



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



ВГО «Асоціація працівників
дошкільної освіти»

unicef 

ДЛЯ КОЖНОЇ ДИТИНИ

«ГРАТИСЯ І НЕ БОЯТИСЯ»

Рекомендації для щоденної підтримки
ментального здоров'я дітей в закладах дошкільної освіти



2024

Рекомендації для щоденної підтримки ментального здоров'я «Гратися і не боятися» для вихователів дошкільної освіти розроблено в рамках реалізації проєкту ЮНІСЕФ «Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного віку в умовах кризи в Україні», який реалізує ВГО «Асоціація працівників дошкільної освіти» за підтримки Міністерства освіти і науки України.



ТЕМА

Різниця та прийняття:

«Кожен особливий — всі улюблені»



ТЕМА

Емоції:

«Смайлик-фест»



ТЕМА

Рух та спокій:

«Рухові пригоди»



ТЕМА

Колорит та творчість:

«Казковий світ
кольорів»



ТЕМА

Дружба та підтримка:

«Подорож у світ друзів»

Шановні колеги!

Зберегти ментальне здоров'я на етапі дошкільного віку вкрай важливо: це формує основи психічного благополуччя, яке впливатиме на всю життєву траєкторію дитини. Навички та стратегії, які формуються в дошкільному дитинстві, мають потенціал визначати психічне здоров'я дитини й надалі.

Навчання стратегій ефективного управління стресом у дошкільному віці допомагає сформувати позитивні звички та знизити ризик розвитку психічних проблем у майбутньому.

Ранні роки є часом для формування позитивних звичок, таких як регулярна фізична активність, здоровий сон, правильне харчування, і ці звички впливають на ментальне здоров'я. Здатність усвідомлювати свої емоції, висловлювати свої почуття та бути чутливим до почуттів інших є ключовою для розвитку здорових міжособистісних стосунків. Розвиток позитивної самооцінки в дошкільному віці визначається прийняттям себе та розумінням власної цінності.

Навички та вміння для підтримки ментального здоров'я, сформовані в дітей на ранніх етапах, сприятимуть створенню основи для психічного благополуччя, яке підтримає їх протягом усього життя.

Рекомендації з підтримки ментального здоров'я «Гратися і не боятися» для закладів дошкільної освіти охоплюють такі теми: Різниця та прийняття; Емоції; Рух та спокій; Колорит і творчість; Дружба та підтримка.

КОЖНА ТЕМА МАЄ ТАКУ СТРУКТУРУ:

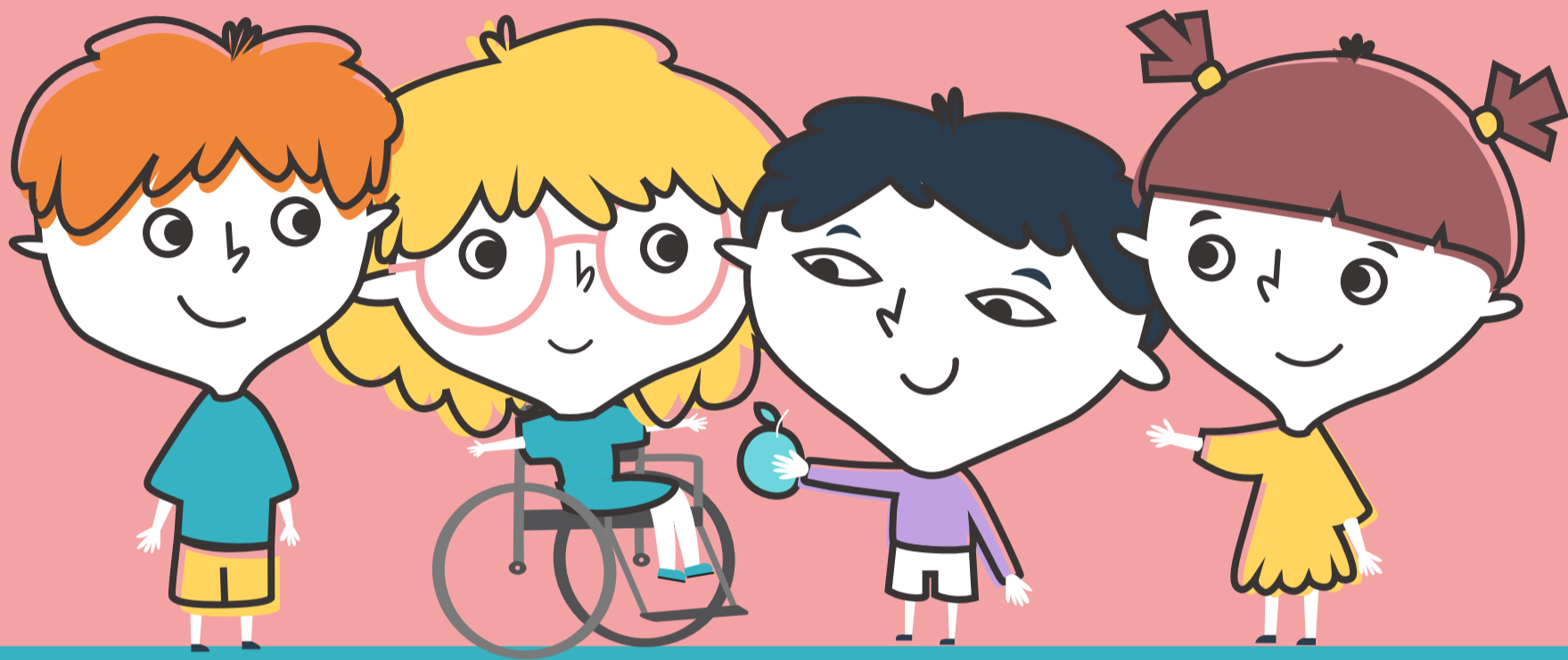
- План та зміст;
- Інтеграція двох практичних компонентів (Пісня «Я і ТИ»^(П), Інформаційно-розвивальні плакати^(ІРП));
- Теоретичні та практичні рекомендації щодо використання;
- Опис питань, завдань, вправ, ігор.

ІГРИ:

посилання на матеріали

- [Дихальні картки](#)^(ДК)
- [Картки сили](#)^(КС)
- [Гра «Як зробиш ти»](#)^(ЯЗТ)
- [Гра «Обійманці»](#)^(О)
- [Гра «Невидимі дари: знаходь свою силу»](#)^(НД)
- [Підтримуємо та зберігаємо психічне здоров'я дітей. Методичний посібник для вихователів](#)^(МП)

РІЗНИЦЯ ТА ПРИЙНЯТТЯ



«Кожен особливий —
всі улюблені»



- Ранкове коло «Розмови про різницю»
- Художня творчість «Унікальність мого Я»
- Руханка з тваринками
- Ігри «Хто Я?» та «Де Я?»
- Музичний перформанс «Я і ТИ»
- Дошка унікальності

«Кожен особливий — всі улюблені»

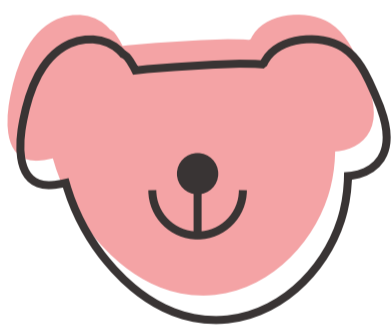


Ранкове коло «Розмови про різницю»

Що робить кожну дитину унікальною?
Запропонуйте дітям поміркувати й визначити, які вони є, які різні риси чи інтереси вони мають.

Художня творчість «Унікальність мого Я»

Запропонуйте дітям намалювати себе такими, якими вони хочуть бути.



Руханка з тваринками

Запропонуйте дітям потягнутися, як котик; потупати ніжками, як слоненя; постукати себе в груди, як мавпеня; пострибати, як зайчик; струсити краплі води, як песик; попити водички, як журавлик ^(ІРП).

Гра «Обійманці»

Покажіть дітям «обіймальні» картки і запропонуйте обрати одну картку випадковим чином або за бажанням. Відтворіть із дитиною обійми, зображені на картці.

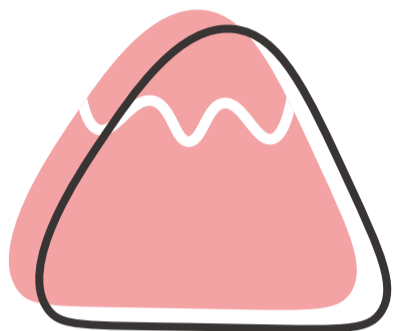
Запропонуйте виготовити відповідну саморобку або створити власний малюнок ^(О).



«Кожен особливий — всі улюблені»



Ігри «Хто Я?» та «Де Я?»

