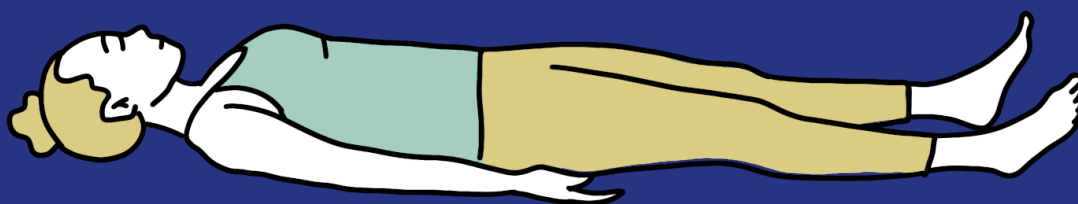




# ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ

під час психотравмуючих подій

# КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ



## КОМПЛЕКС №1

### Вправа 1

Вихідне положення – основна стійка. Піднести прямі руки в сторону – вгору, одночасно підвестися на носки – вдих, потім опустити розслаблені руки вниз, трохи нахиливши корпус уперед – видих. Повторити 10–12 разів.

### Вправа 2

Вихідне положення – основна стійка. Руки на стегнах. Піднести пряму ногу вперед. Розслабити м'язи ноги, опустити її на підлогу. Те саме другою ногою. Дихання довільне. Повторити 6–8 разів кожною ногою.

### Вправа 3

Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки вгорі. Розслабивши м'язи рук, нагнутися вперед, розслабивши м'язи тулуба. При нахилі вперед – видих, повертаючись у вихідне положення – вдих. Повторити 8–10 разів.

## КОМПЛЕКС №2

### Вправа 1

Вихідне положення – основна стійка. Струшуючи, розслабити м'язи рук. Дихання довільне. Тривалість 10–15 сек.

### Вправа 2

Вихідне положення – стоячи правим боком до стінки й тримаючись правою рукою за неї, піднести праву ногу вперед і опустити її донизу розслаблено назад. Те саме другою ногою. Дихання довільне. Повторити 8–10 разів кожною ногою.

### Вправа 3

Вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки вгорі. Ритмічне напівприсідання з попереми́нним рухом розслаблених рук назад, тулуб нахилити вперед. Дихання довільне. Повторити 10–12 разів.

## КОМПЛЕКС №3

### Вправа 1

Вихідне положення – стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки вниз. Струшуючи, розслабити м'язи рук. Дихання довільне. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 2

Вихідне положення – лежачи на спині (на лопатках). Ноги вгору. Струшуючи, розслабити м'язи ніг. Дихання довільне. Повторити 10–12 разів.

### Вправа 3.

Вихідне положення – лежачи на спині, руки в сторони. Розслабити м'язи рук, ніг, тулуба, шиї. Дихання довільне. Повторити – 6-8 разів.

## КОМПЛЕКС №4

### Вправа 1

Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки вгору, долоні вниз. Опустити розслаблені руки вниз так, щоб вони вільно похитнулися назад – вперед – назад, потім піднести їх уперед. Дихання довільне. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 2

Вихідне положення – сидючи на підлозі, спираючись ззаду руками. Зігнути ноги в колінах під прямим кутом і поставити їх на всю ступню на ширині плечей. Дрібними рухами (коліними всередину й назовні) потрушувати литкові м'язи і м'язи задньої частини стегна.

### Вправа 3

Вихідне положення – сидючи на підлозі, випростати ноги вперед. Згрупуватися. Відпускаючи ноги, лягти на спину, лежати, розслабивши м'язи тулуба і кінцівок. Дихання довільне. Виконувати 10–15 сек. Повторити 10–12 разів.

## КОМПЛЕКС №5

### Вправа 1

Вихідне положення – ноги на ширині плечей, ступні паралельно, ліву руку назад, праву – вперед. Дугами вниз розслабити кисті.

