

Disney
ХОЛОДНОЕ
СЕРДЦЕ II

UEFA
PLAY
MAKERS
Inspired by
Disney



РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ





ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать в программу УЕФА Playmakers, созданную вместе с Disney. Эта программа является частью постоянного стремления УЕФА к тесному сотрудничеству с национальными ассоциациями на низовом уровне по привлечению девочек к футболу. Это многообещающее сотрудничество между УЕФА, Disney и Футбольной ассоциацией Англии призвано вдохновить на знакомство с футболом девочек в возрасте от 5 до 8 лет, которые никогда раньше не играли в него.

Цели программы:

- познакомить девочек с футболом путем создания для них среды, ориентированной на развлечение, общение с друзьями и игру в футбол;
- внедрить новую индивидуальную тренерскую методику, в которой в качестве инструмента для тренировки и изучения навыков игры в футбол используется воображение (на основе историй и персонажей Disney);
- развивать у девочек жизненные навыки, навыки основных движений и основные навыки игры в футбол для поощрения их увлечения футболом на всю жизнь.

Программа Playmakers, поддерживаемая УЕФА и крупным мировым брендом, дает уникальную возможность для привлечения девочек к футболу и воспитания активных и физически грамотных любительниц футбола.

Мы надеемся, что вы, как и мы, рады возможности использовать эту уникальную программу в своей работе.

УЕФА

Являясь руководящим органом европейского футбола, УЕФА привержен делу развития футбола среди девочек и женщин во всех 55 своих членских ассоциациях. В 2019 году была запущена первая стратегия УЕФА в области женского футбола под названием «Time for Action: стратегия УЕФА по женскому футболу на 2019–24 гг.». Цели стратегии Time for Action:

- удвоение числа девочек и женщин, играющих в футбол;
- изменение восприятия женского футбола в Европе;
- удвоение охвата и значимости чемпионата Европы по футболу среди женщин и женской Лиги чемпионов УЕФА;
- повышение игровых стандартов;
- удвоение женского представительства во всех органах УЕФА.

Эта первая в истории общеевропейская футбольная программа, нацеленная на поощрение участия, разработку тренерских методик, формирование карьер игроков и создание игровой среды, является одним из целого ряда стратегических проектов, используемых УЕФА для развития женского футбола в Европе.

THE WALT DISNEY COMPANY

Компания The Walt Disney Company известна давней и отмеченной наградами стратегией приверженности здоровому образу жизни, разработанной для улучшения здоровья будущих поколений с помощью невероятной силы персонажей и историй Disney. Детей мотивируют делать выбор, вдохновляя их любимыми персонажами; Disney участвует в целом ряде инициатив, где истории используются как сила добра, побуждающая детей и их семьи к активному образу жизни и здоровому питанию.

ФУТБОЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ АНГЛИИ

Футбольная ассоциация Англии (EFA) реализует свою стратегию развития футбола среди девочек и женщин с 2016 года. У девочек много мотивов для игры в футбол, включая развлечение, дружбу, получение новых знаний и общение в семье, и такие инновационные программы EFA, как Wildcats,

открывают возможности, которые захватывают воображение девочек и мотивируют их к физической активности и игре в футбол. EFA выступила инициатором партнерства с Disney для разработки программы Active Play Through Storytelling, в которой используются истории и персонажи Disney.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

Вам как тренеру для реализации программы Playmakers потребуются навыки, знания и характер.

Программа УЕФА Playmakers, созданная вместе с Disney, направлена на то, чтобы дать девочкам в возрасте от 5 до 8 лет возможность стать частью веселой и увлекательной среды, дающей чувство принадлежности. Мы стремимся удовлетворять индивидуальные потребности девочек, создавая среду, которая помогает им развиваться физически, психологически и социально.

Философия, лежащая в основе программы, заключается в предоставлении свободы, выбора и возможностей для творчества через активную игру, которая побуждает девочек находить собственные способы решения задач. Мы готовим их к занятиям спортом, поэтому программа включает правила, которые накладывают некоторые ограничения, но при этом оставляют место для обдумывания проблем и поиска решений.

Для эффективного вовлечения девочек в занятия необходимо позитивное, увлекательное и харизматичное руководство. Правильный тон, голос, жестикация, настроение, скорость речи, громкость при рассказывании историй, а также передача положительных эмоций и энтузиазма — все это приобретаемые навыки. Вы как тренер будете совершенствоваться по мере работы в рамках программы.

Воплотите волшебство Disney в жизнь с помощью программы Playmakers!

КАК ВЫ БУДЕТЕ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ПРОГРАММУ?

На каждом занятии вы будете читать вслух одну из глав истории и побуждать девочек к участию в соответствующих активностях и играх. Планируется, что занятия будут длиться по 45 минут, и в вашей группе должно быть не более 16 детей. 10-недельная программа разделена на 8 глав, что дает вам 2 недели на повторение любимых глав девочек или более медленное прохождение содержания программы, если это соответствует потребностям девочек, которых вы тренируете. Каждая глава или занятие состоит из шести ключевых элементов:

№	Часть занятия	Описание
1	Введение	Введение в главу и «кодовое слово».
2	Персонажи	Представление персонажей в сцене.
3	Контекст	Группа работает вместе над созданием «контекста» для истории с помощью рекомендуемой экипировки. Это создаст пространство и границы для игр.
4	Приключение	Простая игра, основанная на главе истории, представленной на занятии.
5	Размышление	Вопросы, побуждающие девочек задуматься над тем, чему они научились и какие навыки они развивали.
6	Поворотный момент	Создание сцены для следующей главы и стимулирование использования «приключенческого паспорта».

В начале программы каждой девочке выдается «приключенческий паспорт», который она может забрать домой. Приключенческий паспорт — это ресурс, который связывает программу с семьей и домом: он содержит задания по каждой главе, которые девочки должны выполнить вместе с кем-то дома. Поощряйте их делать это!

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

В программе УЕФА Playmakers, созданной вместе с Disney, определены следующие цели обучения девочек в возрасте от 5 до 8 лет:

1. Развитие ценностей и жизненных навыков, которые выходят за рамки футбола и могут использоваться в повседневной жизни (например, уважение, командная работа и решение проблем)
2. Развитие у девочек навыков основных движений, с которых начинаются занятия спортом
3. Предоставление девочкам возможности узнать о футболе и знакомство с необходимыми основными навыками игры.



1. ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ И ЦЕННОСТИ

Программа предназначена для развития позитивных ценностей и навыков, которые можно использовать в повседневной жизни.

Физическая активность и футбол могут быть отличными учителями: они могут помочь молодым людям в развитии позитивных поведенческих навыков, таких как уважение к другим, заведение новых друзей, умение говорить и слушать, слаженная работа в команде, позитивный настрой и преодоление неудач — все это те навыки, которые мы хотели бы видеть у наших девочек.

На каждом занятии девочки будут узнавать и обсуждать различные ценности и жизненные навыки, а также размышлять о том, как можно применить их в различных сферах жизни.

2. НАВЫКИ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Программу Playmakers следует использовать для обучения девочек различным способам движения, что способствует развитию навыков перемещения, удержания равновесия, координации и скорости.

