

Управління освіти виконавчого комітету
Славутської міської ради
Заклад дошкільної освіти №9 «Теремок»
Славутської міської ради

Інтерактивний посібник

« ПЛЕЙ - ЕКСПРЕС »

Козік Мілана Олександрівна

Практичний психолог, вихователь

м. Славута

2024 р.

Рекомендовано до друку
ухвалою педагогічної ради ЗДО №9 «Теремок»
протокол №_____ від _____ року

Рецензенти:

Шитманюк В.В. – директор ЗДО №9 «Теремок»;

Полівода Н.В. – вихователь-методист ЗДО №9 «Теремок».

Автор-упорядник:

Козік Мілана Олександрівна, практичний психолог, вихователь ЗДО №9 «Теремок», Славутської міської ради.

Козік М.О. «Плей-ЕКСПРЕС» - інтерактивний посібник для дітей середнього та старшого віку (ігри та вправи в укритті). Славута, 2024, 15 с.

Анотація: інтерактивний посібник для ігор дітей середнього та старшого віку в укритті.

Це навчально-ігровий посібник вміщує авторські розробки ігор та вправ різного спрямування :

Нейроігри

Вправи на зниження тривоги , стресу

Ігри з шнурівками

Ігри з прищіпками

Ігри на розвиток зорової пам'яті

Ігри на розвиток логічного мислення

Вправи на вірне поведіння в небезпечних ситуаціях

Дихальні вправи

Пальчикові ігри-вправи

Вправи на розвиток орієнтації у просторі

«ПЛЕЙ - ЕКСПРЕС» - це захоплююча подорож та зустріч з собачкою Патроном, спритною мавпочкою Сьюзі, веселим черв'ячком Хрумом.

Це не лише цікаві завдання на розвиток психічних процесів, розвиток дрібної моторики та дотиково-зорової координації. Ці вправи та ігри відволічуть дітей під час перебування в укритті, знімуть напругу та сприятимуть зменшенню стресової дії на дитину. Вони цікаві не лише своїм змістом, а ще й можливістю експериментувати, вигадувати нові варіанти гри. Всі завдання, запропоновані дітям в ігровій формі, важливі ще й тому, що в процесі роботи малюк має можливість емоційного спілкування з дорослим.

Рекомендований матеріал може використовуватись у різних цілях, що робить посібник «ПЛЕЙ - ЕКСПРЕС» багатофункціональним, змістовним, корисним для сучасного педагога. Він може бути використаний як цілісна система, так і частково. Як в укритті, так і в дошкільному закладі.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Мета посібника.....	6
Опис посібника.....	9
Практичний матеріал.....	10
Висновок.....	23
Використана література.....	24

ВСТУП

Українські діти сьогодні стали свідками страшної реальності. Їхнє дитинство проходить в укриттях, і це великий стрес для дітей, тому основне завдання педагогів в цей важкий період – заспокоювати та відволікати від жахів дітей.

Повітряні тривоги нині бувають тривалими і повторюються по кілька разів на день. Але чи можуть наші педагоги— бійці освітнього фронту віддати дітей у полон страхам та нудзі? Я переконана, що ні. В укритті можна вчитися стресостійкості, гратися без галасу та біганини, робити щось цікаве.

В цьому нам допоможуть ігри. Згадайте, як загоряються очі малюків, яке нетерпляче очікування чогось приємного, радісного світиться в них, коли ви говорите: «А зараз ми пограємо в дуже цікаву гру!»

Правильно підібрані ігри розвантажують нервову систему дитини, зменшують напругу, дарують позитивні емоції. Гра — це чарівна паличка, яка допоможе нам відволікти дитину під час довготривалого перебування в укритті, розважить її, дасть позитивний настрій. У віці від трьох до семи років дитина розвивається саме у грі. Через неї вона також засвоює модель суспільних відносин, правила взаємостосунків.

Окрім цього, саме так найкраще засвоюється і навчальний матеріал.