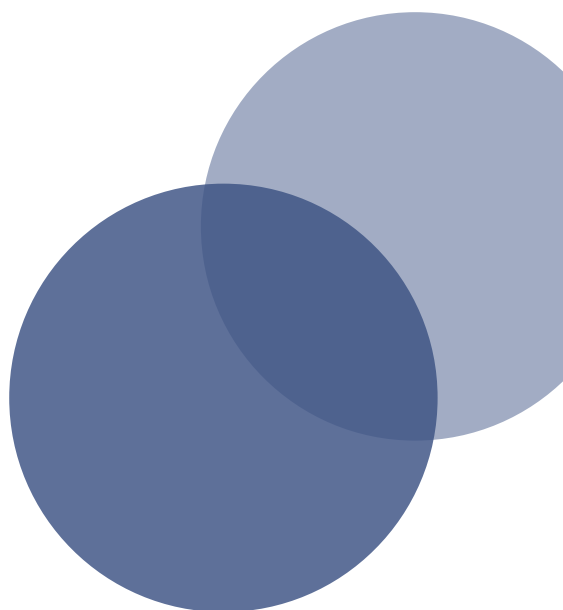
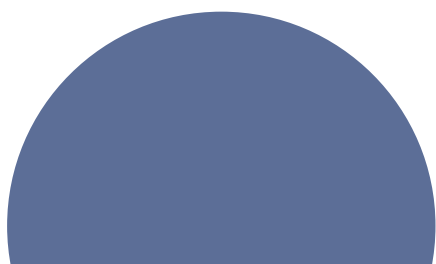
Змінити положення рук, правою ногою зробити мах уперед, ніби б'ючи носком по м'ячу, що лежить на підлозі.

Наприкінці м'язи ніг розслабити.

### Вправа 2

Вихідне положення – ноги ширше плечей, руки на пояс. Нахил уперед, розслабитися, руки вільно опустити вниз. Під час нахилу вперед – видих.

Повернувшись у в. п. – вдих. Повторити 10–12 разів.



# ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ РІЗНИХ ГРУП М'ЯЗІВ ТІЛА



## Обличчя –

наморщіть ніс і лоб, ніби нюхаєте щось неприємне, а потім розслабте м'язи обличчя.

*Повторити три рази.*



## Щелепи –

щільно стисніть щелепи, наче собака, яка висить на кістці, а потім відпустіть уявну кістку й повністю розімкніть щелепи.

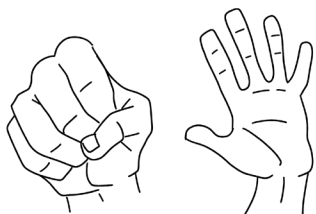
*Повторити три рази.*



## Руки та плечі –

витагніть руки перед собою, потім підніміть їх над головою й потягніть якомога вище. Після цього опустіть вниз і розслабте руки.

*Повторити три рази.*



## Кисті рук –

уявіть, ніби щосили стискаєте апельсин однією рукою, а потім кидає його на підлогу і розслабляєте кисть і руку. *Повторити три рази, а потім виконати вправу іншою рукою.*



## Живіт –

ляжте на спину і всього на мить максимально напружте м'язи живота. *Потім розслабте живіт. Повторити три рази, а потім виконати цю ж вправу стоячи.*



## Ноги й ступні –

стоячи необхідно втиснути пальці ніг у підлогу, ніби пісок на пляжі чи м'яч на підлозі. Почергово необхідно вдавлювати кожен палець у підлогу й розставляти їх настільки, щоб відчувати напругу в ногах, а потім розслабитися. *Повторити тричі.*

# ЯКІ «ТИХІ» ІГРИ МОЖНА ЗАПРОПОНУВАТИ ДИТИНІ?

---

*«Тихі» ігри є універсальними. Їх можна використовувати як для дітей молодшого шкільного віку, так і для підлітків, навіть дорослих. Змінюючи образи, теми для обговорення тощо ви можете їх адаптувати до конкретної цільової аудиторії. У будь-якому разі важливим є емоційно забарвлене спілкування, яке буде сприяти виникненню позитивних емоцій.*

## «ПУЛЬТ УПРАВЛІННЯ»

Для виконання цієї гри потрібно намалювати фломастером або уявити «кнопку гучності» на подушечках пальців дитини.

- *Наприклад, на вказівному пальчику червоним кольором поставте крапку – «Голосніше», на безіменному – синім кольором – «Тихіше».*

Далі пропонуємо сказати слово, наприклад, «мама», або ім'я дитини, і натискаємо кілька разів на пальчик. Дитина має промовити його залежно від «кнопки» і кількості натискань «Голосніше» – «Тихіше».

Пропонуємо використовувати слова, пов'язані з прожитими яскравими образами.

- *Необхідно довести промовляння слова до найбільшої гучності, а потім зупинитися на потрібній. Коли дитина знову буде говорити голосніше, посміхаючись, торкайтеся до її «кнопки», або можете просити, щоб вона сама доторкнулася.*

*Гра спрямована на формування вміння управляти власними емоціями, вміння чути один одного.*

## «ШПИГУНИ» («МИШІ ТА КІТ»)

Зазвичай діти дуже любляють перетворюватися на шпигунів, тож запропонуйте їм виконати спецзавдання якомога непомітно та професійно.

Дітям сподобається варіант гри у мишок та кота – мишенята мають дуже тихенько пробратися і щось (заздалегідь домовлене) схопити чи знайти так, щоб котик їх не спіймав.