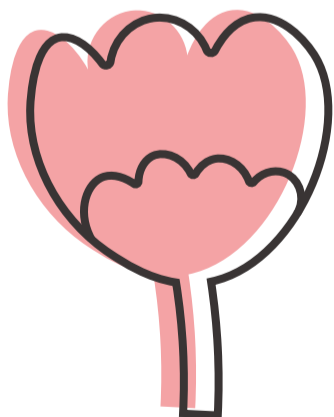
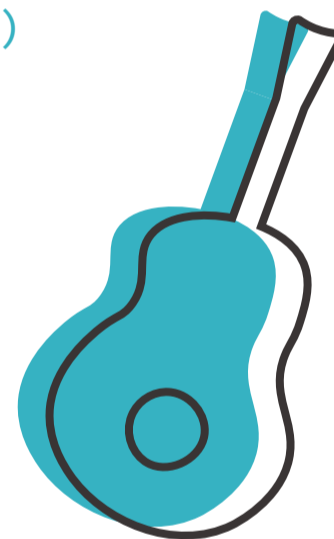


Гра «Хто Я?» дозволяє дітям відгадувати риси особистості своїх друзів;

Гра «Де Я?» може включати картки з різними місцями та обстановкою, де діти визначають, де вони найбільше б хотіли бути.

Музичний перформанс «Я і ТИ» (П)

Запропонуйте дітям підготувати невеличкий музичний виступ під звуки пісні, де вони, демонструючи свою індивідуальність, використають замість музичних інструментів предмети з різних матеріалів — паперу, дерева, пластмаси та металу.



Дошка унікальності

Запропонуйте дітям створити малюнок про ті почуття та емоції, які вони відчувають зараз. Розмістіть малюнки на дошці та попросіть дітей розповісти про них. Зверніть увагу на те, що малюнок кожної дитини унікальний.

ЕМОЦІЇ



«Смайлик-фест»



- Ранкове коло «Віночок емоцій»
- Дихальна практика «Пальчики»
- Гра «Що ти зараз відчуваєш?»
- Вправа «Термометр»
- Театр емоцій

- Гра «Невидимі дари: знаходь свою силу»
- Художня творчість «Мої емоції»
- Гра «Емоційна музика»
- Гра «Моє тіло каже»

«Смайлик-фест»



Ранкове коло «Віночок емоцій»

Діти спілкуються в колі. Запропонуйте їм виразити поточні емоції словами, мімікою чи жестами, а після цього — знайти відповідний смайлик.

Дихальна практика «Пальчики»

Дихальні картки (ДК), вправа «Пальчики».
Поставити пальчик на позначку початку (зірочка).
Провести пальцем по лінії стрілки. Якщо вона зелена — зробити повільний вдих, якщо синя — повільний видих. Довга лінія стрілки показує, що вдих чи видих слід зробити тривалішим. Зробити 2-3 таких дихальних кола. Повністю обвівши картку, зробити рухи пальцями, наче струшуєш воду.



Гра «Що ти зараз відчуваєш?»



Запропонуйте дітям знайти на плакаті емоцію, яку вони відчувають, і пояснити її (ІРП).

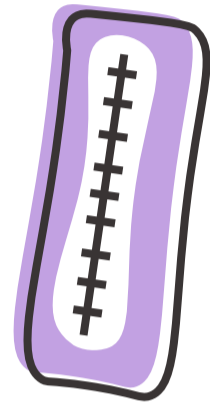
Яка емоція подобається? Нехай діти спробують «одягти» емоцію на свої обличчя. Чи змінилися відчуття?

«Смайлик-фест»



Вправа «Термометр»

Наведіть приклад якоїсь ситуації та попросіть дитину уявити себе в ній. Дитина називає емоцію, яку відчуватиме, і показує на термометрі, наскільки інтенсивною буде її емоція ^(МП, с.12).



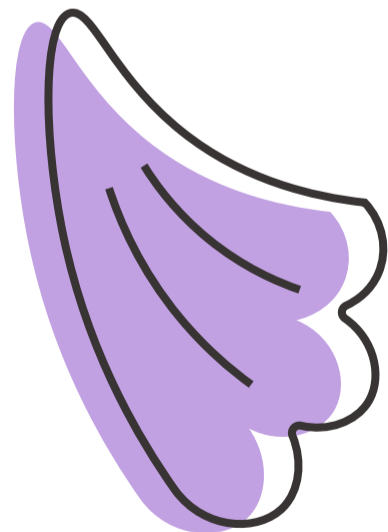
Театр емоцій

Запропонуйте дітям інтерактивний театр, у якому вони можуть відтворювати сценки, пов'язані з різними емоціями ^(ІРП).

