте паузу), затем руки. Воск плавится медленно. Ноги сгибаются медленно-медленно, пока мы полностью не размягчимся и не превратимся в комок воска на полу.

Теперь начинает дуть холодный ветер (изобразите звук, издаваемый ветром), и мы поднимаемся и снова стоим прямо.

Слезь со спины!

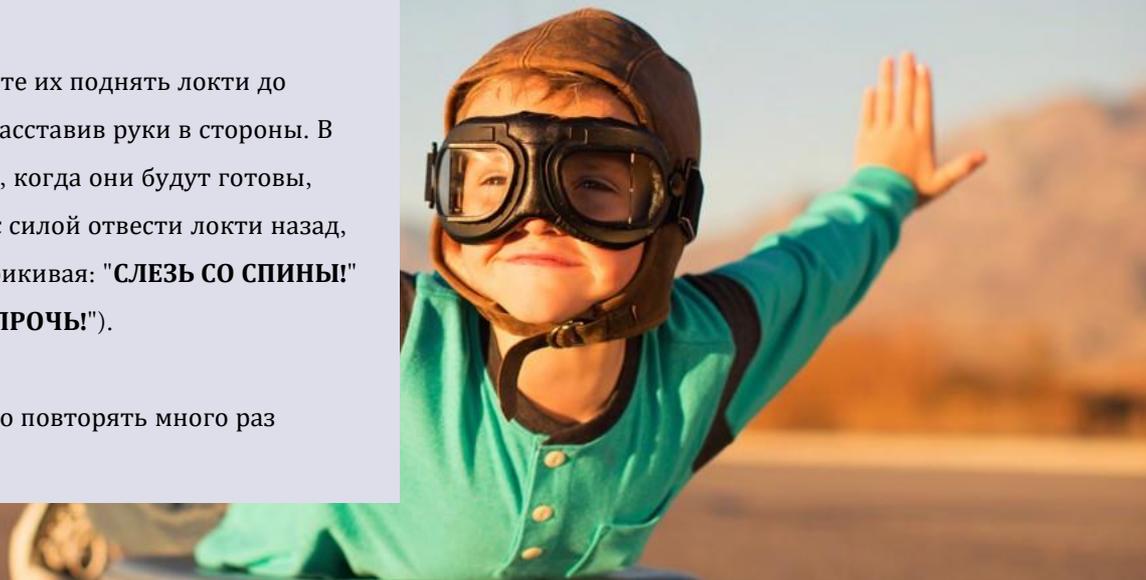
Занятия для снятия стресса



Участники стоят, расставив ноги в стороны, колени расслаблены, ступни параллельны. Их руки свободно свисают вдоль тела. Челюсти должны быть расслаблены, а дыхание спокойным.

Затем попросите их поднять локти до уровня плеч, расставив руки в стороны. В любой момент, когда они будут готовы, попросите их с силой отвести локти назад, при этом выкрикивая: **"СЛЕЗЬ СО СПИНЫ!"** (или просто: **"ПРОЧЬ!"**).

Эту игру можно повторять много раз подряд.



Танец под дождем

Занятия для снятия стресса

Танец под дождем

23



Попросите участников воспроизвести следующие действия:

- **Ветер** - трите ладони, чтобы создать звук ветра.
- **Моросит** - слегка постукивайте всеми пальцами по макушке головы.
- **Сильно моросит** - продолжайте постукивать продвигаясь от головы к плечам.
- **Небольшой дождик** - похлопайте себя по груди.
- **Сильный дождь** - продолжайте похлопывать себя, двигаясь вниз по направлению к животу с нарастающей интенсивностью.
- **Умеренный ливень** - очень быстро похлопывайте себя по бедрам, продвигаясь вниз к коленям.
- **Сильный ливень** - увеличьте интенсивность и продолжайте похлопывать ноги, продвигаясь к лодыжкам.
- **Гроза** - топайте, чтобы создать гул бури.

Выполнив все действия, повторите их в обратном порядке, заканчивая ветром, который в конце успокаивается. Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь.

Бормотание /мычание хором

Занятия для снятия стресса



Попросите участников воспроизвести следующие действия:

- В положении сидя или стоя начните что-то тихо бормотать /мычать.
- Медленно начинайте вытягиваться, при этом постепенно увеличивая громкость бормотания /мычания (оно становится все громче в процессе вытягивания).
- Наибольшей силы бормотание /мычание достигает, когда дети полностью вытягиваются и стоят прямо с поднятыми над головой руками.
- Теперь каждый из них должен начать медленно складываться и сжиматься, бормоча все тише – пока бормотание полностью не стихнет.



Посетите наш веб-сайт:

www.issa.nl

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях:

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Twitter](#)

Свяжитесь с нами:

info@issa.nl

Поделитесь с нами своими фотографиями!

*В социальных сетях используйте хэштег: **#LetsPlayISSAECED.***

Авторы:

Алёша Рудаш и Зорица Трикич

Под редакцией :

Эмили Генри и Дженнифер Лоример

Дизайн:

Эмили Генри



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION