

А.К.

Картоотека ігор та вправ в укритті



Скачайте IT!



Нажаль, настав такий період, коли ми змушені по декілька разів на день бігати в укриття. В деяких містах люди проводять там багато часу і залишаються ночувати. У сховищах перебувають дорослі і діти. І основна задача батьків в цей важкий період – заспокоювати та відволікати від жахів дітей.

Коли лунає сирена, люди беруть з собою тільки найнеобхідніше, і не завжди є можливість прихопити ігри, іграшки та





Зміст:

I. Словесні ігри

1. "Трилітрова банка"
2. "Запитання"
3. "П'ять слів"
4. "Слова"
5. "Міста"
6. "Паровозики"
7. "Дзеркало"
8. "Так-ні"
9. "Багато слів"
10. "Крокодил"
11. "Я згадав"
12. "Рима"
13. "Складаємо казку"
14. "Асоціації"
15. "Малюємо картину"
16. "Синоніми"
17. "Антоніми"





Зміст:

Ц. Ігри та вправи для зняття стресу, тривоги та паніки у дітей.

1. “Обійманці”
2. “Малюємо по тілу”
3. “Лимони”
4. “Пір’їна - статуя”
5. “Погодай іграшку животиком”
6. “Квітка та свічка”
7. “Черепашка”
8. “Лінива кішка прокидається”
9. “Придумай смішну історію”
10. “Розшифруй ім’я”
11. “Різнокольорові предмети”
12. Вправа “Релаксація”
13. Дихальна гімнастика
14. Робимо масаж “Потят”





Гра «Трилітрова банка»

Це словесна гра для компанії. В ній можуть приймати участь, як діти, так і дорослі. За допомогою алфавіту вибирається літера: один гравець мовчки в голові перебирає літери алфавіту, а інший його зупиняє. На якій літері зупинив, з тієї починається гра. Всі учасники по черзі називають слова на цю літеру, що позначають предмети, які можна покласти у трилітрову банку. Хто не сказав – вибуває з гри. Наприклад, обрано букву «М». Варіанти слів: молоко, масло, морозиво, мастихін, м'ячик, мак, морква, маска тощо.

Гра «Запитання»

Один гравець ставить запитання – другий має відповісти на нього теж запитанням. Гра триває до того часу, поки хтось не зможе поставити наступне питання. Наприклад: Ти сьогодні робив зарядку? – А чому ти цікавишся? – Хіба це секретна інформація? Тощо.





Гра «П'ять слів»

Обираємо 5 абсолютно не пов'язаних між собою слів. Використовуючи їх, кожен учасник має скласти невелику розповідь.

Гра «Слова»

Дорослий називає будь-яке слово, наступний гравець повинен придумати інше слово, що починається на останню букву першого. Наприклад: ніж – жук – ковбаса – ананас – слон.

Гра «Міста»

Дорослий називає будь-яке місто, наступний гравець повинен придумати інше місто, що починається на останню букву першого. Наприклад: Київ – Валенсія – Ялта – Абу-Дабі.

Гра «Паровозик»

Дорослий говорить будь-яке слово, наприклад, пес. Перший гравець повторює його та додає наступне – пес прокинувся. Далі кожен наступний учасник по черзі додає своє слово, повторюючи попередні. В результаті має вийти ціла розповідь.





Гра «Дзеркало»

Учасники мають загадувати один одному слова в їх «дзеркальному» відображенні. Наприклад: «літс» – стіл, «адов» – вода, «околом» – молоко і т. д.

Гра «Так – ні»

Потрібно вибрати ведучого. Він загадує якесь слово. Гравці мають ставити будь-які запитання, на які можна дати відповідь «так» або «ні», щоб відгадати це слово. Хто перший відгадав слово, той стає ведучим.

Гра «Багато слів»

Обираємо велике слово. З його букв кожен гравець на своєму аркуші має скласти та записати багато коротких слів, або скласти та запам'ятати. Наприклад, гідроелектростанція: дрон, станція, трос, роса, танк, стан, танок, корона, нація і т. п. Перемагає той, хто більше складе слів.





Гра «Крокодил»

У «Крокодил» можна грати як удвох, так і великою компанією. Суть гри – відгадати загадане слово, яке показує інший учасник за допомогою мови тіла.

Для початку потрібно визначити, хто перший буде загадувати і показувати слово. Один гравець загадує якесь слово іншому, щоб решта учасників його не чула. Він повинен пояснити його жестами, не розмовляючи та не видаючи жодних звуків. Решта намагаються його відгадати. Перемагає той учасник, який називає правильний варіант.

Гра «Я загадав»

Потрібно вибрати ведучого. Він має розповісти про загадане слово, не називаючи його. Наприклад: «Блакитне, чисте, прозоре, безжмарне» (небо), «Легкий, круглий, гумовий» (м'яч).

Гра «Рима»

Називаємо чотири випадкові слова, на які шукаємо риму, та вигадуємо коротенькі вірші.

Гра «Складаємо казку»

Кожен учасник має сказати по реченню, щоб скласти казку.





Гра «Асоціації»

Один гравець називає слово, наступний – свою асоціацію на це слово, тобто – перше, що спадає на думку, коли чуєш слово.