Гра «Невидимі дари: знаходь свою силу» ^(НД)

Діти в колі (група до 13 дітей, чи на кожен «дар» — по двоє дітей). Кожна дитина витягує «дар» випадковим чином, виконує запропоновані на картці дії та обирає в колі когось, із ким бажає поділитися суперсилою.

Слід бути уважними до того, щоб усі діти отримали «дари».



«Смайлик-фест»



Художня творчість «Мої емоції»

Запропонуйте матеріали, щоб діти могли створити власний образ емоцій засобами малювання.

Гра «Емоційна музика»

Діти слухають пісню «Я і ТИ» ^(П), знаходять смайлик, який відповідає їхньому емоційному стану, та обговорюють, як вони реагують на музику.



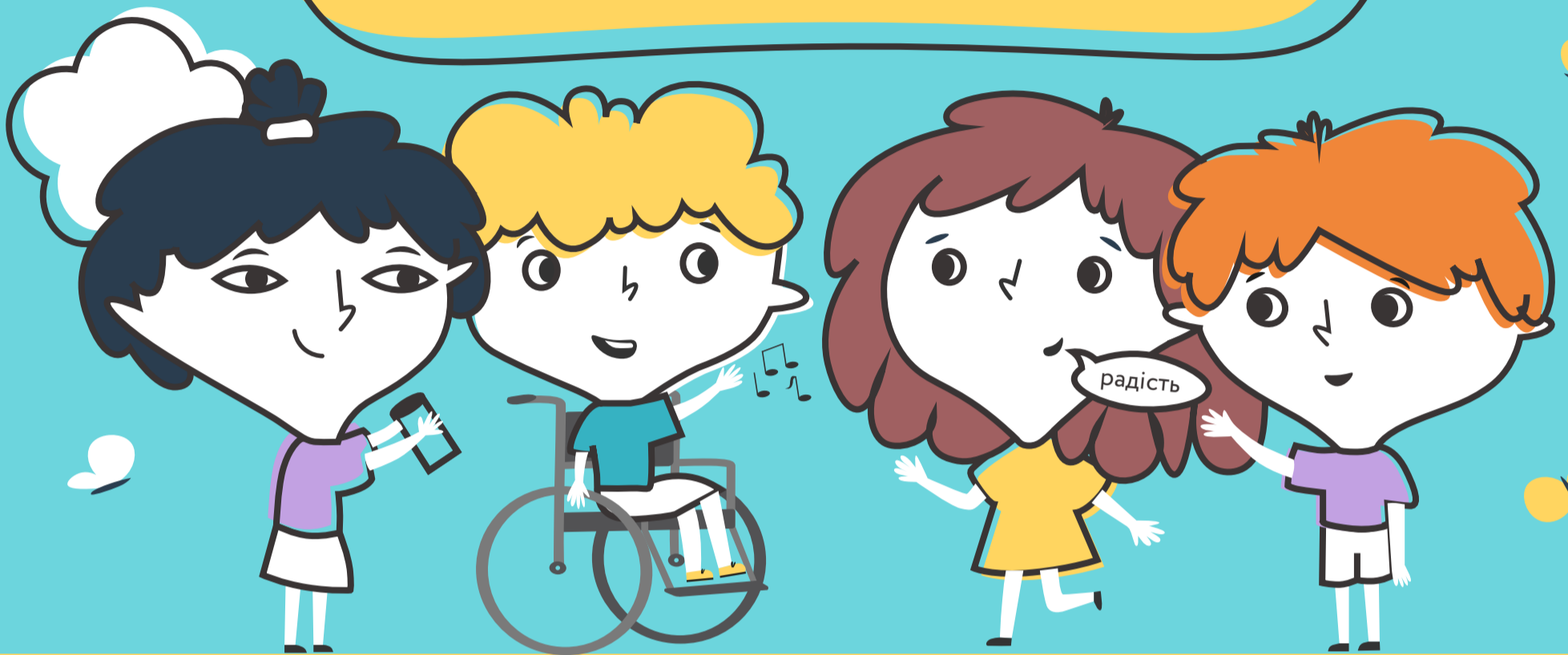
Гра «Моє тіло каже»



Час від часу зупиняйтеся і «зчитуйте» сигнали тіла: у мене червоні щоки / холодні руки / серце швидко б'ється / бурчить у животі. Цю гру можна підсилити фізичними вправами: потягнутися до пальчиків ніг, потягнутися угору, пострибати як зайчик тощо.