Навыки основных движений можно разделить на три типа:

- Локомоция — перемещение тела в пространстве (например, ходьба, бег, прыжки и перескакивание).
- Стабильность — сохранение тела на одном месте и движение вокруг своей горизонтальной и вертикальной оси (например, остановка, приземление, поворот, вращение и т. д.).
- Контроль над объектами — перемещение объектов (например, пинание, бросание, отбивание, удержание и ловля).

3. ОСНОВЫ ИГРЫ В ФУТБОЛ

Введение в футбол должно быть простым, чтобы девочки могли выбирать, как они пользуются мячом, и в ходе игр и занятий получали возможность изучить основные навыки и принципы игры в футбол, такие как:

- движение с мячом (ведение мяча);
- удержание мяча;
- пинание мяча (передачи и удары);
- небольшие игры и задачи;
- один на один (забивание голов и защита ворот).

Девочки научатся чувствовать себя уверенно с мячом в следующих ситуациях:

- Я и мяч — игра рядом с другими, обучение самостоятельному движению с мячом;
- Мы и мяч — игра вместе с партнером/в группе;
- Мы, Вы и мяч — игра с другими и против других в рамках командной игры;



ЗАЩИТА ДЕВОЧЕК В ФУТБОЛЕ

Советы и идеи

Подход этой инициативы УЕФА и Disney сам по себе уже способствует созданию позитивной и безопасной среды, однако есть несколько советов по защите девочек:

1. Постарайтесь обеспечить наличие среди тренеров как мужчин, так и женщин. Для этой программы по крайней мере один тренер или волонтер должен быть женщиной и все тренеры должны обладать необходимыми навыками общения с детьми младшего возраста (например, пользоваться языком, соответствующим их возрасту и развитию).
2. Дети младшего возраста нуждаются в более высоком уровне присмотра. Минимальное соотношение для этой программы — один взрослый на 10 детей, если иное не предусмотрено национальным законодательством. Рекомендуемое нами соотношение — один взрослый на 6 детей. Попробуйте привлечь родителей/опекунов к присмотру за своими детьми.
3. Четко объясните, как следует оставлять и забирать детей. Сюда относится не только время, но и то, кто может забирать девочек. Иногда некоторые взрослые не могут забирать детей (например, если есть постановление суда об ограничении контактов). Вообще девочек должны забирать взрослые, которых тренеры знают как их опекунов (например, родители, тети, дяди).
4. Старшие братья и сестры могут сопровождать девочек домой (например, если есть параллельные занятия со старшими детьми). Это должно быть согласовано с родителями/опекунами, желательно в письменной форме. Возраст, в котором старшие дети могут нести ответственность за младших братьев и сестер, сильно зависит от конкретной ситуации, однако рекомендуемый минимальный возраст — 12 лет.
5. Рассмотрите возможность использования журнала времени прихода и ухода девочек. Это особенно полезно при работе с большим количеством девочек и наставников.
6. Убедитесь в наличии имен и номеров контактных телефонов всех родителей/опекунов. Во избежание путаницы вся коммуникация по поводу тренировок, матчей, мероприятий и т. д. должна осуществляться непосредственно с ними, а не через маленьких детей.

7. Постарайтесь сделать так, чтобы девочки переодевались дома. Если они переодеваются на месте, должна быть отдельная зона для переодевания, предназначенная только для девочек. Девочки должны находиться под присмотром женского персонала без присутствия других взрослых. Хотя девочкам младшего возраста может потребоваться некоторая помощь в переодевании, наставники должны делать для девочек только то, что они не могут делать сами. Это следует заранее обсудить с их родителями/опекунами.
8. Хотя половое созревание вряд ли будет проблемой, девочки более старшего возраста могут в исключительных случаях приближаться к половому созреванию или испытывать его. В таких случаях может быть полезно провести (частный) разговор с их родителями/опекунами, чтобы определить, какая дополнительная поддержка может потребоваться (например, подходящий туалет).
9. Любые случаи травли, даже если они кажутся безобидными, должны немедленно пресекаться. Травля легко может обостряться, поэтому важно понимать, что она недопустима.
10. И девочки, и их родители/опекуны должны знать о мерах предосторожности и о том, какое поведение персонала является допустимым. Рекомендуется согласовать с ними кодекс поведения. Например, «каждый должен чувствовать себя в безопасности», «каждый должен получать удовольствие и чувствовать свое участие», «никто не должен чувствовать себя обделенным, и мы все должны быть друзьями», «никто не должен делать с вами ничего, что вам не нравится». Расскажите девочкам, как подать жалобу и к кому обратиться по поводу защиты, например, «вы можете поговорить с X, если вы недовольны или возникла проблема».

Помните, что актуальными и обязательными для применения также являются меры, включенные в Пакет УЕФА по защите (такие как безопасные процедуры найма и кодексы поведения). Кроме того, ознакомьтесь с местными/национальными предписаниями и законами, особенно по таким вопросам, как требования к присмотру за детьми и к тому, кто может работать с ними. Например, могут потребоваться проверка биографии и обучение.

Глава 1

ИСТОРИЯ НОРТУЛДРЫ



НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ



Мячи разных размеров (2, 3 и 4)



Карточки с персонажами фильма «Холодное сердце 2»



Конусы



Маленькие ворота (необязательно)



Накидки

ОРГАНИЗАЦИЯ РАССТАНОВКА

Реализатор программы и/или девочки ставят 4 маленьких ворот с помощью 8 конусов (по 2 в каждом углу), чтобы обозначить границы тренировочной зоны. Скорректируйте размер зоны в зависимости от размера своей группы.

Прибытие детей. Эту зону можно использовать до начала занятия, чтобы поприветствовать детей и родителей/опекунов и пригласить их изучить экипировку и ворота.

НАШ УЧЕБНЫЙ ПРИОРИТЕТ

Жизненные навыки и ценности

Лидерство

Основные движения

Различные движения тела для развития двигательной способности, равновесия, координации и скорости

Основы игры в футбол

- Передвижение с мячом с помощью ног
- Движение мимо и вокруг других людей с мячом
- Движение с мячом к цели в обход защитников

КЛЮЧ

- Маленькие конусы



ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИСТОРИИ

Наша история начинается, когда Эльза и Анна еще были маленькими. Они сидят со своей мамой, королевой Идуной, и слушают историю, которую рассказывает их отец, король Агнарр. Он рассказывает им о времени, когда он был молодым принцем и пошел в лес, где жило племя Нортулдры. Сегодня мы будем играть в прекрасном заколдованном лесу. Чтобы убедиться, что мы в безопасности, не забывайте остановиться и прислушаться, когда услышите кодовое слово.

Глава 1

ИСТОРИЯ НОРТУЛДРЫ

ПРИВЕТСТВИЕ

Приветствуем вас в (название центра).