Гра «Малюємо картину»

Називаємо слово. Кожен учасник по порядку розповідає, яку картину він бачить, коли вимовляє це слово. Наприклад, ліс. Для одного гравця слово «ліс» означає: велику кількість дерев, де живуть хижі тварини, для іншого – це місце, в якому гуляє сім'я, для третього – це сонячна галявина, на якій ростуть гриби та ягоди.

Гра «Синоніми»

Називаємо слова, та шукаємо до них синоніми. Наприклад: гарний – чудовий – чарівний – вродливий – гожий.

Гра «Антоніми»

Називаємо слова й шукаємо до них антоніми. Наприклад: високий – низький, холодний – гарячий.





Гра «Обійманці»

Перед початком гри потрібно обговорити умову:
«Обійми мене сильніше, ніж я».

Гра «Малюємо по тілу»

Можна малювати на животик, або спині дитини різні букви, чи прості малюнки, а вона має вгадати, що це.

Гра «Лимони»

Вдайте, наче ви тягнетесь до дерева, щоб кожною рукою зірвати лимон. Хай дитина за вами повторює. Уявіть, що тримаєте в кожній руці по лимону. Міцно стисніть лимони, щоб вичавити з них увесь сік. Киньте те, що залишилося від лимонів на підлогу і розслабте долоні. Таку вправу можна повторити декілька разів, щоб начавити багато лимонного соку.

Гра «Пір'іна – статуя»

Хай дитина протягом 10 секунд вдає, що вона пір'іна, що летить у повітрі. Потім ви раптом кажете: «Статуя!». Маля завмирає, «перетворюючись» на статую і не рухається. Потім ви кажете: «Пір'іна». Дитина має розслабитися і знову уявити себе пір'іною, що летить у повітрі.





Гра «Погойдай іграшку животиком»

Дитина має взяти улюблену м'яку іграшку і лягти на спину. Іграшку покласти собі на живіт. Далі вона повинна вдихнути так глибоко, щоб іграшка на животик у піднялася якомога вище. А потім видихнути, щоб іграшка опустилася.

Гра «Квітка та свічка»

В момент стресу, гніву та тривоги дуже важливим є вміння повільно дихати. Щоб навчити дитину це робити, покажіть, що вдихати потрібно так, наче нюхаєш гарну квітку, а видихати – наче хочеш задуть одним подихом всі свічки на святковому торті.

Гра «Черепашка»

Хай дитина вдає, що вона черепаха, яка неквапливо прямує своєю дорогою. І тут починається дощ. Вона повинна низенько зігнутися і сховатися під своїм «панциром». Так посидіти декілька секунд. Після того, як вигляне сонечко, черепаха виходить зі своєї схованки та продовжує прогулянку. Вправу потрібно повторювати декілька разів.





Гра «Лінива кішка прокидається»

Хай дитина уявить, що вона лінива кішка, яка щойно прокинулася. Хай «смачно» позіхне та скаже «няв». А потім потягнеться руками, ногами, спиною, як кішка.

Гра «Придумай смішну історію»

Дорослий має почати історію, дитина продовжити, потім знову дорослий і т. д. Можна грати у гру цією сім'єю. Наприклад, мама починає: «Одного разу Сергійко пішов на прогулянку і побачив...». Потім тато продовжує: «Рожевого слоника». Далі продовжує історію дитина. Потім – знову мама, тато. І т. д. Якщо є можливість, можна намалювати ілюстрації до цієї історії.

Гра «Розшифруй ім'я»

До кожної букви імені потрібно дібрати позитивну рису, що характеризує дитину і починається на таку саму букву (наприклад, Оксана: Осяйна, Красива, Самостійна, Артистична, Надзвичайна, Активна).





Гра «Різнокольорові предмети»

Виберіть певний колір та постарайтесь знайти навколо всі предмети цього кольору. Наприклад, синій. Шукаємо всі предмети синього кольору. І так по черзі вибирайте різні кольори.

Вправа «Релаксація»

Дуже сильно потрібно напружити ступні ніг. Потім розслабити їх.

Далі напружте й розслабте гомілки.

Напружте й розслабте стегна.

Напружте й розслабте сідничні м'язи.

Напружте й розслабте живіт.

Розправте спину.

Далі потрібно зжати та розжати кисті рук.

І так декілька разів.





АК

Дихальна гімнастика

Навчіть дитину дихати таким чином: вдихати повітря вона має через ліву ніздрю, закривши праву великим пальцем. Видихати потрібно через праву ніздрю, закривши ліву великим пальцем. Повторюйте вправу 3-4 рази.

Робимо масаж "Потяг"

Робимо дитині на спині масаж, використовуючи віршик:

Рейки, рейки, шпали, шпали...

Їхав поїзд із Полтави.

Ось віконце відчинилось —

Горошинки покотились.

Йшли курчата, ціпу-ціпу,

Дзьобали собі на втіху.

А за ними гусенята

Теж поціпують завзято.

Далі йшла сім'я слонів,

Тупали, аж гай шумів.

От директор-молодець

Стіл поставив і стілець

Та друкує на машинці

Лист малесенькій дитинці:

«Люба доню! Рідна пташко!

Висилаю жовту чашку,

В неї сонячні бочки

І на денці — крапочки».



Скачайте!