Після фізичних вправ повторіть знову вправу «Моє тіло каже» і спостерігайте зміни в тілі дітей.

РУХ ТА СПОКІЙ



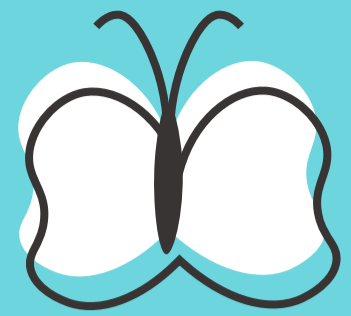
«Рухові пригоди»



- Ранкове коло «Заряджаймося енергією»
- Гра «Мої суперсили спокою» (ІРП)
- Гра «Танцювальна хвилинка-веселинка»
- Сенсорна доріжка «Веселий рух»
- Руханка з тваринками
- Зелений куточок

- Дихальна практика «Квітка»
- Затишна халабудка
- Гра «Відтвори пісню рухами»
- Гра «Обійманці»
- Гра «Ніжний котик»

«Рухові пригоди»



Ранкове коло «Заряджаймося енергією»

Ранкова зарядка в колі для розігріву тіла та підняття настрою.

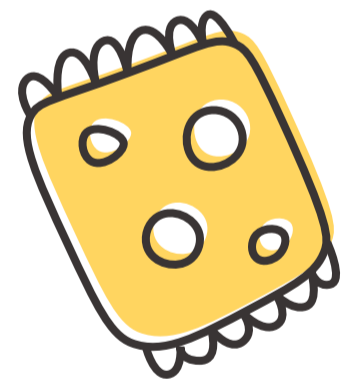
Відео «Я та здоров'я»



Гра «Мої суперсили спокою» (ІРП)

Сенсорна доріжка «Веселий рух»

Запропонуйте дітям пройти доріжкою з різними текстурами та поверхнями і відчути кожну з них. Наприкінці гри діти розповідають про свої відчуття, розглядають текстуру, яка їм сподобалася найбільше, добирають асоціації до своїх вражень.

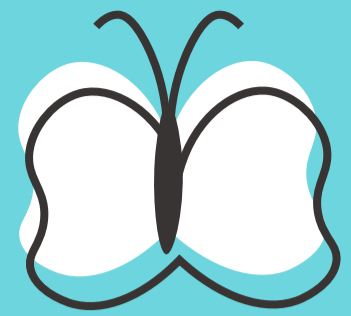


Руханка з тваринками



Запропонуйте дітям відтворити рухи знайомих тваринок: потягнутися, як котик; потупати ніжками, як слоненя; постукати себе в груди, як мавпеня; пострибати, як зайчик; струсити краплі води, як песик; попити водички, як журавлик (ІРП).

«Рухові пригоди»

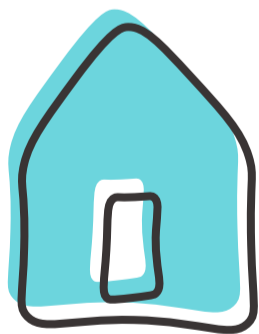
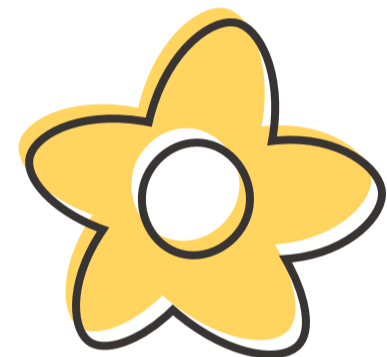


Зелений куточок

Запропонуйте дітям знайти в групі місце, де найбільше зеленого кольору, встановити асоціації, зосередитися на відчуттях, які дарує зелень.

Дихальна практика «Квітка»

Дихальні картки ^(ДК), вправа «Квітка».
Починати рух пальчика з позначки зірочки.
Рухати пальцем по лінії стрілки, звертати увагу на її колір і робити відповідно вдих (зелена стрілка) або видих (синя стрілка), тривалість узгоджувати з довжиною лінії. Зробити 2-3 таких дихальних кола. Завершивши вправу, зробити рухи пальцями, наче струшуєш воду.



Затишна халабудка

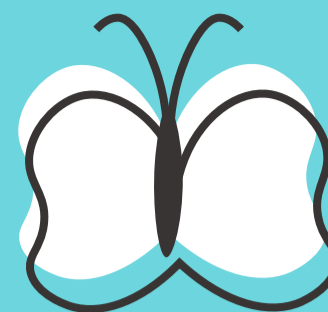
Відпочинок від активних ігор, спокійні активності, (малювання, перегляд ілюстрацій у книгах тощо).