Увага дитини в грі спрямована на розгортання ігрової дії, а захопленість ігровою ситуацією є передумовою мимовільного розв'язання дидактичного завдання.

У ці непрості й напружені часи діти відчувають стрес і тривогу, які можуть проявлятися по-різному. Одним потрібно порухатись, іншим – поманіпулювати руками: пройти лабіринти, відгадати головоломки, переставити картинки, з'єднати шнурівки, виконати завдання на логічне мислення.

Слід поекспериментувати і пограти з малятами у нескладні заспокійливі ігри. Ці ігри допоможуть зняти напругу, зменшити тривожність, проявити свої почуття й отримати необхідний комфорт.

На жаль, в укритті немає такої можливості мати всі необхідні матеріали для ігор, щоб було все, як кажуть, «під рукою». Саме тому в мене виникла потреба виготовити посібник «ПЛІЙ – ЕКСПРЕС». Це своєрідна валіза, яка розкладається і складається, її легко переносити, брати із собою, вона легка і мобільна. Укомплектована всім необхідним для роботи з дітьми.

Ігри передбачено добавляти, по мірі того, як діти засвоїли запропоновані завдання, їх можна ускладнювати, міняти картинки, розігрувати ситуації, тощо.





МЕТА ПОСІБНИКА

Даний збірник спрямований на розвиток навичок управління емоціями, підвищення самооцінки, розвиток творчого потенціалу, розвиток дрібної моторики, зниження рівня тривожності, депресії та страху, формування почуття впевненості та повернення відчуття безпеки.

А також:

- розвинути навички управління емоціями;
- зниження рівня тривожності;
- зниження психоемоційної напруги, депресії та страху;
- формування почуття впевненості та повернення відчуття безпеки;
- навчити дітей самоконтролю;
- розвинути пізнавальні здібності дитини;
- розвивати творчий потенціал;
- створення обстановки емоційного підйому.

ЗАВДАННЯ:

1. Під час ігор для зняття психоемоційної напруги.

- а) концентрація уваги, зняття емоційної напруги;
- б) розвиток фантазії, усвідомлення негативних переживань, зняття емоційної напруги.
- в) профілактика психоемоційного напруження; розслаблення, зниження м'язового напруження та перевтоми, формування групової згуртованості;
- г) розвиток у дітей умінь усвідомлювати свої емоції і розпізнавати настрій однолітків.

2. Під час ігор для відновлення опори та стабілізації

- а) подолання психологічного дискомфорту, страху та тривоги;
- б) відновлення емоційного спокою дитини.

3. Ігри на розвиток емоційної сфери

- а) усвідомлення дітьми різних емоційних станів, збагачення словника емоцій;
- б) підвищення рівня емоційної компетентності дитини, вдосконалення вміння розпізнавати емоції.

4. Ігри на формування почуття впевненості, сприяння підвищення самооцінки.

- а) дати можливість дітям відчути себе сильними і сміливими, сприяти підвищенню самооцінки;
- б) покращення взаємовідносин між дітьми.

Матеріали посібника є доступними для педагогів закладу дошкільної освіти.

Окремо хотілося б зупинитися безпосередньо на видах ігор, які заявлені в посібнику. Що вони собою являють, на що спрямовані.

Ігрові дії малюків полягають у перестановці, збиранні предметів, їх порівнянні, доборі за кольором, розміром, імітуванні рухів, голосів тощо. Ігрові дії дітей середнього і старшого дошкільного віку виражають значно складніші стосунки між ними. Вони можуть полягати у виконанні конкретної ролі у конкретній ситуації, загадуванні і відгадуванні, своєрідному змаганні (хто скоріше закриє порожні клітинки великої картки маленькими тощо).

Вправи для розвитку міжпівкульної взаємодії допомагають дитині уникнути проблем з психічним сприйняттям

- запуск процесів узгодження м'язів тіла, направлених на успішне виконання рухових і розумових завдань.
- управління рухами тіла.
- отримання емоцій (як позитивних, так і негативних).
- фіксація уваги
- управління пам'яттю (функція накопичення, збереження і відтворення отриманих знань і навичок).
- контролювання психофізіологічних процесів (мислення — усвідомлення закономірностей довкілля).

