



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

Як розважати дітей в умовах ізоляції



1. Гра "Банка"



Оберіть літеру і по черзі називайте слова, які помістяться в 3-літрову банку.

Наприклад: С(слива, сир, сарафан, сосиска)



2. Гра "Запам'ятай"

Викладіть на стіл або іншу поверхню 10-15 речей (ключі, брелок, камінець, цукерка), гравцям дається 30 сек щоб запам'ятати предмети, потім вони відвертаються, 1-2 предмети, сховайте, решту поміняйте місцями. Гравці повертаються і мають вгадати що зникло.



**Слава Україні!
Героям Слава!**

**ДОРΟΣЛІ, ГРАЙТЕ
РАЗОМ З ДІТЬМИ**



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



3. Назви "5"



**Молодшим дітям час не обмежуйте.
Якщо діти старші, то запропонуйте
назвати за 10 секунд 5 речей:**

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| - фруктів | - гарячих страв |
| - офочів червого кольору | - національних страв |
| - жіночих імен на літеру "С" | - молочних продуктів |
| - чоловічих імен на літеру "О" | - марок автомобілів |
| - видів спорту з м'ячем | - літаючих приладів |
| - країн | - предметів для походу |
| - тварин, які літають | - дитячих хвороб |
| - риб | - домашніх улюбленців |
| - рослин | - кольорів веселки |
| - побутових приладів | - океанів |
| - морів | - професій |
| - тварин з хвостом | - фільмів |
| - зачісок | - чарівних предметів |
| - місяців року | - музичних інструментів |
| - міст України | - видів водних тварин |
| - областей України | - одиниці виміру |
| - кухонних приладів | - видів опадів |
| - солодоців | - назв річок |
| - планет | - тварин з рогами |



**Слава Україні!
Героям Слава!**

**ДОРΟΣЛІ, ГРАЙТЕ
РАЗОМ З ДІТЬМИ**



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

4. "Крокодил"



Для гри потрібно як мінімум 4 особи. Гравці поділяються на дві команди з приблизно однаковою кількістю людей. Перша команда загадує якесь слово, наприклад, "учень". Потім вони викликають будь-якого гравця з протилежної команди і кажуть йому це загадане слово. Завдання цього гравця - у пантомімі зобразити це слово для своєї команди, щоб та вгадала його.

Коли гравець показуватиме задумане слово, його команда вголос починає вгадувати.

Наприклад: чи ти показуєш школу? На що гравець може відповідати кивком голови, але не повинен вимовляти жодних слів чи звуків.

Коли слово вгадано, команди змінюються ролями.



Слава Україні!
Героям Слава!

**ДОРΟΣЛІ, ГРАЙТЕ
РАЗОМ З ДІТЬМИ**



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



5. "Диригент"



Для гри потрібно не менше 5 осіб.
Усі стають у коло, один гравець виходить.
Вибирається одна людина, яка буде
"диригентом". Вона показуватиме, ніби
грає на музичних інструментах, а всі
повторюватимуть за нею. Гравець, який
буде відгадувати, входить, і всі починають
грати, повторюючи за "диригентом".
Задача того, хто вгадує - дізнатися, хто
"диригент". Якщо він вгадав менше, ніж із
трьох спроб, то стає в коло, а замість
нього виходить "диригент", а якщо йому
не вдалося вгадати двічі, то він знову
вгадує, тільки обирають нового
диригента.



**Слава Україні!
Героям Слава!**

**ДОРΟΣЛІ, ГРАЙТЕ
РАЗОМ З ДІТЬМИ**



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

6. "Валіза"

Гра в розвитку пам'яті. 3-12 людей.

Перший гравець каже: "Я беру валізу і кладу в неї... огірок". Другий гравець продовжує: "Я беру валізу і кладу в неї огірок, дерево". І так далі. Кожен додає своє слово до ланцюжка. Виграє той, хто останнім назве правильно весь ланцюжок.



7. "Домальовки"

Для гри вам знадобляться два олівці різних кольорів і аркуш паперу. Один із гравців малює лінію своїм олівцем, а інший перетворює цю лінію на щось своє. Аркуш можна повертати в процесі гри. Можна домолювати будь-яку лінію до смішної істоти, додаючи руки, ноги і очі. А можна спробувати розглянути, на що схоже ця лінія, і додати відсутні деталі.

Може, це дзьоб птиці чи хобот слона?