Введение от realizatora программы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

- Сегодня мы будем:
- ВЕСЕЛИТЬСЯ
 - УЧИТЬСЯ новому
 - Работать сообща и заводить новых ДРУЗЕЙ

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НАЗВАНИЯ ИГРЫ

Сегодня мы начинаем наше приключение по мотивам фильма «Холодное сердце 2» с

истории Нортулдры

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

КОНТЕКСТ

Племя Нортулдры живет в заколдованном лесу, которым правят духи земли, огня, ветра и воды. Они верят, что этих духи помогают им выжить. Сначала мы создадим лес и посмотрим, на что способны эти духи.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

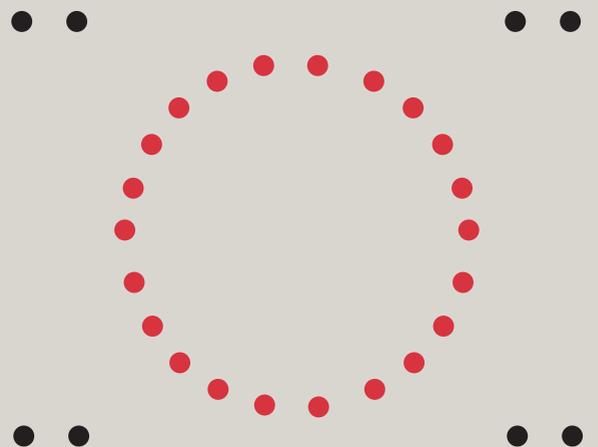
ИНСТРУКЦИИ

1. Дети ставят конусы на пол, чтобы получился круг — это будет лес.
2. Дети перемещаются внутри леса.
3. Представьте одну команду и дайте детям попрактиковаться в течение 15 с, потом остановите их и добавьте еще одну команду.
4. Смешивайте действия и давайте детям возможность вести занятие и выкрикивать команды.

Команда	Действие без мяча	Усложнение с мячом
Ветер	Ноги на ширине плеч, кружитесь с криком «Вжик!».	Перебрасывайте мяч по кругу с криком «Вжик!».
Вода	Сделайте три прыжка в лужи с криком «Плюх, плюх, плюх!».	Попробуйте подбросить мяч от земли три раза с криком «Плюх, плюх, плюх!».
Земля	Безопасным способом, при наличии достаточного пространства, попробуйте сделать перекат вперед.	Поместите мяч между лодыжками и сделайте перекат вперед.
Огонь	Разгонитесь и резко остановитесь, а затем взмахните руками с криком «Огонь!».	Быстро двигайтесь с мячом, а затем резко остановитесь.

Однажды дедушка Эльзы и Анны король Рунэрд построил большую плотину в подарок племени Нортулдры. Давайте добавим плотину.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]



КЛЮЧ

● ● Маленькие конусы

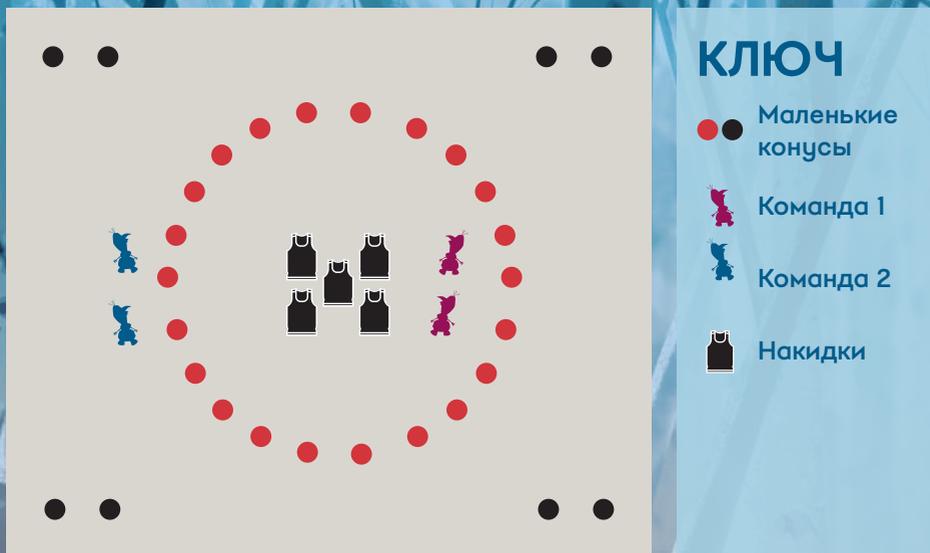
ИНСТРУКЦИИ

Задача 1

1. Круг из красных конусов символизирует лес. С помощью накидок создайте круг в центре леса. Эта форма символизирует плотину.
2. Разделите детей на две команды: команду 1 и команду 2.
3. Команда 1. Возьмите накидку и набросьте ее на красный конус. Цель — покрыть круг (лес) накидками (рекой).
4. Команда 2. Снимите накидку с конуса и верните ее в центр, чтобы создать плотину.
5. Играйте 45 с, а затем поменяйтесь ролями. Повторите игру трижды.

Задача 2

1. Сыграйте еще раз. На этот раз у каждого ребенка есть по мячу. Дети могут по своему усмотрению держать мяч, ударять его о землю или пинать его.



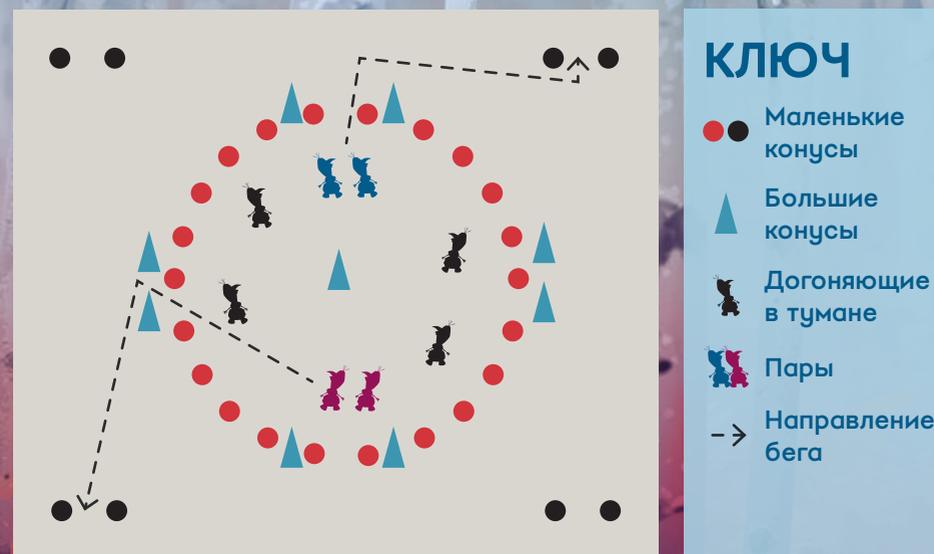
ИНСТРУКЦИИ

Задача 1

1. Уберите накидки и поместите в середину круга большой конус, символизирующий плотину. Установите четыре пары больших конусов в положения 12, 3, 6 и 9 часов. Остальные конусы, обозначающие круг, должны быть маленькими.
2. Четверых детей выбирают для охраны ворот из больших конусов (они будут туманом). Остальные дети могут передвигаться между плотиной и внешним кругом.
3. По команде «Начали!» дети разбиваются на пары и играют в «следуй за лидером», пытаются вырваться через ворота из больших конусов и достичь одной из целей так, чтобы до них не дотронулся догоняющий в тумане.
4. Если оба человека из пары убегают из леса и достигают цели, они получают 10 очков. Партнеры возвращаются в игру и направляются к плотине, где каждый находит нового партнера и играет снова.
5. Если догоняющий в тумане дотрагивается до игрока, который пытается убежать, они меняются ролями.