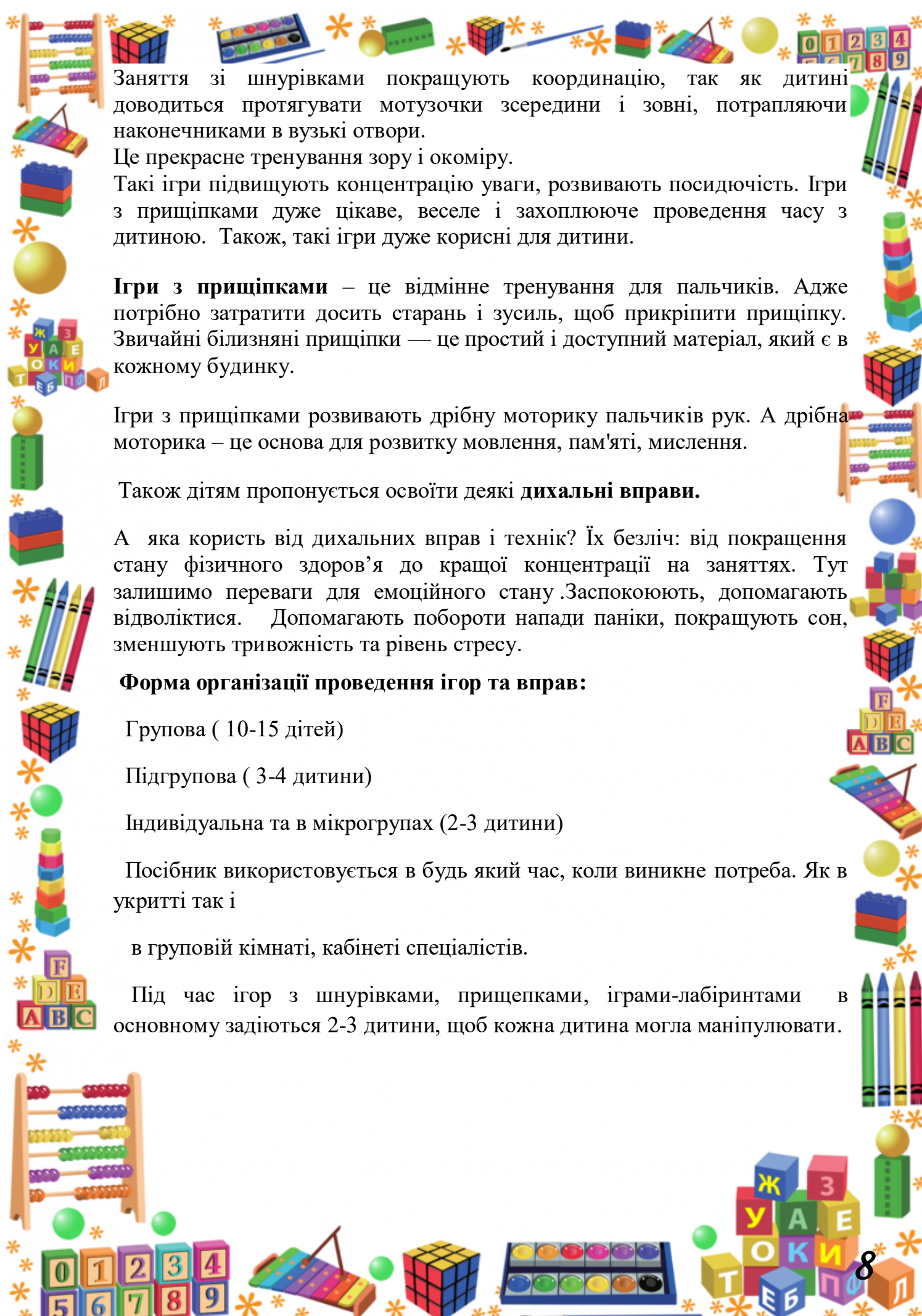
Регулярні тренування дрібної моторики дозволяють поліпшити мову.

Ігри-шнурівки

Шнурівки розвивають логічне мислення, адже малюкові потрібно міркувати над тим, в який отвір протягнути шнурок.

Фантазія теж може бути задіяною, якщо гра складна і має кілька шнурків і деталей: дитина буде вигадувати нові комбінації, створювати візерунки.

Ігри-шнурівки сприяють розвитку спритності.



Заняття зі шнурівками покращують координацію, так як дитині доводиться протягувати мотузочки зсередини і зовні, потрапляючи наконечниками в вузькі отвори.

Це прекрасне тренування зору і окоміру.

Такі ігри підвищують концентрацію уваги, розвивають посидючість. Ігри з прищіпками дуже цікаве, веселе і захоплююче проведення часу з дитиною. Також, такі ігри дуже корисні для дитини.

Ігри з прищіпками – це відмінне тренування для пальчиків. Адже потрібно затратити досить старань і зусиль, щоб прикріпити прищіпку. Звичайні білизняні прищіпки — це простий і доступний матеріал, який є в кожному будинку.

Ігри з прищіпками розвивають дрібну моторику пальчиків рук. А дрібна моторика – це основа для розвитку мовлення, пам'яті, мислення.

Також дітям пропонується освоїти деякі **дихальні вправи**.

А яка користь від дихальних вправ і технік? Їх безліч: від покращення стану фізичного здоров'я до кращої концентрації на заняттях. Тут залишимо переваги для емоційного стану. Заспокоюють, допомагають відволіктися. Допомагають побороти напади паніки, покращують сон, зменшують тривожність та рівень стресу.

Форма організації проведення ігор та вправ:

Групова (10-15 дітей)

Підгрупова (3-4 дитини)

Індивідуальна та в мікрогрупах (2-3 дитини)

Посібник використовується в будь який час, коли виникне потреба. Як в укритті так і

в груповій кімнаті, кабінеті спеціалістів.

Під час ігор з шнурівками, прищепками, іграми-лабіринтами в основному задіюються 2-3 дитини, щоб кожна дитина могла маніпулювати.

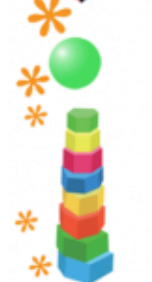
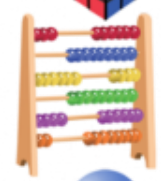
ОПИС ПОСІБНИКА

Багатофункціональний інтерактивний посібник «ПЛЕЙ – ЕКСПРЕС» для дітей дошкільного віку - це вісім ігрових полів з натуральної тканини розміром 40х40, яка натягнена на раму з поліпропіленових труб. Знизу кожного поля по два колеска, таким чином ця складена ширма імітує вагончики поїзда. Тканина із фетра яскравих, насичених кольорів, оснащена пришивними елементами. Вони кріпляться до основних елементів за допомогою прищіпок, шнурівок, липучок, липкої стрічки. Всі деталі яскраві, зрозумілі дітям. Накладні картинки заламіновані, для довготривалого використання та щільності. Посібник безпечний у використанні, легкий, складається, і тому його завжди можна взяти в будь-яке приміщення.

Ігрові моменти можна об'єднати як одним змістом (подорож в гості до мавпочки Сьюзі, песика Патрона, від зупинки до зупинки, де вирішуються певні завдання, так і може використовуватись як самостійні ігри).

В прозорі кишеньки можна вставляти картинки з різноманітними ситуаціями і разом обговорювати або розігрувати їх. Посібник для зручності можна поставити на стіл і тоді всі діти матимуть змогу співпрацювати.

Посібник естетичний, всі складові можна чіпати, переміщати, приклеювати, чіпляти, навішувати, вкладати і т.д



ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ



Гра «Веселий потяг»

Мета: зняття емоційного напруження, розвиток зорової пам'яті, спостережливості, усвідомлення дітьми різних емоційних станів, вміння визначати свій, орієнтування в просторі.