**Слава Україні!
Героям Слава!**

**ДОРΟΣЛІ, ГРАЙТЕ
РАЗОМ З ДІТЬМИ**

Ігри для зняття стресу у дітей

ВІД СВІТЛАНИ РОЙЗ

- ☀ **Доброго ранку, носик, доброго ранку щічки, доброго ранку вушка, доброго ранку шийка, доброго ранку плечики і т.д.** — торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройти по всьому тілу.
- ☀ **Ліпка.** Розминати тіло, як тісто, чи пластилін.
- ☀ **Колобок.** Спочатку "засипати" муки — пройти легкими рухами по всьому тілу, потім "налити" води — рухи, що гладять. Ліпимо тісто, а потім робимо колобок — дитина сидить, обійнявши себе руками. А ми її обіймаємо за спинку. Розкриваємо руки — колобок "випікся".
- ☀ **Поцілунки.** Квадратний, трикутний, овальний — цілувати лобик чи щічку багатьма поцілунками так, щоб їх послідовність утворила форму.
- ☀ **Якого кольору поцілунок** (є прекрасна книга "якого кольору поцілунок"). Наприклад, я тебе зараз цілую жовтим поцілунком, малиновим, райдужним в т.д.
- ☀ **Люлечка.** Сісти за дитиною, обіймаючи її за спинку, можна погойдатися
- ☀ **Обійманці.** Обійми мене, сильніше, ніж я.
- ☀ **Кенгуру.** Дитина сідає животик к нашому животу і міцно обіймає.
- ☀ Призначити дитину головною по рахунку обіймів.
- ☀ **Діду.** Діду, де ти там, не морозь (щічки, носик, попу, животик, ніжки...) нам — дорослий каже слова, торкається до якоїсь своєї частини тіла. Діти — називають її і також торкаються. Потрібно пройти по всьому тілу.
- ☀ **Коврик.** Простукати себе, все тіло, мов коврик.
- ☀ **Орангутан.** Стукати із криком "ЯЯЯЯ" себе по грудній клітині, мов мавпа.
- ☀ Торкатися один одного "різними доторками" — як зайчик, як змія, як лисиця хвостиком
- ☀ **Сніговик.** "Ліпимо" із тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м'язи, наче він змерз. А потім "гріємо сонечком" — а зараз вийшло сонечко в сніговик тане. І дитина розслабляється.
- ☀ **Очищення.** Сонечко чи вода проходить (із нашими торканнями) по тілу зверху донизу — і змиває, освітлює все, що напружує, лякає, заважає.
- ☀ **Малювати на животу, спині різні букви чи прості форми, а дитина має вгадати, що це.**
- ☀ **Домик.** Ти Домик — це у тебе підлога, (ніжки) стіни (проходимо по всьому тілу доторками), криша — голівка. Ти в домику. (Можна покласти руку на серце).
- ☀ **Квітка чи дерево.** Запитати у дитини, ким вона хоче бути, якої квіткою, чи деревом. Торкнутися стоп — (в тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя і міцно тримає тебе.). Торкнутися боків (У тебе такий стрункий сильний міцний гнучкий стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани). Торкнутися голівки — (а це твоя корона — красива, ніжна, соковита, сильна). Ти — дерево Життя.
- ☀ **Робимо масаж**
Рейки, рейки, шпали, шпали...
Іхав поїзд із Полтави.
Ось віконце відчинилось —
Горошинки покотились.
Йшли курчата, ціпу-ціпу,
Дзьобали собі на втіху.
А за ними гусенята
Теж пощипують 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».
Переспів Мирослави КІМ.

Важливо! Тілесні ранкові ігри для дітей (важливі в будь-який час — дітям і дорослим, але вранці саме зараз вони просто необхідні).

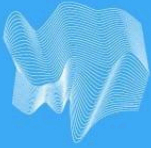
Від нашої "тілесності" зараз буде залежати, як ми впораємося із емоційним навантаженням, травмуванням.

Важливо пам'ятати, що зараз діти і дорослі навряд чи зможуть грати в ігри, робити практики із закритими очима — поки що ми можемо намагатися контролювати всі процеси.

Якщо дитина в стресі, торкаємося тільки частин тіла, закритих одягом.

Наші доторки — не поверхневі, не лоскочуть, а трохи проминають.

Дитина може якусь гру просити повторювати багато разів — ця гра для неї найтерапевтична.



Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Догляд за новонародженим у часи війни

Фізичний
стан мами

Дотримання
режиму

Збереження
грудного молока

Тілесний і
зоровий контакт

Прикладати
дитину до
грудей

Голос мами
та рідних

Контакт із зовнішніми
світом за можливості

Слова любові