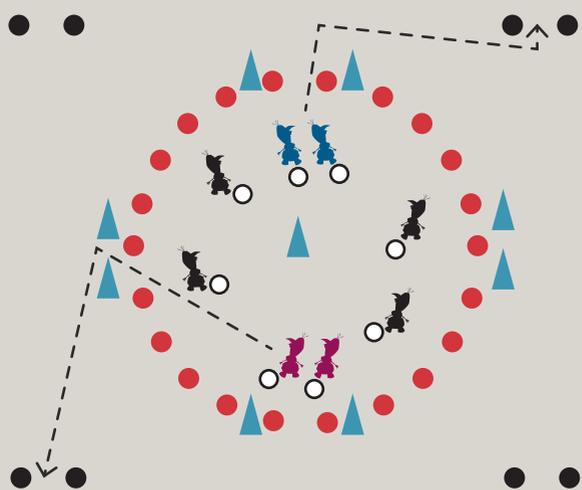
КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

Однажды ночью племя Нортулдры напало на жителей Эренделла, и началась великая битва. Король Рунэрд был растерян, но что-то — или кто-то — спас юного принца Агнарра. Лес затих, и всё оказалось в волшебном тумане, который не позволял никому ни войти, ни выйти! Мы добавим волшебный туман в наш лес.



Задача 2

1. У каждого ребенка, включая догоняющих в тумане, есть мяч. По команде «Начали!» дети делятся на пары. Один из партнеров пытается убежать со своим мячом через ворота из больших конусов и забить гол, а другой — отвлечь догоняющего в тумане, подойдя ближе.
2. Когда ребенок убегает, он возвращается к плотине со своим мячом, и пара меняет роли нападающего и отвлекающего.
3. Догоняющие в тумане пытаются блокировать убегающие пары, при этом двигаясь с мячом.
4. Поиграйте 1 минуту, а затем поменяйте догоняющих в тумане.

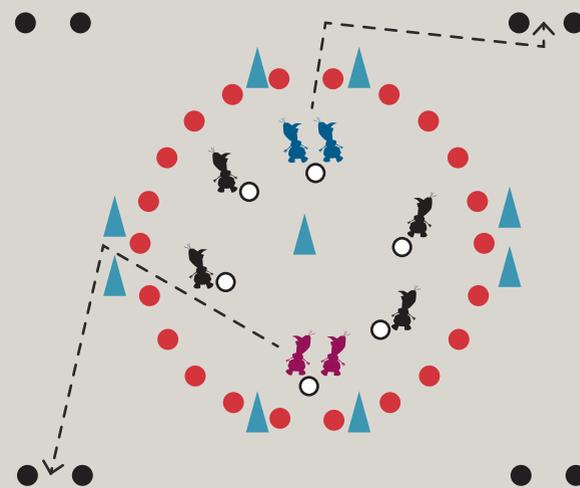


КЛЮЧ

- Маленькие конусы
- ▲ Большие конусы
- 👤 Догоняющие в тумане
- 👫 Пары
- Мяч
- > Направление бега

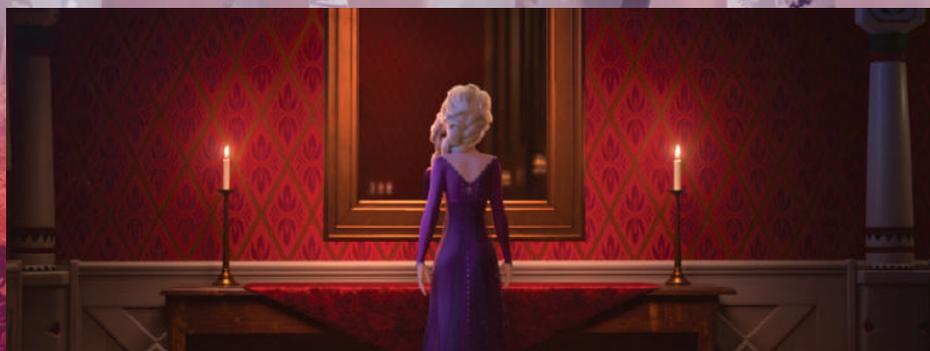
Задача 3

1. Теперь у пары есть один мяч. У догоняющего в тумане тоже есть мяч. Догоняющий в тумане может дотрагиваться только до ребенка с мячом.
2. Пара пытается провести мяч через ворота из больших конусов и забить гол, не будучи пойманной догоняющим в тумане.
3. Если догоняющий в тумане ловит игрока с мячом, они меняются ролями.



КЛЮЧ

- Маленькие конусы
- ▲ Большие конусы
- 👤 Догоняющие в тумане
- 👫 Пары
- Мяч
- > Направление бега



КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

У Эльзы и Анны так много вопросов по поводу истории их отца. Он рассказывает, что лес может снова проснуться, и они должны быть готовы к любой опасности, которую он может принести. Королева Идуна говорит девочкам, что пора спать, и поет колыбельную про реку Ахтохаллэн, в которой хранятся все ответы на вопросы прошлого.

ПЕРСОНАЖИ

Современный Эренделл. Эльза находится в своем замке. Она королева и, глядя на город, не может перестать думать об истории своего отца и колыбельной про реку. Если бы она могла найти эту реку, она бы узнала, кто она такая! Ночью ее будит голос, и она следует за ним. Посмотрим, что произойдет, когда мы попытаемся пойти за голосом по ветру.

ИНСТРУКЦИИ

1. Снимите все накидки и с помощью маленьких и больших конусов сделайте замок.

Команда	Действие
Привет!	Дети проходят с мячом мимо как можно большего числа людей, здороваясь с ними: «Привет!»
Кто там?	Дети должны балансировать на одной ноге и тащить мяч подошвой другой ноги, чтобы найти голос.
Следуйте за мной!	Дети с мячами (мяч можно держать, ударять о землю или пинать) разбиваются на пары и следуют за лидером. Один ребенок кричит: «Следуйте за мной!», и группа образует гигантский паровозик.
Что?	Дети испуганно перепрыгивают через мяч, озираются и спрашивают: «Что?»

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Вернувшись в замок, Олаф пытается понять смысл жизни и узнать, почему вода хранит воспоминания. Он, как и Анна, хочет, чтобы все оставалось как есть. Однако все меняется, и Эльза беспокоится, что случится что-то нехорошее. Она встречается с остальными героями (Анной, Кристоффом и Свенном), и они играют в шарады. Посмотрим, как у нас получится играть в шарады.

ИНСТРУКЦИИ

1. Дети свободно перемещаются по кругу. Когда они слышат слово «играйте», они находят партнера и притворяются животными. Через 15–20 с произнесите слово «двигайтесь». Дети должны вернуться к свободному перемещению по кругу.

Команда	Действие
Двигайтесь	Дети свободно перемещаются по замку (кругу) с мячом.
Играйте	Дети должны как можно быстрее найти партнера, остановить мяч и по очереди разыгрывать движения животных. Партнер должен угадать, какое животное ему показывают.