Обладнання: зображення потягу на тканині, прозорі кишені, набір картинок із зображенням диких, свійських та екзотичних тварин, заламіновані картинки з зображенням людини, але без обличчя, водяні маркери.

Варіант гри 1. Дітки, подивіться уважно, які пасажирів їдуть в якому вагончику, постарайтеся запам'ятати. (Педагог показує хто на картинці і вставляє її в кишеньку). А тепер заплющіть очі, будуть відбуватися зміни. (Картинки міняються місцями, або деякі забираються зовсім).

- Діти, хто їхав в першому вагончику, хто в останньому, кого не стало?

- А хто пам'ятає, хто тримав кульку? А хто був в червоній шапці?

Варіант гри 2. Я хочу запропонувати вам самостійно розсадити пасажирів. Але які ці пасажирів: сумні, веселі, замріяні, настрахані, злі, здивовані, тощо, вам потрібно самостійно домалювати їх емоції.

Варіант 3. А тепер уявіть, що це саме ви пасажирів цього потягу і намалюйте емоцію свого обличчя.



Гра « За стрілками іди – сюрприз знайди»

Мета: розвиток елементарних математичних уявлень: розрізнення геометричних фігур, розвиток просторових уявлень, дати можливість дітям відчувати себе сильними і сміливими, сприяти підвищенню самооцінки, покращення взаємовідносин між дітьми.

Обладнання : на ігровому полі розташовані на липучках в чотири ряди геометричні фігури різних розмірів та кольорів. Під ними схема у вигляді стрілок.

Варіант гри 1. Дітки, сьогодні мавпочка Сьюзі вирушає за бананами, куди саме йти, щоб знайти фрукти, їй допоможуть стрілочки.



Гра « Чарівні картинки »

Мета : концентрація уваги, тренування мнемічного способу « групування», зняття емоційної напруги; розвиток пам'яті, розвиток фантазії, усвідомлення негативних переживань,

Обладнання: 16 предметних картинок , різних за змістом, на липучках .

Варіант гри 1. Перед вами різні картинки, запам'ятайте їх. (діти заплющують очі, педагог або перечіпляє на інші місця, або забирає) . Дітям пропонується пригадати, які картинки помінялися місцями, або яких не стало. Далі викликається дитина, яка буде міняти картинки, решта відгадують.

Варіант гри 2. Подивіться, в рядку чотири картинки, три з них об'єднані однією спільною ознакою, а одна зайва. Забери її, чому ти так вважаєш ?



Гра «Знайди Песика Патрона»

Мета: профілактика психоемоційного напруження; розвиток просторової уяви, формування групової згуртованості.

Обладнання: ігрове поле розбите на 9 клітинок, посередині кожної липучка. Площинна іграшка Патрон на липучці.

Варіант гри. Діти, пограємо з вами в хованки. Будемо шукати Песика Патрона. Перед вами дев'ять клітинок. Посередині Пес Патрон. Ви заплющте очі, а тим часом він перейде на якусь іншу клітинку (дорослий дає вказівку наприклад: одна клітина вгору, одна ліворуч, одна вниз.)

Діти промовляють:

У Патрона гарний нюх і куди він не піде, небезпеку враз знайде.

Раз-два –три – ти його тепер знайди!



Нейрогра «Лабіринт»

Мета: запуск процесів узгодження м'язів тіла, направлених на успішне виконання рухових і розумових завдань, розвиток міжпівкульної взаємодії.

Обладнання: два однакових лабіринти- завитки, всередині бусина.

Варіант гри 1. Дітям пропонується допомогти Песику Патрону прокотити м'ячика до середини однією рукою, двома руками одночасно.

Варіант гри 2 . Це завдання пропонується виконати з заплющеними очима; або двома дітьми одночасно, хто швидше.



Нейровправа « Покази одночасно»

Мета: синхронізація роботи обох півкуль головного мозку; поліпшення уваги, пам'яті, швидке відтворення інформації.

