

**Рухливі розвивальні ігри для  
талановитих і кмітливих : від 5  
до 12. НУШ**

**КУПИТИ**

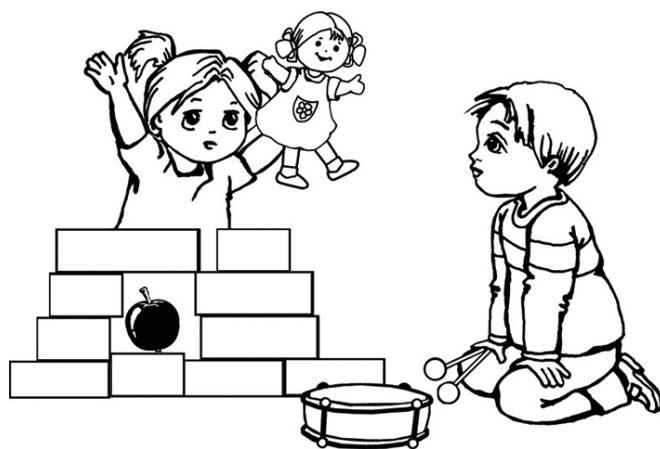
30 рухливих музичних ігор, що розвинуть інтуїцію, вміння концентрувати увагу, координувати рухи тіла, здатність відчувати музичні ритми, творити образи внутрішнього світу всіма можливими засобами, — це саме те, що потрібне для повноцінного всебічного розвитку дітей у великих сім'ях, на родинних святах, в дитячих садках та початковій школі. Ігри створені відомим педагогом, засновником авторської школи у Львові, письменницею Марією Чумарною на основі українського фольклору. У книжці також вміщено мовні розвивальні ігри для найменших і розділ «Образотворення». Книжка пропонується найширшому колу читачів.

Марія Чумарна

Світ малого українця

# Рухливі розвивальні ігри

для талановитих  
і кмітливих  
від 5 до 12



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

УДК 373.3  
ББК 74.202.5  
Ч 90

Серія «Світ малого українця» заснована в 2006 році

### **Чумарна М.І.**

Ч 90 Рухливі розвивальні ігри для талановитих і кмітливих : від 5 до 12 / М.І. Чумарна. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2023. — 72 с. — (Серія «Світ малого українця»).

ISBN 978-966-10-7355-4

30 рухливих музичних ігор, що розвинуть інтуїцію, вміння концентрувати увагу, координувати рухи тіла, здатність відчувати музичні ритми, творити образи внутрішнього світу всіма можливими засобами, — це саме те, що потрібне для повноцінного всебічного розвитку дітей у великих сім'ях, на родинних святах, в дитячих садках та початковій школі.

Ігри створені відомим педагогом, засновником авторської школи у Львові, письменницею Марією Чумарною на основі українського фольклору.

У книжці також вміщено мовні розвивальні ігри для найменших і розділ «Образотворення».

Книжка пропонується найширшому колу читачів.

УДК 373.3  
ББК 74.202.5

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина цього видання не може бути відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-7355-4

© Навчальна книга — Богдан, 2023

## ▪ Гра — як життя, життя — як гра ▪

Все у природі щомиті змінює свою динаміку — від руху до спокою, від активності до сну. Бо життя — це і є пульсуючий «танець» енергій, що творять живі форми, дають силу росту й розвитку всім живим істотам на Землі.

Для дитини гра — найважливіша передумова її здорового розвитку. Дорослі часто розмежовують дитячу гру та свою «поважну» діяльність. А насправді суттєвих відмінностей тут нема. Якщо вони й існують, то не на користь «ігор» дорослих, бо дитячі ігри не керуються установками розуму на матеріальну вигоду від діяльності, вони не можуть відбуватися в атмосфері примусу чи з обов'язку.

Дитяча гра — це чистий сплеск радісних емоцій, надчутливе сприйняття навколишнього світу, реальна праця тіла, психіки та душі над формуванням необхідних у житті умінь та навичок.

Тому до організації дитячих забав треба підходити з максимальною відповідальністю, яка полягає не в тому, щоби правильно все відтворити, змусити дітей точно виконувати команди ведучого. Якраз навпаки: вона зводиться до задіявання активної позиції дітей — їхньої уяви, фантазії, запалу, таланту.

Завдання дорослих координаторів гри — тонко спрямовувати дитячу активність у вольове пізнавальне русло, в атмосферу радісного виявлення власної сили, індивідуальних задатків, розкомплексувати учасників, допомагати їм ставати сильнішими, мудрішими, вправнішими і здоровішими.

Гра покликана загострити в дитини її інтуїцію, тактильні й сенсорні відчуття, згармонізувати емоційний та фізичний стан організму. Адже це — основа виживання в живій природі.