2. Повторите 5 раз, позволяя детям играть в игру с разными партнерами.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ, ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ СТРАХА [МЕНЬШЕ] СТРАХА [МЕНЬШЕ]



Когда Эльза выходит играть в шарады, вдруг возвращается голос и отвлекает ее от игры. Она говорит остальным, что устала, и возвращается в свою комнату.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Прежде чем продолжить, давайте подумаем о нашем сегодняшнем приключении. Эльза, являясь королевой, старается быть хорошим лидером.

Вопрос	Ответ
Что такое лидер?	Подумайте, разбейтесь на пары и поделитесь мыслями
Что вы чувствуете, когда вам нужно быть лидером?	<p>Дайте детям:</p> <p>1 минуту, чтобы подумать самим</p> <p>1 минуту на разговор с партнером</p> <p>1 минуту, чтобы поделиться идеями всей группой</p>
Что значит хороший лидер?	Повторите для каждого вопроса

ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

Анна беспокоится за Эльзу, поэтому идет узнать, как она себя чувствует. Эльза не рассказывает Анне о таинственном голосе, который она слышит. Сестры поют колыбельную, которую пела им их мать, и засыпают.

Эльза внезапно просыпается от этого странного голоса...

- Что это за странный голос?
- Почему его слышит только Эльза?
- Узнают ли они когда-нибудь, чей это голос?

Узнайте, что будет дальше, в своем приключенческом паспорте.



Глава 2

ВИДЕНИЕ БУДУЩЕГО



НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ



Мячи разных размеров (2, 3 и 4)



Карточки с персонажами фильма «Холодное сердце 2»



Конусы



Маленькие ворота (необязательно)



Накидки

ОРГАНИЗАЦИЯ РАССТАНОВКА

Реализатор программы и/или девочки ставят 4 маленьких ворот с помощью 8 конусов (по 2 в каждом углу), чтобы обозначить границы тренировочной зоны. Скорректируйте размер зоны в зависимости от размера своей группы.

Прибытие детей. Эту зону можно использовать до начала занятия, чтобы поприветствовать детей и родителей/опекунов и пригласить их изучить экипировку и ворота.

НАШ УЧЕБНЫЙ ПРИОРИТЕТ

Жизненные навыки и ценности

Смелость

Основные движения

Различные движения тела для развития двигательной способности, равновесия, координации и скорости

Основы игры в футбол

- Передвижение с мячом с помощью ног
- Движение мимо и вокруг других людей с мячом
- Движение с мячом к цели
- Удар по мячу в цель

КЛЮЧ

- Маленькие конусы



Глава 2

ВИДЕНИЕ БУДУЩЕГО

ПРИВЕТСТВИЕ

Приветствуем вас в (название центра).

Введение от realizатора программы.

Попросите детей рассказать, что было на прошлом занятии и что они узнали из своих приключенческих паспортов.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

- Сегодня мы будем:
- ВЕСЕЛИТЬСЯ
 - УЧИТЬСЯ новому
 - Работать сообща и заводить новых ДРУЗЕЙ

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НАЗВАНИЯ ИГРЫ

Сегодня наше приключение из «Холодного сердца 2» продолжается, и эта игра называется

«Видение будущего»

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИСТОРИИ

Эльза выпускает свои силы в небо и соединяется с голосом, который она слышит. Небо заполняется ледяными символами лесных духов земли, огня, ветра и воды. Чтобы мы были в безопасности, слушая мистический голос, не забывайте остановиться и прислушаться, когда услышите кодовое слово.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

КОНТЕКСТ

Эльза смотрит, как ледяные осколки беззвучно висят в небе. Вдруг они падают на пол, все костры в деревне гаснут, вода высыхает, дует сильный ветер, и земля начинает отрываться вверх. Попробуем сбежать из Эренделла!

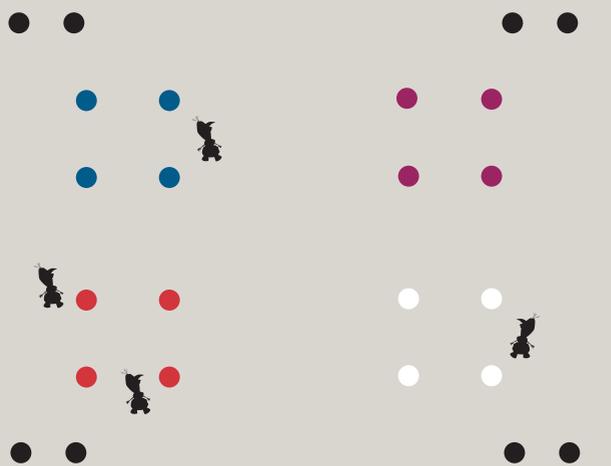


ИНСТРУКЦИИ

1. Выставьте четыре квадрата из четырех красных, четырех желтых, четырех синих и четырех белых конусов. Эти квадраты представляют дома в городе Эренделл. Дети должны передвигаться по городу, обходя «дома».



Команда	Действие без мяча	Усложнение с мячом
Красный (огонь)	Разгонитесь и резко остановитесь, размахивая руками с криком «Огонь!».	Разгонитесь с мячом и резко остановитесь, размахивая руками с криком «Огонь!».
Синий (вода)	Сделайте три прыжка в лужи в разных направлениях с криком «Плюх, плюх, плюх!».	Перемещайтесь по лужам зигзагами с мячом.
Белый (ветер)	Ноги на ширине плеч, кружитесь с криком «Вжик!».	Двигайтесь с мячом по кругу с криком «Вжик!».
Желтый (земля)	Безопасным способом, при наличии достаточного пространства, попробуйте сделать перекат вперед.	Двигайтесь с мячом, затем остановитесь. Поместите мяч между лодыжками и попробуйте перекатиться вперед.



КЛЮЧ

- Маленькие конусы
- Дети

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

Четыре стихии вынуждают жителей Эренделла покинуть свои дома, и каждому нужно попасть в безопасное место.

ПЕРСОНАЖИ

Эльза выбегает на улицу, чтобы сказать всем, чтобы они бежали на утесы. Анна, Кристофф, Олаф, Свен и все жители Эренделла помогают друг другу пробежать через деревню.

ИНСТРУКЦИИ

Задача 1

Разделите детей на две команды.

Команда 1. Дети должны быть на одной стороне деревни у одних из внешних ворот (ворота 1 или 2). Мы идем через деревню, чтобы добраться до утеса на другой стороне (ворота 3 или 4).