Обладнання: картки поділені на ліву та праву руку з зображенням різних предметів в хаотичному порядку. Зліва та справа предмети аналогічні.

Варіант гри. Діти, перед вами різні предмети по два боки картки, я буду швидко називати якісь предмет, а вам потрібно його показати двома руками одночасно.



Нейрогра «Витівки мавпочки Сюзі»

Мета: розвиток міжпівкульних зв'язків; розвиток мислення; мовлення; профілактика психоемоційного напруження.

Обладнання: на ігровому полі об'ємна мавпочка, зліва та справа від неї кольорові прищіпки, картки з завданням від мавпочки.

Варіант гри 1. Малята, мавпочка рада, що ми завітали до неї, вона хоче дізнатися, чи ви теж такі спритні як вона. Потрібно доторкнутися одночасно двома руками до прищіпок зліва і справа одночасно. Причому колір і дію, що ви повинні виконати дивіться на картці, що в кишенці.

Варіант гри 2. Перед вами картка з різнокольоровими кругами. Запам'ятайте, які були кольори, як вони розміщувалися один за одним, і причепіть так саме прищіпки.



Дихальні вправи « А ви вмієте, як Сьюзі ?»

Мета: : покращення фізичного стану, обміну кисню по всьому тілу. Допомога дитині заспокоїтись, відволіктися. Дихальні вправи покращують сон, зменшують тривожність та рівень стресу.

Обладнання : картинки із зображенням пальми, метеликів, їжака, кульок з вати.

Варіант гри: Малята, наша мавпочка не може дістати банани, вони дуже високо ростуть, давайте спробуємо всі разом подути, пальма нахилиться і Сьюзі зніме банани.



Гра- вправи « Патрон навчає »

Мета: навчити дітей розпізнавати вибухонебезпечні предмети ; формувати уявлення дітей про особисту безпеку у воєнний час; вчити порівнювати міни із знайомими предметами, розвивати увагу, спостережливість, мислення, пам'ять, мовлення; виховувати свідоме ставлення до своєї безпеки, обережність, обачність .

Обладнання: тематичні картки, по дві заламінованих долоньки червоного та зеленого кольорів.

Варіант гри 1. В кишеню вставляються тематичні картинки із зображенням різних ситуацій поведінки дітей з вибухонебезпечними предметами. Дітям роздається по дві долоньки зеленого та червоного кольорів. Якщо діти на картинках вчинили вірно - піднімається зелена долонька, якщо ні - відповідно червона.

Чому ви підняли таку долоньку?

А як би вчинив ти?

Варіант гри 2. Дітям пропонується уважно роздивитись картинки .

Всі предмети вам знайомі?

Що могло насторожити Патрона?

На які знайомі предмети схожі ці вибухонебезпечні предмети?



Гра «Веселий черв'ячок Хрум»

Мета: розвиток концентрації уваги, зорової пам'яті, мислення, дрібної моторики кистей рук, зняття емоційної напруги.

Обладнання : на ігровому полі горизонтально у два ряди розташовані кільця, шнурівка.

Варіант гри: Малятка, черв'ячок Хрум дуже радий вас бачити. Кожний день він подорожує по фруктовому садку. І коли він повзе, його черевце змінює форму. Він зробив багато фото, зі своїх прогулянок і просить вас відтворити ці рухи. Діти просовуючи шнурівку між кільцями намагаються відтворити рухи Хрума, по картинці.



Гра « Підкажи дорогу Смайликам »

Мета: розвиток уяви, уваги, логічного мислення, мовлення, зняття напруги та стресу, розвиток дрібної моторики.

Обладнання: на ігровому полі шість гачків, три у верхній частині і три під ними. До гачків у верхній частині прив'язані шнурівки і наклеєні смайлики.

Варіант гри: Дорослий навмисно чіпляє шнурівки до нижніх гачків у переплутаному вигляді.

