



СХОДИНИ ДЛЯ ПТАШАТ

Про що це заняття?

Ці сходи розроблені для того, аби дати дітям розуміння, що дотримуватися здорового способу життя важливо й дуже потрібно в щоденному житті. Допомогти усвідомити, що означає дбати про своє здоров'я. І якщо людина здорова, то все інше дається їй набагато легше.

Завдяки сходинам пташата:

1. перебуватимуть у комфортному середовищі і зможуть спокійно проговорити важливість дотримання здорового способу життя;
2. зможуть здобути нові й закріпити вже отримані раніше знання;
3. зрозуміють, що від того, наскільки ми дбаємо про своє здоров'я, залежить, якими сильними фізично й духовно ми можемо бути, скільки доброго і важливого можемо зробити в цьому світі.

Формати проведення сходин:

Матеріали сходин можна використати для двох різних форматів, відповідно до можливостей вашого гніздечка (наявності доступу до інтернету):

- провести сходи наживо в приміщенні чи надворі (подбати про безпеку);
- провести сходи в мережі за допомогою сервісів: Zoom, Skype, Google Hangouts тощо.

Рекомендований вік учасників:

- сходи розраховано на пташат двох вікових категорій: 2–3,5 р. та 3,5–6 р.;
- за потреби впорядники можуть адаптувати матеріал до вікової і кількісної категорії.

Матеріали для заняття: вказані безпосередньо в тексті сходин.

Тривалість: 75 хвилин.

Інтерактивна складова сходин:

- Перебіг занять із дошкільнятами побудований саме на інтерактивності. Це означає, що кожен етап сходин проводиться із активним залученням пташаток через запитання, участь в іграх, виставах, розповідях. Бажано використовувати фігурки героїв-оповідачів чи театралізувати вступні історії, використовувати костюми, декорації, різних безпечні ефекти;
- Необхідною складовою успішних сходин із пташатами є активна участь їхніх батьків у організації та перебігу заняття. Це означає, що роль батьків у сходинах є визначною. Варто врахувати такі етапи залученості батьків до перебігу сходин:
 - Відповідальність підготовки за складову заняття (проведення вивчення пісні, майстрування, організація інтерактивної розповіді чи гри);
 - Активна участь у занятті стане прикладом для наслідування, залученості пташатка до сходин;

– Для старших пташат є можливим більш самостійна участь дитини у сходинах, якщо вона про це сигналізує. Батьки та впорядник/ця мають бути уважними до потреби дитини бути самостійною;

– Важливою є взаємозамінність і підтримка батьків у догляді за іншими членами гніздечка у разі, якщо у родини, яка проводить певний етап заняття дитина капризує.

- Якщо проводите онлайн-сходинах, можна використати сервіси Learning.apps, Padlet, Kahoot або інші, що забезпечать активну участь родин. Важливо: тривалість онлайн-сходин не більше 40 хв для старших і 30 хв для менших; враховувати можливості інтернету у різних місцевостях, а також часові пояси. Транслявання відео зазвичай може викликати роздратування, бо часто несинхронні відео та звук і перебиває через можливості інтернету. Камери мають бути ввімкнені, якщо це не погіршує якість прийнятого сигналу. Оскільки передбачені рухливі вправи, у дитини має бути можливість встати з крісла, відійти безпечно від комп'ютера, пострибати чи помахати руками;
- Важливо пам'ятати про рухливі вправи, перерви для очей, вправи для концентрації уваги, особливо, якщо заняття проходить онлайн;
- Бажано проводити заняття у звичний для пташат час (як гніздечко проводило до війни). Якщо день і час змінюється, то важливо таки вибрати першу частину дня, для молодших пташат – використовувати час до денного сну.

(5 хв) Відкриття

Опис:

1. Пташата, де ви є? (клич пташат). Очікуємо відповіді.

В коло, в коло – збираємо пташат

2. Молитва пташат

3. Гімн пташат

Пригадуємо, використовуємо рухи для навчання. Не потрібно карток з роздруком гімну, вчимо разом, співаючи й акцентуючи на принципі «тут і зараз». Темп виконання помірний.

Виряд: Прапор України.

Для онлайн-заняття прапор не потрібен. Може бути веб-рамка.

(5 хв) Вступне завдання до теми

Сьогодні ми дізнаємось, про що важливо подбати, щоб бути здоровим. Для цього відмальовуємо ручку, підписуємо ім'я (хто не вміє, допомагають батьки) і прикріплюємо всі ручки в одному місці.

Виряд: аркуш паперу на кожную дитину у формі круга, олівець простий, олівці кольорові. Картки на кожную дитину з назвами елементів здорового способу життя ("сон", "відпочинок", "гігієна", "харчування", "спорт" – при можливості кожен елемент іншого кольору), які будемо прикріпляти впродовж сходин.

Під час онлайн-сходин кожне пташатко показує свою ручку у віконечко; картки з елементами здорового способу життя батьки готують заздалегідь.

(15 хв) Розповідь з використанням іграшок на руку

Одного теплого ранку прокинувся Ведмедик Теплик і подумав, що вже пару днів, як не ласував малиною.

“Сьогодні гарний день, піду до Старого Лісу по малину!” – подумав Теплик і вирушив у дорогу. Легко йому йшлося, пташки співали весело, десь недалеко дзюркотів струмок, а з-під лап час від часу втікали у траву прудкі ящірки. Ось омріяна галявина і так багато свіжої запашної малини! Теплик одразу ж поспішив до кущів і почав наминати улюблену ягоду. Незчувся, як обдер всі кущі.

“Щось я ще голодний”, – подумав малий бурмило й почав шукати, що б ще попоїсти. І ось у траві побачив сунички. “Як це я їх раніше не помічав?” – втішився Ведмедик і присів за солодкою ягодою. Наївшись червоненьких вітамінів, Теплик поволі піднявся і пройшов трохи далі за кущі, де починався ліс. І тут побачив чудесного гриба, а тоді другого, і третього. “А чому б не спробувати?” – подумав Ведмедик, і гриби один за одним почали зникати в його животику.

Ведмедик уже ледве йшов, як на одному дереві помітив бджолине гніздо. “Меееед!...” – заплющивши очі, тільки й встиг подумати малий, як лапа вже сама потягнулася до улюблених солодоців. Наївшись досхочу, Ведмедик раптом відчув, як його почав боліти живіт і навіть трохи почало піднуджувати. “Щось не маю сил далі йти”, – сумно промовив Ведмедик і ліг під деревом. Аж тут почув, як хтось згори гукає його. Він ледве підняв голову – і побачив Білочку. “Привіт, друже! А ти чому тут так розлігся?”. “Недобре мені, – відповів Теплик. – Певне я трохи з’їв забагато...”. І заснув. Турботлива Білочка принесла трохи великих листочків і накинула їх на гілки дерева, щоб сонце не гріло Теплику на голову. Ведмедик так і проспав до вечора, а коли прокинувся, то відчув, що вже потрохи може йти додому. Подякував Білочці й пообіцяв наступного разу бути більш розсудливим й обережним.

Пташатка, пригадаймо, що їв Ведмедик? *(називаємо й перераховуємо з дітьми, загинаючи пальчики)*. Чи добре так багато їсти нараз? Що могло пошкодити Ведмедикові? *(багато їжі, погані гриби, багато солодкого)*.

Чи важливо дбати про здорове харчування? Чому? *(відповідають)*. Впорядниця підсумовує: дуже важливо їсти здорову їжу, їсти вчасно й не переїдати. Яку картку приклеюємо на наші ручки? *(“ХАРЧУВАННЯ”)*.

Виряд: герої казки на руку (ведмедик, білочка) і на паличках (кущ малини, кущі суниці, гриби, дерево з гніздом бджіл).

Поради щодо проведення розповіді: потрібно 7 батьків для наступних ролей: автор (той, хто читатиме казку) і 6 для відтворення ролей звірят і природи. Можна використати ширму, щоб було видно тільки героїв розповіді.

Для онлайн-сходин: та сама ідея – батьки показують героїв у віконечка. Під час обговорення діти піднімають ручку й відповідає той, кого назвав впорядник. В обох форматах проведення сходин важливо, щоб батьки ознайомились із текстом казки заздалегідь і активно відтворювали все, про що розповідається.

(15 хв) Естафета “Складаємо кошик здорової їжі”

Завдання: Разом з Ведмедиком вирушаємо до крамниці, де кожній команді потрібно наповнити кошик здоровою їжею.

Хід гри: Об'єднуємо пташат у дві команди. Кожна дитина з команди по черзі долає перешкоди: пролізає під кріселками // оббігає велике відро чи пеньок // застрибує і вистрибує на двох ніжках з обруча, який лежить на землі/підлозі. Одна дитина вибирає тільки одне зображення з їжею, яка, на її думку, є здоровою, і кладе в кошик. Маленьким пташаткам можуть допомагати батьки. Поклавши в кошик їжу, біжить назад до своєї команди і стає в кінці ряду.

Коли естафета завершена, разом з пташатами і Ведмедиком переглядаємо вміст кошиків, обговорюємо, які продукти корисні, які ні, і чому це важливо. Як ви себе почуваєте після того, як ви побігали і порухались? Чи важливо рухатись щодня, чому? Про що важливе маємо пам'ятати для нашого здоров'я? (Приклеюємо картку “СПОРТ”).

Для виховників: естафети для пташат не є змаганням, а лише часом для активності й можливістю здобувати чи вдосконалювати певні навички.

Опис для онлайн-формату: можна використати презентацію із зображенням шкідливої та корисної їжі, а пташата по черзі вибирають і називають ту, яку вважають корисною. Якщо відповідь правильна, впорядник на презентації обводить названу їжу зеленим кольором.

Виряд: два кошики (для кожної команди по одному), ілюстрації із зображенням різної їжі: і корисної, і шкідливої (орієнтовно 10–12 карток на кожну команду, залежно від кількості й віку пташат), по 3 крісла, 1 відро/пеньок і по 2 обручі на кожну команду. Пташата віком 2–3,5 р. виконують завдання естафети разом із батьками

(10 хв) Гра тактильна

Пташатка, давайте пригадаємо, як виглядав ранок нашого Ведмедика? Чи зробив він те, що ви, мабуть, робите щоранку, а також протягом дня і ввечері? *(пташатка пригадують, що зранку чистять зуби, вмиваються, розчісуються, протягом дня миють руки з милом, ввечері приймають душ...)* Ведмедикам цього звісно не потрібно робити, вони самі себе вмивають, але ж кожний із вас знає, що робити, аби тримати своє тіло в чистоті, а значить у здоров'ї.

Пташатка по черзі із заплющеними очима намагаються один предмет і пробують назвати, що це. Тоді виймають і кладуть перед усіма. Так виймаємо всі предмети, що є в мішечку.

Запитуємо пташат: як можна назвати ці предмети? Для чого ми їх використовуємо? Чи може бути одна зубна щітка для всіх членів родини? Чи дотримання гігієни важливе для нашого здоров'я? (Приклеюємо картку "ГІГІЄНА").

Виряд: полотняна торбинка з предметами гігієни (зубна щітка, зубна паста, гребінь, рушничок, щітка для волосся, мило, крем, шампунь, мочалка для душу). Якщо пташаток більше, можна покласти, наприклад, 3 зубні щітки, 2 мила...

Опис для онлайн-формату: діток попросити принести одну річ, завдяки якій вони підтримують чистим своє тіло. Називаємо ці речі. Обговорюємо використання.

(10 хв) Приготування чаю з трав

Кожна дитина вибирає трави (попередньо погодити з батьками, чи всі трави можна кожній дитині) або сушені фрукти, які кладе у своє горнятко. Заливаємо їх разом із батьками гарячою водою.

- Пташатка, тепер час відпочити. Чи відпочинок потрібен для того, що бути здоровим? Так, відпочивати потрібно, навіть у найважчих ситуаціях, щоб набратися сил. (Приклеюємо картку "ВІДПОЧИНОК").

Виряд: горнятко для кожної дитини, трави й сушені фрукти в окремих контейнерах, кип'ячена вода.

(10 хв) Пісня: Коліскова "Тихий сон"

А Ведмедик наш дуже втомився і хоче спати. Заспіваймо йому коліскову і також будемо пам'ятати, що сон є дуже важливим для нашого здоров'я. Наші воїни, які захищають нас сьогодні, також сплять: інакше в них зовсім не буде сил воювати й оберігати нас усіх. (Приклеюємо карточку "СОН")

Слова: Осип Маковей

Музика: Pet Shop Boys ("Go West")

Джерело: <https://www.youtube.com/watch?v=gcmoQfC3yPI>

*Тихий сон по горах ходить,
За рученьку нічку водить.
І шумлять ліси все тихше,
Сон малих звірят колише.*

*Не шуміть, ліси зелені,
Спати йдіть, вітри студені.
Най малята сплять здорові,
Най їм сняться сни чудові.*

*Аж на небі зазоріє,
Сонце їх малих зогріє.
І зогріє, й поцілує,
І світами помандрує.*

Можна сісти на килимок, батькам обійняти своїх пташаток і в теплому родинному колі проспівати колискову.

(5 хв) Підсумки, зворотній зв'язок

Чи сподобались вам сходи́ни?

Про що найважливіше ми повинні пам'ятати, щоб бути здоровими?

(Про здорове харчування, рух, гігієну, відпочинок, сон).

Як ви думаєте, чи зрозумів Теплик, що дбати про своє здоров'я – дуже важливо? Чи вдалось нам разом із Ведмедиком зібрати кошик здорової їжі?

Коли ми більше зможемо всього зробити: коли ми здорові, чи коли втомлені і хворіємо?

Давайте кожен з вас подумає і скаже, що дуже важливе й для кого він хоче зробити саме зараз.

(5 хв) Закриття

1. Пташата, де ви є?
2. В коло, в коло, в коло, всі стаємо в коло.
3. Пісня пташат.
4. Молитва пташат.



Авторка сходи́н: пл сен праці Софія Смик, L

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Ранкова молитва Пташат

(молитва на відкриття заходу):

Благослови, Боже, нас
Доброго навчитись
Добром поділитись
Кращими стати
Тебе прославляти.

Гімн Пташат

(виконується на відкритті заходів):

Маленькі наші ноги,
та знають свою путь,
на службу Україні
як виростуть, підуть.
Маленькі наші руки,
Та кріпнуть і ростуть.
На службу Україні
Всю працю віддадуть.
Дитячі в нас серденька
та щире в них чуття.
Любити Україну
будем ціле життя.

сл. Марійки Підгірянки

Вечірня молитва Пташат

(молитва на закриття заходу) :

Дякую Богородице, що ти зі мною.
Завжди відчуваю опіку Твою.
Будь на сторожі душі і тіла мого,
Охорони мене від всього злого!

Пісня Пташат, на мелодію «Гей ви, стрільці січовії..»

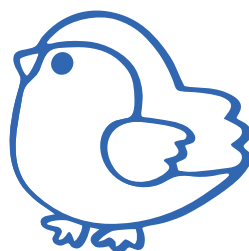
(виконується на закритті заходів):

Пташенята ми маленькі
Раз-два-три! (плескаємо в долоні)
Гучно б'ються в нас серденька
Раз-два-три! (плескаємо в долоні)
Ми орлятами всі станем
Україну ми прославим
Раз-два, раз-два, раз-два-три!

сл. Олі Сухоребської

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

1. <https://urok-ua.com/dityam-pro-zdorovyj-sposib-zhyttja/>
2. <https://vseosvita.ua/library/metodicnij-posibnik-formula-zdorovogo-sposobu-zitta-237823.html>
3. <https://moz.gov.ua/article/health/tarilka-zdorovogo-harchuvannja>
4. <https://vseosvita.ua/library/konsultacia-dla-batkiv-poradi-ak-zberegiti-zdorova-232161.html>
5. <https://resursna-skrynia.nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/resursna-skrynya.pdf>



Улад Пластових Пташат



ПЛАСТ
Національна скаутська
організація України