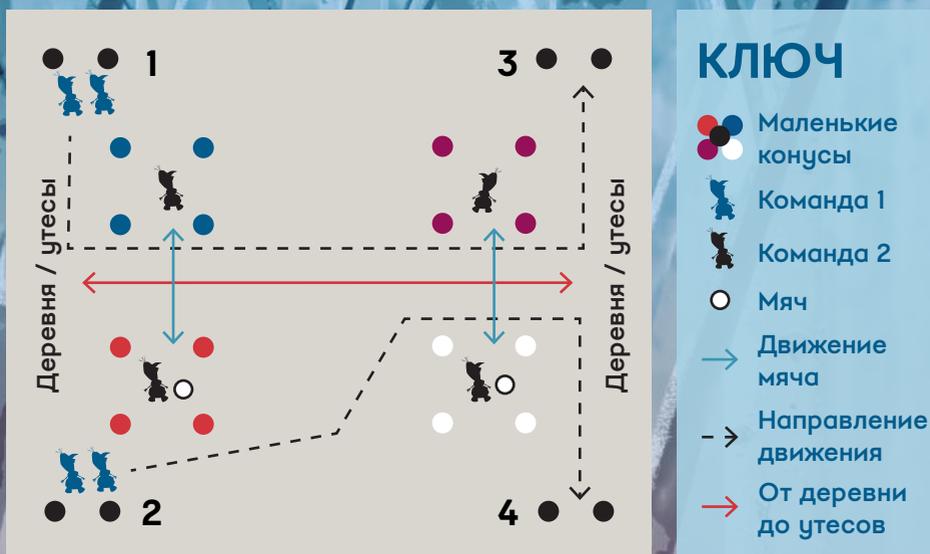
Команда 2. Дети должны стоять внутри зданий, чтобы катить, ударять о землю или пинать мяч товарищу по команде в другом здании.

Игра: 1 минута

- Команда 1 получает одно очко каждый раз, когда ей удается пробежать через деревню (от ворот 1 и 2 до ворот 3 и 4 и обратно).
- Команда 2 получает по одному очку за каждый выполненный переход из одного здания в другое.
- Сложите очки, поменяйте детей ролями и повторите игру.

Задача 2

1. Команда 1. Чтобы получить очко, дети перемещаются с мячом (удерживают, ударяют о землю или пинают) через деревню к воротам, уклоняясь от мячей от команды 2.
2. Команда 2. Чтобы получить очко, дети пинают или катят мяч по земле, пытаясь дотронуться им до членов команды 1 ниже колена. Дети из команды 1, до которых дотронулись, должны покружиться и вернуться к своим воротам.



КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРите МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Жители Эренделла бегут на холм, но земля трескается, что затрудняет ходьбу или бег. Ветер уносит листья в небо, а земля под их ногами начинает разваливаться на куски. Заберемся на утес!



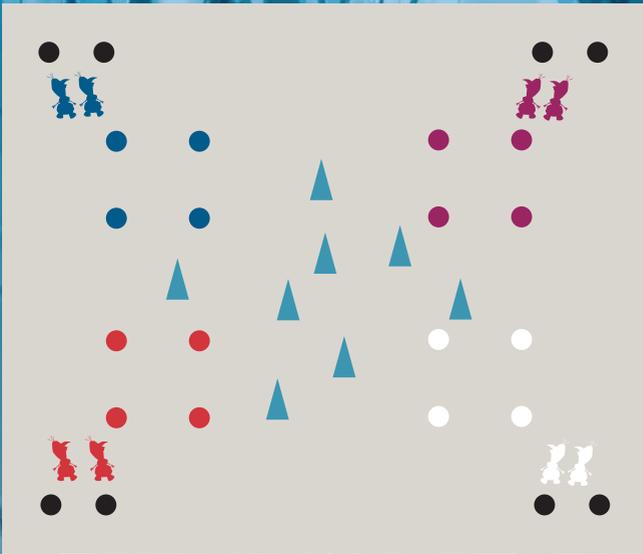
ИНСТРУКЦИИ

Задача 1

1. Поставьте большие конусы на улицах Эренделла.
2. Разделите детей на четыре команды и начните игру у каждого ворот с мячом у каждого ребенка.
3. Один ребенок за раз может покинуть свою группу, чтобы пройти с мячом по улицам Эренделла и найти новую группу, к которой можно присоединиться. Следующий ребенок может идти тогда, когда к группе присоединится новый ребенок.
4. Игроки стараются избегать конусов. Если игрок касается конуса, он останавливается и в течение 3 с делает вид, что земля трясется.

Задача 2

1. Каждая команда собирается помочь жителям Эренделла спастись на утесе.
2. Дети идут с мячом в деревню, берут конус (который представляет человека) и возвращаются в свою группу, потом идет следующий ребенок.
3. Продолжайте, пока все конусы не будут собраны, и посчитайте, сколько у вас конусов. 1 конус = 1 очко.
4. В качестве дополнительных людей можно добавить накидки. Сыграйте несколько раз и подсчитайте командные очки с командами, пытающимися побить свой предыдущий результат.



КЛЮЧ

- Маленькие конусы
- Большие конусы
- Команда 1
- Команда 2
- Команда 3
- Команда 4

Жители Эренделла добрались до вершины утеса, они в безопасности.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Прежде чем продолжить, давайте подумаем о нашем сегодняшнем приключении. Эльза, Анна и остальные проявили большую храбрость, оставив Эренделл, чтобы добраться до вершины утеса.

Вопрос	Ответ
Что такое смелость?	Подумайте, разбейтесь на пары и поделитесь мыслями
Что вы чувствуете, когда проявляете смелость?	<p>Дайте детям:</p> <p>1 минуту, чтобы подумать самим</p> <p>1 минуту на разговор с партнером</p> <p>1 минуту, чтобы поделиться идеями всей группой</p>
Когда вы сегодня проявляли смелость?	Повторите для каждого вопроса

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
 ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
 СТРАХА [МЕНЬШЕ]
 СТРАХА [МЕНЬШЕ]



ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

Эльза разбудила волшебных духов заколдованного леса.

- Кто такие волшебные духи?
- Где заколдованный лес?
- Расскажет ли Эльза кому-нибудь о голосе?

Узнайте, что будет дальше, в своем приключенческом паспорте.

Глава 3

ЗАЧАРОВАННЫЙ ЛЕС



НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ



Мячи разных размеров (2, 3 и 4)



Карточки с персонажами фильма «Холодное сердце 2»



Конусы



Маленькие ворота (необязательно)



Накидки

ОРГАНИЗАЦИЯ РАССТАНОВКА

Реализатор программы и/или девочки ставят 4 маленьких ворот с помощью 8 конусов (по 2 в каждом углу), чтобы обозначить границы тренировочной зоны. Скорректируйте размер зоны в зависимости от размера своей группы.

Прибытие детей. Эту зону можно использовать до начала занятия, чтобы поприветствовать детей и родителей/опекунов и пригласить их изучить экипировку и ворота.

НАШ УЧЕБНЫЙ ПРИОРИТЕТ

Жизненные навыки и ценности

Решение проблем

Основные движения

Различные движения тела для развития двигательной способности, равновесия, координации и скорости

Основы игры в футбол

- Передвижение с мячом с помощью ног
- Движение мимо и вокруг других людей с мячом
- Движение с мячом к цели в обход защитников

КЛЮЧ

- Маленькие конусы



Глава 3

ЗАЧАРОВАННЫЙ ЛЕС

ПРИВЕТСТВИЕ

Приветствуем вас в (название центра).

Введение от realizатора программы.

Попросите детей рассказать, что было на прошлом занятии и что они узнали из своих приключенческих паспортов.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

Сегодня мы будем:

- ВЕСЕЛИТЬСЯ
- УЧИТЬСЯ новому
- Работать сообща и заводить новых ДРУЗЕЙ

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НАЗВАНИЯ ИГРЫ

Сегодня наше приключение из «Холодного сердца 2» продолжается игрой

«Зачарованный лес».