Малятка, наші смайлики так загралися, що переплутали свої доріжки, по яким потрібно повертатися додому. Давайте їм допоможемо, розплутаємо доріжки. Дитині пропонується знайти доріжку смайликам до своїх гачечків накладаючи та перекладаючи кільця, (до яких прив'язані шнурівки) так, щоб шнурівка від верхнього гачка паралельно чіплялася до нижнього.

Примітка: маніпулювати можна лише однією рукою, і щоб кільця були на гачках.

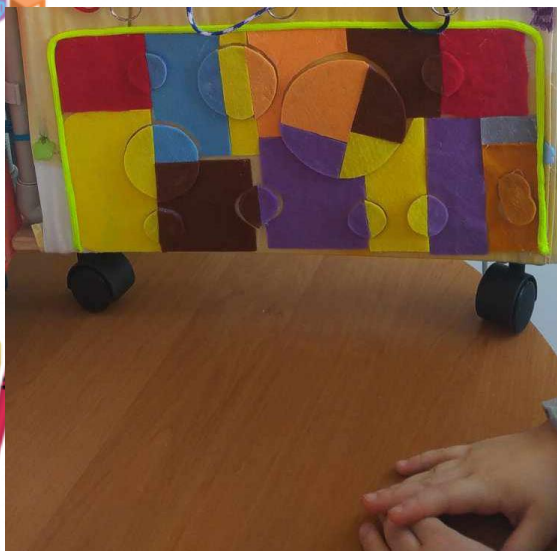


Гра «Залатай килимок»

Мета: розвиток сприймання, уваги, вміння утримувати у короточасній пам'яті потрібний образ і співвідносити зі зразком, зняття напруги.

Обладнання: нашитий кольоровий килимок в якому вирізані крути різного розміру.

Варіант гри: Дорослий пропонує дитині подивитись уважно на крути, які вирізані в килимку, знайти їх і залатати.



ВИСНОВКИ

Працюючи певний період часу з даним посібником, я можу з впевненістю стверджувати, що у дітей покращилася пам'ять, увага, мовлення, мислення.

Діти стали впевненіше та чіткіше маніпулювати з дрібними елементами посібника, що вказує на те, що покращилася дрібна моторика кистей рук.

Значно знизився рівень тривожності, у сором'язливих, боязких дітей підвищилася самооцінка, малюки стали впевненішими у своїх силах.

У здобувачів освіти покращився емоційний стан, вони почали краще усвідомлювати свої емоції і розпізнавати настрій друзів.

Маючи знання в психолого-педагогічній діяльності, зібравши практичний досвід я створила цей посібник, щоб передати найкращі та найефективніші методи, прийоми та практичні вправи у сфері психологічної підтримки дітей та всебічного розвитку дошкільника в цілому.

«Плей-ЕКСПРЕС» є цінним ресурсом для всіх, хто присвячує свою роботу дитячому розвитку, навчанню та вихованню в закладах дошкільної освіти.

Я сподіваюся, що дана збірка практичних ігор та вправ стане незамінним інструментом у роботі з дітьми, сприяючи збереженню їх психічного здоров'я в умовах сьогодення.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Закон України «Про освіту»
2. Закон України «Про дошкільну освіту»
3. Базовий компонент дошкільної освіти
4. Світлана Ройз «Стресостійке дитинство» (брошура)

<https://anelok.in.ua/product/dydaktychna-hra-pravyla-povedinky-ditey-u-voiennoy-stan-obzhd/>

<https://anelok.in.ua/product/demonstratsiynny-material-nebezpechni-znakhidky-u-voiennoy-chas/>

<https://nus.org.ua/view/ideyi-dlya-igor-u-yaki-mozhna-graty-v-ukrytti/?fbclid=IwAR0iBE1Am3YGNO5eIQzjqwmeqTY-ziCf2rMdRaP7yddpgR1WyjXJtkStwdA>

https://uied.org.ua/2023/10/11166/?fbclid=IwAR1M2B4D1BA1fwyZZRZSapK5aC62UmYQQu1K6KfeEOdS4W7m-CJ_BWWlicc