



Картоотека

ігор та вправ в укритті



Зміст:



II. 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 «Потяг»

Зміст



I. Словесні іри:

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»





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 книги. Тому, пропоную детальніше зупинитися на тому, як розважити дітей в укритті.

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 животику, або спині дитини різні букви, чи прості малюнки, а вона має вгадати, що це.

Гра «Лимон»

Вдайте, наче ви тягнетеся 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.



Гра «Пір'їна - статуя»



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

Гра «Лінива кішка прокидається»

Хай дитина уявить, що вона лінива кішка, яка щойно прокинулася. Хай «смачно» позіхне та скаже «ня». 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 розтисніть кисті рук.

І так декілька разів.



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 «Паровозики»

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 «Крокодил»



У «Крокодил» можна грати як удвох, так і великою компанією. Мета та сенс 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, безхмарне» (небо), Легкий, круглий, гумовий» (м'яч).

Гра «Рима»

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





Гра «Дзеркало»



Учасники мають загадувати один одному слова в їх «дзеркальному» відображенні.

Наприклад: «літе» 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 «таю» 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 «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.

Дихальна гімнастика



Навчіть дитину дихати таким чином: в дихати 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-ципу,
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).*