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИСТОРИИ

Пабби и тролли прибывают в Эренделл, чтобы предупредить Эльзу, что город в опасности, а лесные духи все еще злятся. Он говорит Эльзе, что нужно найти правду, без нее нет будущего. Эльза должна отправиться в заколдованный лес, чтобы найти зовущий ее голос. Покинем деревню и отправимся в лес.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

ПЕРСОНАЖИ

Анна не отпускает Эльзу в путешествие одну, и они соглашаются, что вместе они сильнее. Вместе с Олафом, Кристоффом и Свенном они отправляются на поиски голоса. Они проезжают мимо Ледового дворца и идут дальше, чем когда-либо прежде.



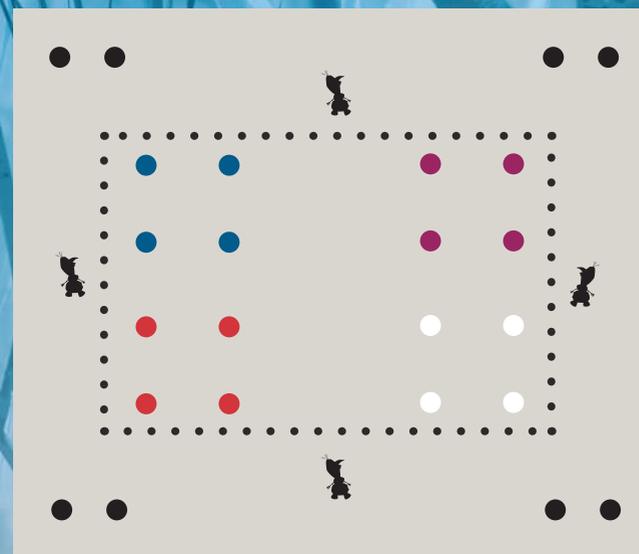
КОНТЕКСТ

Наконец, они достигают заколдованного леса, где волшебный туман так же силен, как и 34 года назад.

ИНСТРУКЦИИ

1. Попросите детей сделать из конусов четыре квадрата. Эти квадраты представляют лес. Создайте прямоугольник из конусов вокруг леса — это будет туман.
2. Дети передвигаются за пределами тумана. Представьте одну команду и позвольте детям попрактиковаться в течение 15 с, прежде чем остановить их и добавить еще одну команду. Смешивайте действия и давайте детям возможность вести занятие и выкрикивать команды.

Команды	Действие без мяча	Усложнение с мячом
Эльза	Бегите к краю тумана и протягивайте руки в лес, но при этом держите ноги снаружи.	Остановите мяч ногами, а затем отбейте мяч от своего тела, сохраняя равновесие и контроль.
Анна	Прыгайте к краю тумана, а затем уклоняйтесь от него по направлению к внешним воротам.	Сделайте 5 ударов носком по мячу.
Кристофф	Бегите к краю тумана, бегите назад к внешним воротам, а затем прыгайте вперед к краю тумана.	Бегите с мячом к краю тумана, а затем измените направление и двигайтесь с мячом назад к другой стороне тумана.
Олаф	Ноги вместе, прыгайте к краю тумана, а затем бегите назад к воротам снаружи.	Удерживая мяч между лодыжками, подпрыгните к краю тумана, а затем двигайтесь с мячом к внешним воротам.
Свен	Ползите на четвереньках, как Свен.	На четвереньках перекачивайте мяч между левой и правой рукой.



КЛЮЧ

 Маленькие конусы

 Дети

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]



Свен и Кристофф пытаются пройти, но не могут. Посмотрим, сможем ли мы попасть в лес.

ИНСТРУКЦИИ

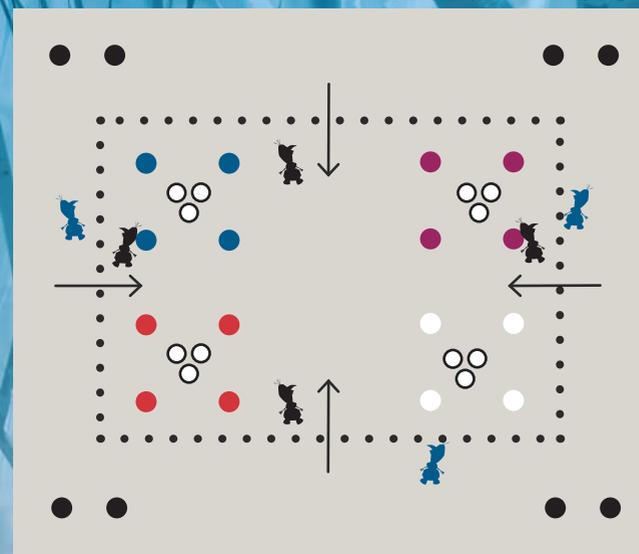
Попросите детей поместить мячи в каждый из четырех квадратов. Разделите детей на две команды.

Задача 1

1. Команда 1. Вы — догоняющие в тумане. Охраняйте четыре входа в лес оставаясь внутри большого туманного квадрата.
2. Команда 2. Попробуйте обойти догоняющих в тумане, чтобы попасть в лес. Пробегите через середину леса и вернитесь к внешним воротам.
3. Дети, до которых дотронулись, переходят в один из цветных квадратов и балансируют, поставив одну ногу на мяч и расставив руки словно ветви (изображают дерево). Нужно простоять в позе дерева 3 с и вернуться к внешним воротам.
4. Играйте 1 минуту, затем поменяйте детей ролями.

Задача 2

1. Теперь у всех детей есть мяч.
2. Команда 2 двигается с мячом и пытается обойти догоняющих в тумане, чтобы попасть в лес.
3. Команда 1 двигается с мячом и пытается охранять входы в лес.
4. Если до игрока из команды 2 дотронутся, он переходит в один из цветных квадратов. Он должен 3 с простоять в позе дерева, поставив одну ногу на мяч затем вернуться к внешним воротам и начать снова.



КЛЮЧ

- ● Маленькие конусы
- 🐕 Команда 1
- 🐦 Команда 2
- ➔ Входы в лес
- Мяч

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

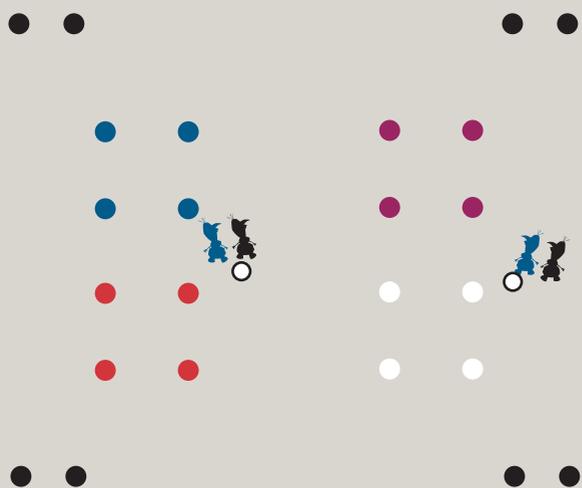
ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Эльза протягивает руку и рассеивает туман, впуская всех внутрь и закрывая проход за ними. Перед ними красивый заколдованный лес. Они видят плотину, которую построил их дедушка. Если она сломается, это создаст волну, которая может уничтожить Эренделл. Герои замечают, что Олаф пропал. Давайте попробуем его найти.