Надмірний розвиток інтелекту на тлі слабкої фізичної та вольової діяльності призводить в подальшому до ослаблення імунітету, який найбільш інтенсивно формується самою природою у віці до одного, а гартується до семи років. Всі ці «підвалини» здоров'я закладаються в атмосфері казкового світу, в якій дитячій свідомості найкомфортніше.

Безумовно, всі види ігрової діяльності дитини — це її «університети» від моменту народження. Через гру дитина пізнає себе, довколишній світ, розкриває всі фізичні, психічні, творчі й розумові здібності. Тобто — стає людиною.

Ігри бувають різними: в одних переважає мовний аспект, в інших — рухливий чи музичний.

Всі види творчості дитини теж можна назвати грою: малювання, ліплення, конструювання, звуконаслідування, театралізація. Саме у продуманій послідовності дитячих забав для дорослих наставників криється необмежена можливість позитивно впливати на всебічний здоровий розвиток дітей.

## ▪ Звук у грі ▪

Кожна гра має свій внутрішній ритм, який диктується самими її учасниками — залежно від віку, характеру, емоційного впливу. Він змінюється в процесі забави: спочатку може бути сповільненим, а потім прискорюватися, коли діти захоплюються і входять в азарт.

Дуже часто в дитячих садочках чи школах педагоги задають ритм на фортеп'яно чи іншому музичному інструменті. Він рідко збігається із внутрішнім ритмом учасників гри, і діти швидко втомлюються.

Тон у грі повинні задавати самі її учасники. І найкращим ритмічним супроводом є поплескування долонями, притупування ніжками. Все тіло дитини гармонійно перебуває у взаємодії з іншими дітьми, її емоції зливаються з емоціями інших. Принагідно відбувається активний «масаж» долонь, пальців, ступнів ніг.

Добре, якщо при цьому гравці використовують ще й найпростіші музичні інструменти.

Звук — це джерело енергії. Вчені дійшли висновку, що музика «збуджує» творчі області мозку і наповнює їх енергією.

«Деякі звуки діють, як пара чашок доброї кави», — таку думку висловив видатний французький фахівець у галузі вивчення слуху Альфред Томатіс. Він прийшов до відкриття: «Вухо призначене не тільки для того, щоб чути, але і щоб жити енергією розум і тіло... Клітини мозку працюють як маленькі батарейки-акумулятори. Вони заряджаються не шляхом метаболізму тіла, а за допомогою енергії звуків».

Американські вчені дослідили, що музика допомагає в навчанні, концентрації уваги та покращенні пам'яті.

Бо музика — це найперше ритм. А вміння ритмічно спрямувати дитячу моторику, емоційну і творчу активність справді ефективно «заряджає» дитину і викликає в неї захоплення, відчуття радості.

Особливо це важливо для дітей дошкільного віку.

Дуже важливим у komponуванні змістового наповнення гри є ненав'язливе входження у таємниці природи, виховання у дітей неписаних правил взаємодії з усіма живими створіннями.

Імітуючи поведки і характери різних тварин, прискорюючи або уповільнюючи свій рух залежно від того, в якій «шкурі» перебуває наш гравець, він змінює не лише ритм свого танцю, а й своє ставлення до тих звірят, з якими намагається «порозумітися», вдачу яких пробує відтворити.

Але найважливішою у грі є таки власна воля діяти так, як пориваються діяти тіло і настрій. І це необхідно всіляко підтримувати й заохочувати, бо в емоційній грі дитині найлегше почуватися розкованою, сміливою, впевненою і безстрашною.

Світ єдиний — і він «танцює» разом із дітьми, допомагаючи їм вирости дорослими господарями власного життя. Тому, надаючи можливість кожній дитині упродовж гри побувати віртуально у свідомості різних живих створінь, в характерах зовсім не схожих між собою героїв байок і казок, ми допомагаємо їй швидко переорієнтувати своє сприйняття довкілля, викристалізувати мислення, уяву, швидкість реагування.

## ▪ Рух і здоров'я ▪

Гра — це здоров'я. Швидка зміна позицій у грі дуже позитивно впливає на психофізичний розвиток дитини.

Короткі ігри корисно грати на перервах, в паузах між заняттями, аби дати можливість емоційно перемикатися, задіювати різні емоційно-вольові стани.

І музика тут відіграє дуже важливу роль. Ритмічна канва танцю вводить все тіло і свідомість дитини у гармонійний лад, допомагає швидше орієнтуватися в просторі, відчувати рівновагу та емоційний баланс з іншими учасниками гри.

На жаль, у суспільстві домінує культ слухняної і посидючої дитини. Але те, що зручно дорослим, протидіє самій дитячій природі. Бо формується засиджений кістково-непорушний динамічний стереотип. В посидючих дітей пригасає координація в просторі, швидкість зорово-моторної реакції. Сидіння за партами з першого по третій клас, як показали дослідження, в декілька разів зменшує зорову моторність дітей. Засидженість загнісовує тіло, а це — проблеми серцево-судинної системи. Останнім часом серцеві недуги дітей призводять до того, що вони не витримують раптових фізичних навантажень.