Гра «Відтвори пісню рухами»

Діти слухають пісню «Я і ТИ» ^(П), відтворюють рухами її слова, імітують відповідні рухи котика, жирафа, пташки, слоненяти, поросятка.



«Рухові пригоди»



Гра «Обійманці»

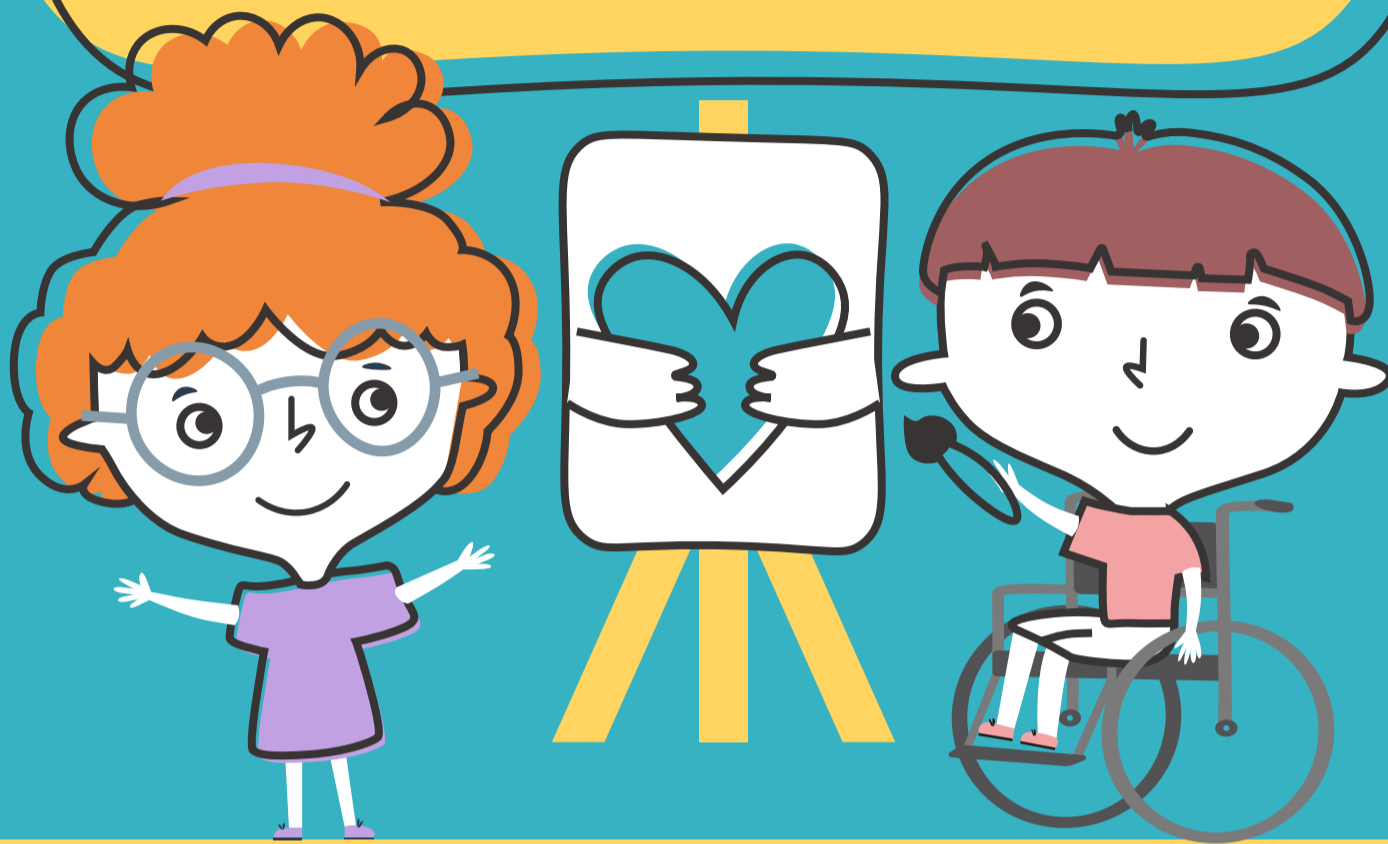
Діти обирають одну картку випадковим чином або за бажанням. Педагог відтворює з дитиною обійми, зображені на картці. Виготовляється відповідна саморобка або створюється власний малюнок ⁽⁰⁾.