Описуючи дітям предмет, який необхідно знайти, використовуйте сторітелінг/ цікаву уявну подорож. Під час описання предмета звертайте увагу на його властивості, застосування у побуті, цікаві факти тощо. Можете з часом гру виконувати на час.

*Гра спрямована на формування образного мислення, розвиток усного мовлення, уміння виділяти істотні ознаки об'єктів.*

## «ДИРИГЕНТ»

Для цієї гри вам знадобляться музичні інструменти (можна зробити їх з підручних матеріалів – барабани з бляшаних банок, маракаси – з пластикових яєць Kinder та крупи, насипаної в них; маракаси також можна імітувати ключами в торбинці, пластиковій коробці чи носовій хустці тощо.

Коли музиканти будуть готовими до концерту, диригент змахує рукою вгору – і це сигнал для музикантів грати голосніше, рукою вниз – знижувати гучність, збирає руку в кулак – зупинити гру. Дайте можливість дитині також побути диригентом.

*Гра спрямована на зняття емоційного перевантаження, формування позитивних емоцій та працювати в команді, брати на себе відповідальність.*

## «СЛУХАЄМО ТИШУ»

Кожні кілька годин влаштовуйте 2 хвилини тиші. Можна призначити дитину головною – коли задзвонить будильник, вона подає всім сигнал «Слухаємо тишу».

## «ШЕПОТІННЯ»

Спробуйте почати говорити пошепки – дитина буде віддзеркалювати вас. Або періодично грайте в «Шепотуньки» – розмови в родині тільки пошепки.

Для шепотіння обирайте цікаві історії з життя вашої сім'ї, актуалізуйте яскраві спогади, пригадайте героїв вашої дитини, улюблені книги та іграшки тощо.

*Гра спрямована на формування уміння управляти власними емоціями, скласти структуру власного висловлювання.*

## «КРОКОДИЛ» АБО «ХТО Я?»

Весела гра-пантоміма на відгадування задуманих слів. Під час відгадування дозволяється:

- використовувати жести і міміку, танці, стрибки та кривляння;
- приймати будь які пози; показувати слово цілком або частинами;
- кивати головою «так» і «ні».

Забороняється писати і малювати, вимовляти склади і літери (навіть без звуку, одними губами), показувати букви або передавати літери мовою жестів.

*Гра спрямована на зняття емоційного перевантаження та зміцнення різних груп м'язів.*

## «СПІЛКУВАННЯ МОВОЮ ЖЕСТІВ»

Спробуйте вгадати свою «сімейну мову», в якій кожна буква – окремий жест.

Розкажіть цікаві історії і життя, починаючи з окремих речень до невеликих оповідань. Історії повинні бути позитивними та викликати посмішку й сміх.

Мінімальна доза «смішногом» – 10 хвилин в день.  
Треба сміятися 13–16 раз на день.

*Гра спрямована на зняття емоційного перевантаження та формування символічного мислення.*

## «КОНЦЕРТ»

У цій грі розмови перетворюються на спів. Спробуйте проспівати фрази, які говорите один одному. Вони будуть сприйматися абсолютно по-іншому.

Вигадуйте діалоги, співаючи кожну репліку під улюблену мелодію.

*Гра спрямована на формування позитивного настрою, мимовільного запам'ятовування важливої інформації навчального, ціннісного змісту.*

## «ПО-ОДНОМУ-СЛОВУ»

Двоє учасників по черзі кажуть по одному слову так, щоб разом вони склали цілісну історію. Вибуває з гри той, хто скаже більш ніж одне слово за раз або мовчатиме більше ніж секунду. Вчитель слідкує за часом, щоб паузи були не довгими за секунду. Коли один учасник вибув, на його місце стає інший, і гра починається знову.

З метою інтелектуального розвитку можна складати історії про явища та об'єкти навколишнього світу, використовуючи незвичайні факти про них. Добирайте приклади з літератури, історії, різних видів мистецтва тощо.

*Гра спрямована на розвиток навички усного та писемного мовлення, інтелектуальний розвиток.*

## «ПЕРЕДАЄМО ДУМКУ НА ВІДСТАНІ»

Спробуйте вгадати, про що подумав інший. Для підняття настрою у вигляді підказок використовуйте міміку, яка демонструє радість чи задоволення.

*Гра спрямована на формування символічного та критичного мислення, здатність мислити поза ситуацією, в якій знаходишся.*

## «ПРАВДА ЧИ НІ?»

Один з учасників описує якусь цікаву історію чи подію і намагається переконати партнера в тому, що він має рацію. Другий учасник активно включається в діалог та наводить свої аргументи, не роблячи пауз. Необхідно: говорити один з одним, дотримуватися своєї точки зору.

*Гра спрямована на формування вміння критично оцінювати інформацію, аналізувати її та перевіряти.*