Декілька років тому озвучувалась сумна статистика: за рік перебування дитини у школі на 20 відсотків збільшується захворюваність на серце, до кінця школи — на 60. Найбільш елітні школи, де акцент саме на сидячому, інтелектуальному способі занять, випускають дітей із порушеннями серцево-судинної системи. Сьогодні у школі п'ять відсотків всієї неврології — інсульти та інфаркти.

Діафрагма — «друге серце». Вона працює вільно, коли людина стоїть. Коли ж дитина сидить, серце не може ефективно передавати геодинамічну хвилю. У «зігнутих» за партами дітей «друге серце» майже не працює.

Голова теж повинна перебувати в русі, бо кров не поступатиме до судин мозку. Антигравітаційна система людини потребує, щоб коливальний центр видавав близько 60 коливань за секунду. Всі «системи шлюзування», які забезпечують клітині свіжі метаболічні речовини і здійснюють відтік відшлякованих речовин, повинні працювати гармонійно, — тоді дитина буде здоровою.

Якщо взяти до уваги, що діти у школі неякісно харчуються, крамниці заповнені шкідливими продуктами, то зашлакованість організму отруйними речовинами стає критичною для здоров'я.

І тільки рухливий спосіб життя може цьому зарадити.

Мислення дитини, її життєва активність починаються з руху. Засидженість і комфортність, які так культивуються у сучасному світі, не є нашими союзниками. Всі ці не вельми приємні для вуха дані досліджень наводяться для того, аби ми, дорослі, серйозніше поставилися до теми рухливого, активного, емоційного розвитку своїх дітей.

Ігри, запропоновані у цій книжці, мають за мету допомогти багатодітним сім'ям, дитячим садочкам, школам організувати дозвілля дітей так, щоби у грі водночас взаємодіяли увага, увага, спостережливність, товарицькість, щоби вони включалися у гру всіма відчуттями, вміннями, витворюючи «образи» гри ритмічними танцями, музичними мелодіями, словесними примовками, принагідно тренуючи пам'ять. І вчилися творити свій казковий всесвіт всіма можливими ігровими засобами.

## ▪ Як ми бачимо світ ▪

**В** українській мові є дуже вагоме слово «образ».

Образ — це не лише те, що ми бачимо, відображаємо на малюнку чи змальовуємо словами. Образ — це повнота створеного, яку люди здатні сприймати тільки частково: зором, нюхом, слухом, відчуттями. Але ми не в силі сприймати цілісний образ дерева, квітки, людини у її повноті буття, адже ромашка відцвіте, а наступної весни її образ відродиться вже в іншій квітці, яблуня відтворить свій образ в новому пагоні і т.п.

Вживаючи слово «образотворення», що ми вкладаємо у це поняття? Що насправді здатна людина відобразити у своєму творінні? Наскільки повним буде створений нею відбиток образу? Чи зуміє вона хоча б частково викликати в нас певні асоціації, відчуття? Чи зможе намальоване дерево передати різнобарвність, вік, «настрій» тієї рослини, яку споглядало наше око? І чи відображення лише побаченого очима можна назвати образом? Як ще людина може бачити і відтворювати світ образів?

Дуже багато риторичних запитань, які ставлю лише для того, аби кожен задумався, як іноді поверхово і легковажно вживаємо слово «образотворення». Бо єдиним «образотворцем» у Всесвіті є Бог — невидимий Майстер Сущого. Бо для творення будь-чого — Всесвіту чи хатинки — потрібні образ (ідея, задум), ім'я, назва (Слово), а тоді вже матеріали для втілення задуму: космічний пил, вогонь, вода, чи вода, глина і дерево. У випадку дитини — папір, фарби чи олівці.

Але первинним є внутрішній образ, який не можна нав'язати зовні, бо це не мистецтво, а ремесло, відтворюваність чужої ідеї.

Коли дитині дають завдання намалювати куб чи квадрат, деревце або хатинку за уже заданим зразком, — то це, безумовно, не є образотворчим мистецтвом. Це просте копіювання видимих лише оком речей, яке не зворушує глибинного емоційного сприйняття дитини.

Зір — дивовижна здатність, яка творить в мозку людини свій особливий всесвіт. Людина бачить завдяки трьом органам: окові, оптичному нерву і центру зору в корі головного мозку. Очі перетворюють світло в електричні сигнали і передають їх через оптичний нерв у зоровий центр — «кінозал» мозку. Оптичний нерв переносить потік електронів від очей в мозок так само, як кабель в телевізор. Зоровий центр, розташований за вухами, в потиличній частині голови, буде за отриманими сигналами зображення. Таким чином, ми бачимо «усередині голови», хоча здається, що навколишній світ у нас перед очима.

