

Колыбель для Моше

Безмятежно спящего малыша отправляет в плаванье его сестра. Тихая река, блики зари на воде, звери, - всё вокруг как бы оберегает и защищает младенца.

С помощью занятия мне очень хочется передать это чувство умиротворения и безопасности.

Иллюстрации художницы Кхоа Ле очень яркие и при этом удивительно нежные. Страница с Моше в колыбельке, похожей на крошечный грецкий орешек, вдохновит нас на поделку.

Упражнения на релаксацию

Лучший способ расслабиться – сбросить напряжение тела.

Обыграем несколько сюжетов из книги в упражнениях.

«Мирьям идёт». Представим, как Мирьям шла к берегу реки. Стоим на полу, ноги на ширине таза параллельно друг другу. Тело в состоянии покоя. Начинаем сгибать и разгибать попеременно колени, как будто имитируем ходьбу. Ступни при этом остаются на полу. Мирьям долго идёт, держа в руках корзину со спящим Моше. Соединим эти два состояния: быструю ходьбу и сон. Тело совершенно расслабленно, но ноги продолжают двигаться, и от движения колен всё тело приходит в расслабленную тряску. Специально трястись не нужно: задача передать инерцию от ног. Замедлимся и сделаем несколько вдохов и выдохов.

«Корзина в руках». Выставим ладони вперёд, как будто мы в них держим корзину. Сильно напряжём руки и спину, можно немного присесть. Держим позу как можно дольше, все время усиливая напряжение. Не забываем дышать. Но вот на пути Мирьям встречается большой камень – можно опустить корзину и отдохнуть. Повторим упражнение 2-3 раза.

«Семечко рогоза». Рогоз нарисован на картинке, через его заросли пробиралась Мирьям к берегу реки. Когда рогоз созревает, от его соцветия отделяются мелкие пушинки с семенами. Представим, что мы лёгкие воздушные семена и летаем по воздуху. Упражнение можно выполнять под музыку. Ведущий может описывать ситуации: пушинки плавно летят по воздуху, приземлились на мягкую травку, улеглись, ветер снова их подхватил, перенёс чуть вперёд, закружил и опустил на воду...

«Вода». Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Сходясь и расходясь, поднимая и опуская руки, по подсказке ведущего они изображают воду.

Чтение книжки

Самое время почитать книжку. Для этого важно создать атмосферу. Я люблю садиться с детьми на подушки, разложенные кругом на полу, или расстилаю пледы. Можно залезть под стол, свесить по бокам покрывала и оказаться в домике (не забудьте источник света для чтения книги). Можно просто приглушить большой свет в комнате, оставив настольную лампу, и почитать в тишине.

Поделка из скорлупки

Для поделки понадобятся очищенные скорлупки грецкого ореха. Взрослому лучше подготовить скорлупки заранее. Грецкий орех можно «открыть» с помощью ножа. Острие вставьте в маленькое отверстие с приплюснутой стороны ореха, сам орех зажмите в кулаке, аккуратно проверните нож – и скорлупа расколется пополам. Осталось только вычистить её изнутри.

На каждого ребёнка нужны две скорлупки от одного орешка. Для начала покрасьте их изнутри гуашью, смешанной с клеем ПВА. Так краска застынет и не будет пачкаться. Чтобы ускорить сушку, воспользуйтесь феном.



Творчество

Рекомендуемый возраст: 6-8 лет
Джейн Йолен «Колыбельная Мирьям»

Автор занятия: Ксения Белькевич



GENESIS
PHILANTHROPY
GROUP



БИБЛИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ
И СКАЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



THE JOINT

Теперь нужно сделать фигурку Моше. Возьмите ватный диск, вырежьте ножницами из него головку и спелёнутое тельце малыша. Из кусочка цветной ткани вырежьте крошечное одеяльце. Уложите малыша в колыбельку, укутайте одеялом.

А теперь самое интересное. Можно запускать скорлупки с малышом в тазике с водой. Если они будут переворачиваться (всё зависит от формы ореха), прикрепите с внешней стороны к донышку «лодочки» киль – шарик пластилина.



Чтобы унести колыбельку домой, нужно сделать из второй скорлупки крышку. Для этого приложите скорлупки друг к другу, чтобы орех «закрылся», смажьте небольшой кусочек ткани клеем ПВА (может подойти качественный клей-карандаш) и прижмите его к ореху так, чтоб он приклеился к обеим скорлупкам. Теперь с содержимым «колыбельки» ничего не случится!



Творчество

Рекомендуемый возраст: 6-8 лет

Джейн Йолен «Колыбельная Мирьям»

Автор занятия: Ксения Белькевич