Гра «Ніжний котик»

Ця гра – на розслаблення. Кожна дитина має уявити, що в неї на одній руці маленьке кошеня чи курча. Запропонуйте другою рукою погладити цю уявну тваринку, але пам'ятайте, що вона дуже маленька й тендітна, доторки мають бути розслаблені та ніжні. Коли ми побачимо, що рухи стали більш розслабленими, можна запропонувати дитині погладити по голові та плечиках себе так, як щойно вона гладила тваринку.



КОЛОРИТ ТА ТВОРЧІСТЬ



«Казковий світ кольорів»



- Ранкове коло «Кольорові емоції»
- Гра «Кольори та фігури»
- Колаж емоційних кольорів
- Фарбовані камінці для емоцій
- Танець Кольорів

- Дихальна практика «Будиночок»
- Гра «Відтвори пісню кольорами»
- Мистецтво чуттєвості
- Гра «Мій чарівний світ»
- Гра «Обійманці»

«Казковий світ кольорів»



Ранкове коло «Кольорові емоції»

Запропонуйте дітям назвати кольори, які асоціюються з різними емоціями. Наприклад, який колір асоціюється з радістю, а який — із сумом?

Гра «Кольори та фігури»

Запропонуйте дітям знайти в кімнаті кольори, зображені на плакаті; знайти предмети відповідної форми ^(ІРП).

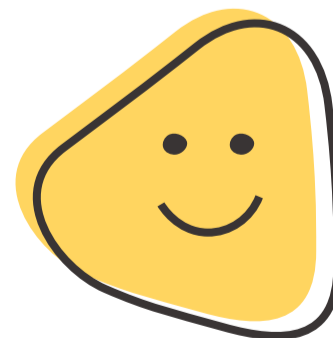


Колаж емоційних кольорів

Діти обирають за бажанням різні матеріали (мушлі, ґудзики, клубочки ниток тощо) та складають колаж різних емоцій. Підготуйте матеріали для створення колажу.

Фарбовані камінці для емоцій

Запропонуйте дітям перетворити камінці на агентів емоцій, пофантазувати з іменами та характерами камінців. Програйте ситуацію «Як зустрілися зелений і синій камінці».



«Казковий світ кольорів»

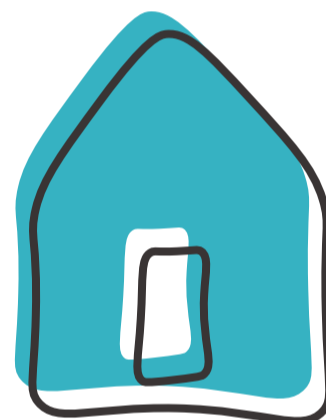


Танець Кольорів

Організуйте танцювальну виставу, де діти можуть представляти різні кольори та емоції через рухи та танці.

Дихальна практика «Будиночок»

Дихальні картки ^(ДК), вправа «Будиночок». Починати рух пальчика з позначки зірочки. Рухати пальцем по лінії стрілки з урахуванням кольору, довжини лінії. Зробити 2-3 таких дихальних кола. Завершивши вправу, зробити рухи пальцями, наче струшуєш воду.



Гра «Відтвори пісню кольорами»

Діти слухають пісню «Я і ТИ» ^(П), відтворюють кольорами за допомогою фарб.

Мистецтво чуттєвості

Створіть станції для дотикових відчуттів, де діти можуть експериментувати з різними текстурами та матеріалами.



«Казковий світ кольорів»



Гра «Мій чарівний світ»

Запропонуйте дітям створити власний світ на аркуші паперу за допомогою олівців, ручки, фломастерів. Це може бути планета, місто чи країна. Орієнтовні запитання до змісту малюнка: які люди у твоєму диво-місті? Яка їхня мова? Який прапор і герб у твоїй диво-країні? Яка погода на твоїй диво-планеті? Якого кольору твоя диво-планета? Які незвичайні тварини живуть на твоїй планеті? Як вітаються люди у твоєму диво-місті? Як називається...

Гра «Обійманці»

Діти обирають одну картку випадковим чином або за бажанням. Педагог відтворює з дитиною обійми, зображені на картці. Виготовляється відповідна саморобка або створюється власний малюнок.