Відомо, що здатність бачити світ у внутрішньому «кінотеатрі» в кожній людини має свої унікальні особливості. Скажімо, дальтоніки розрізняють не всі кольори веселкового спектра, і це вже надає їхньому внутрішньому «всесвіту» особливого забарвлення.

У сприйнятті незримого світу енергії і духу очі не відіграють майже ніякої ролі. Сітківка реєструє досить вузький діапазон електромагнітного спектра. Очі не здатні бачити ультрафіолетові та інфрачервоні промені, на які активно реагує шкіра.

Однак сама кора головного мозку — дуже примітний орган. Вона здатна перетворювати електричні імпульси, що надходять з оптичного нерва, у яскраві образи.

У ранньому дитинстві кількість нервових каналів у корі головного мозку, які здатні якнайповніше сприймати та обробляти інформацію, незрівнянно більша, ніж у дорослих. Цими каналами переносяться багатющі чуттєві дані: образи, звуки, запахи, дотикові та смакові відчуття.

Світ, побачений дитячими очима, значно барвистіший і красивіший за той, що грубо нав'язує прагматичне око дорослої людини, для якої слово «образ» майже нічого не означає.

Уявіть собі мандрівку дитини і дорослого через луг до річки. Доросла людина кинула прямий погляд — та й пішла навпростець, маючи перед внутрішнім зором лише берег ріки. А дитина тримає в полі зору кожну бадилинку, жучка й метелика, яких зустріла дорогою, вона проживає кожен захопливий момент своїх вражень.

Дорослі змушують її відтворити на малюнку лише пряму лінію — від порога до річки. І всіх метеликів та жучків, яких дитина зобразить більшими за річку (бо такими їх відчуло і побачило дитяче серце), дорослі «вчителі малювання» вважатимуть зайвими.

Ви споглядали, як діти малюють своє найближче оточення? Для психологів ці малюнки — повний «діагноз» внутрішньої самооцінки дитини, її взаємин з членами сім'ї, друзями.

Дитина відчуває, ще не усвідомлюючи ієрархічності дорослого світосприймання, що вона є центром всього світу. І самооцінка свого «Я» в колі найближчого оточення — в колі сім'ї, друзів, улюблених тварин чи речей — проявляється на малюнку.

Якщо ця самооцінка висока, то дитина намалює себе найбільшою, а далі величина зображень залежатиме від внутрішньої «ієрархії» її любові: скажімо, постать мами може бути нижчою за дитячу, але вищою за татову. Іноді на першому місці опиниться маленька сестричка чи братик. А буває й так, що себе дитя зобразить десь у куточку, — і це його власне бачення свого місця в колі близьких людей.

Важливим у психологічному «образі» сім'ї на дитячому малюнку буде також рівень прорисовування деталей портрета: мамі вона намалює і очка, і ротик, підкреслить навіть якусь особливу деталь її одягу, а тата може зобразити схематично.

Ці дитячі малюнки — це спроба не просто відобразити зовнішню схожість, а й відтворити внутрішню значимість персонажів.

Незримий світ не можна побачити очима логіки і розуму. Потрібно відродити в собі дитячу простодушність і початкове сприйняття. Дитина досліджує світ навпомацки, вчиться розрізняти кольори, «смакує» язичком, сканує пальчиками...

Це безпосереднє, первинне сприйняття. Про нього Христос сказав: «Хто не прийме Царства Божого, як дитя, той не ввійде до нього». Він мав на увазі, що нам треба повернутися до дитячої довірливості і простоти, навчав нас сприймати світ без упередженості, в радості. Дорослий прагматизм заважає нам доторкнутися до таїнств життя. Тих, хто спокушає дітей своєю грубою прагматичною недолугістю, Він застерігав великою відповідальністю перед Богом.

Щоб побачити образи внутрішнього світу, відновити зв'язок з джерелом свого внутрішнього світла, людині треба помандрувати у «світ за очі», як про це говориться в казці. Цей світ за очима — і є те невидиме джерело внутрішнього світла, яке допомагає героєві казки відкривати нові царства, знаходити неймовірних помічників, долати страх перед усіма чудовиськами та перемагати.

## ▪ Зображальність і відтворення форм ▪

У школі акцентують саме на вмінні дитини точно передати на папері видиму подібність речей. Найбільше знудження викликає у дітей виконання завдань типу малювання хатки, дерева, весни чи осені (не важлива тема, а сам підхід до творчості). Якщо за своє невміння відтворити задане дитина ще й отримує негативну оцінку, у ній вбивається природне бажання до творчості. Тому багато дітей не люблять уроків малювання.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**