«Подорож до світу друзів»



- Ранкове коло «Дружні вітання»
- Ляльковий театр дружби
- Дружба в мистецтві
- Спільна гра «Шлях дружби»
- Веселі дружба-рухи

- Дихальна практика «Гори»
- Колективне малювання дружби
- Гра «Стихія»
- «Спільна вітальня»
- Гра «Іншопланетяни»
- Гра «Обійманці»

«Подорож до світу друзів»



Ранкове коло «Дружні вітання»

Запропонуйте дітям обмінятися привітаннями у зручний незвичайний спосіб.

Ляльковий театр дружби

Сприяйте творчому вираженню емоцій через ляльковий театр. Запропонуйте дітям створити своїх ляльок і представити історії про дружбу та підтримку.



Дружба в мистецтві

Організуйте творчі майстеркласи, де діти зможуть малювати, ліпити або створювати щось разом. Підкресліть ідею того, як при спільній роботі всі стають часткою великого творчого колективу.

Спільна гра «Шлях дружби»

Запропонуйте дітям ігри та вправи, які сприяють розвитку взаємної довіри.



Веселі дружба-рухи

Влаштуйте танцювальні ігри, де діти можуть взаємодіяти, танцюючи разом. Заохочуйте веселі рухи, які сприяють взаємодії (дружбі).

«Подорож до світу друзів»



Веселі танці «Дружби ритм»

Обирайте веселу музику та ведіть танцювальні рухи, підкреслюючи ідеї дружби, взаєморозуміння та співпраці.



Обговорення «Що означає бути другом?»

Запитайте дітей, що для них означає бути другом. Діти можуть ділитися своїми думками та історіями.

Гра «Обійманці»

Діти обирають одну картку випадковим чином або за бажанням. Педагог відтворює з дитиною обійми, зображені на картці. Виготовляється відповідна саморобка або створюється власний малюнок.



Гра «Відтвори пісню командою друзів»

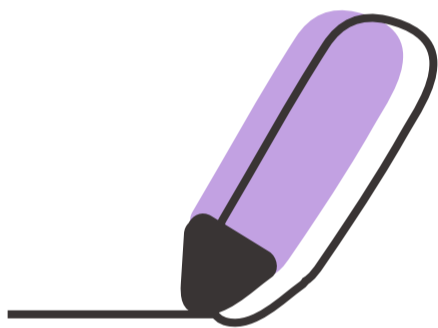
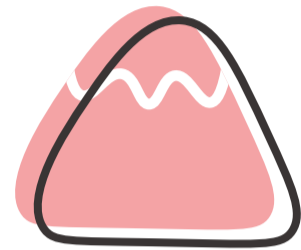
Діти відтворюють пісню «Я і ТИ» ^(П) рухами та співом у команді.

«Подорож до світу друзів»



Дихальна практика «Гори»

Проводьте пальчиком по намальованому контуру гір. Коли ведете вгору, робіть вдих, коли ведете вниз - видих.

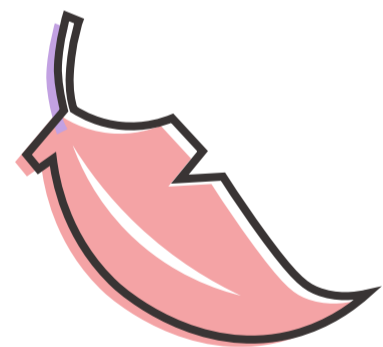


Колективне малювання дружби

Роздайте дітям великі аркуші паперу та запропонуйте спільно намалювати композицію, яка символізує дружбу та взаємну підтримку.

Гра «Стихія»

Вправа в парах на розслаблення. Запропонуйте дітям уявити, що хтось із них вітер, а хтось — пір'їнка. Вітер дмухає на пір'їнку, а пір'їнка кружляє. Потім вони міняються ролями. Залежно від сили дмухання, має змінюватися сила «кружляння».



Гра «Іншопланетяни»

Запропонуйте дітям уявити, що вони іншопланетяни, які не знають, як вітаються на Землі. Вони зустрічаються і вітаються ліктями, колінцями, плечима, мізинчиками і тільки наприкінці — за руку або дають «п'ять» долонькою.

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ



ПЛАТФОРМА
РОЗВИТКУ
ДОШКІЛЬНЯТ

numo.mon.gov.ua

платформа розвитку
дошкільнят

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

howareu.com

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

edera

study.ed-era.com

Онлайн-курс «Психологічна безпека
дорослих та дітей під час
повітряної тривоги у школі»

Зрозуміло!

освітня онлайн-платформа

courses.zrozumilo.in.ua

Онлайн-курс «Створюємо простір
для дошкільнят»



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



ВГО «Асоціація працівників
дошкільньої освіти»

unicef 

для кожної дитини