ИНСТРУКЦИИ

Задача 1

1. Попросите детей убрать большой прямоугольник, представляющий туман. Четыре квадрата представляют лесные деревья.
2. Дети находят партнера из противоположной команды, и один партнер следует за другим. У лидера есть мяч.
3. Дети парами передвигаются вокруг лесных деревьев, следуя за лидерами. Лидер меняется каждые 5 с.

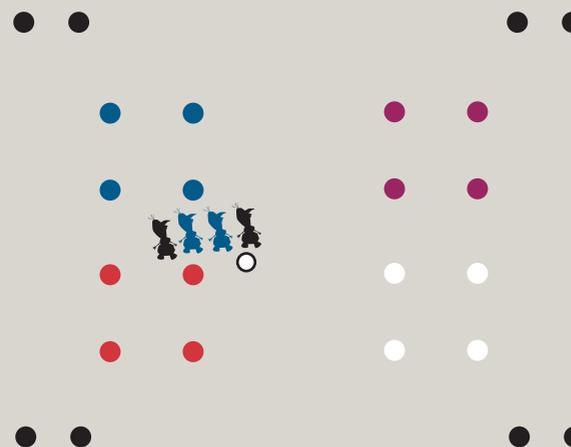


КЛЮЧ

- ● Маленькие конусы
- ● Дети
- Мяч

Задача 2

1. Пара детей находит другую пару, чтобы образовать группу из 4 человек.
2. Первый ребенок с мячом будет прокладывать маршрут в поисках Олафа. Остальные дети следуют за ним паровозиком.
3. Ребенок сзади ускоряется, чтобы догнать лидера. Когда он догоняет его, то берет мяч и становится лидером. Затем ребенок сзади начинает преследовать нового лидера.

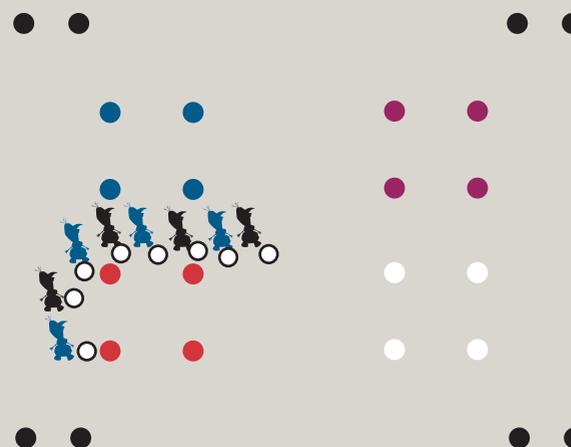


КЛЮЧ

- ● Маленькие конусы
- ● Дети
- Мяч

Задача 3

1. Группы из 4 человек должны присоединиться к другим 4 детям, чтобы образовалась группа из 8 человек.
2. У каждого ребенка должен быть мяч, и можно на выбор держать, бить о землю или пинать мяч в паровозике.
3. Ребенок сзади может пытаться обогнать других со своим мячом, чтобы стать лидером.



КЛЮЧ

- ● Маленькие конусы
- ● Дети
- Мяч

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРите МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]



ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

Как только друзья находят Олафа, первый дух атакует...

- Какой дух напал на команду?
- Олаф будет в порядке?
- Как они остановят духа?

Узнайте, что будет дальше, в своем приключенческом паспорте.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Прежде чем продолжить, давайте подумаем о нашем сегодняшнем приключении. Когда Эльза, Анна и другие герои покинули Эренделл, чтобы найти заколдованный лес, им пришлось решать множество проблем.

Вопрос	Ответ
Что такое решение проблем?	Подумайте, разбейтесь на пары и поделитесь мыслями
Что вы чувствуете, когда у вас возникает проблема?	Дайте детям: 1 минуту, чтобы подумать самим 1 минуту на разговор с партнером
Решили ли вы какие-нибудь проблемы сегодня?	1 минуту, чтобы поделиться идеями всей группой Повторите для каждого вопроса





Глава 4 ОГОНЬ И ВЕТЕР

НАШ УЧЕБНЫЙ ПРИОРИТЕТ

Жизненные навыки и ценности

Решение проблем

Основные движения

Различные движения тела для развития двигательной способности, равновесия, координации и скорости

Основы игры в футбол

- Передвижение с мячом с помощью ног
- Движение мимо и вокруг других людей с мячом
- Движение с мячом к цели в обход защитников

НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ



Мячи разных размеров (2, 3 и 4)



Карточки с персонажами фильма «Холодное сердце 2»



Конусы



Маленькие ворота (необязательно)



Накидки

ОРГАНИЗАЦИЯ РАССТАНОВКА

Реализатор программы и/или девочки ставят 4 маленьких ворот с помощью 8 конусов (по 2 в каждом углу), чтобы обозначить границы тренировочной зоны. Скорректируйте размер зоны в зависимости от размера своей группы.

Прибытие детей. Эту зону можно использовать до начала занятия, чтобы поприветствовать детей и родителей/опекунов и пригласить их изучить экипировку и ворота.

КЛЮЧ

- Маленькие конусы



Глава 4

ОГОНЬ И ВЕТЕР

ПРИВЕТСТВИЕ

Приветствуем вас в (название центра).

Введение от режиссера программы.

Попросите детей рассказать, что было на прошлом занятии и что они узнали из своих приключенческих паспортов.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

Сегодня мы будем:

- ВЕСЕЛИТЬСЯ
- УЧИТЬСЯ новому
- Работать сообща и заводить новых ДРУЗЕЙ

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НАЗВАНИЯ ИГРЫ

Сегодня наше приключение из «Холодного сердца 2» продолжается игрой

«Огонь и ветер».

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИСТОРИИ

Вихрь, созданный духом ветра усиливается, а когда дух понимает, что у Эльзы есть силы, он становится еще более мощным. Чтобы нас не унесло ветром, не забывайте остановиться и прислушаться, когда услышите наше кодовое слово.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]



ПЕРСОНАЖИ И КОНТЕКСТ

Ветры становятся настолько сильными, что силы Эльзы подвергаются настоящему испытанию. Прежде чем мы пойдем дальше, нам нужно построить волшебный лес.



ИНСТРУКЦИИ

Дети ставят конусы на пол, чтобы получился круг — это будет лес. Представьте команду и связанное с ней действие и дайте детям время ознакомиться с этим действием, прежде чем представлять новую команду. Повторяйте, пока не будут охвачены все действия.



Команда	Действие без мяча	Усложнение с мячом
Листья	Разгоняйтесь и останавливайтесь, разгоняйтесь и останавливайтесь — как листья, которые уносит ветер.	Разгоняйтесь и останавливайтесь, разгоняйтесь и останавливайтесь с мячом — как листья, которые уносит ветер.
Дерево	Один ребенок принимает упор лежа, а его партнер проползает под ним.	Один ребенок принимает упор лежа, а его партнер пинает мяч под ним.
Лед	Замрите на месте на 3 с.	Замрите на месте, поставив одну ногу на мяч на 3 с.
Ветер	Крутитесь по кругу.	Двигайте мяч по кругу.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ, ВЫ ГОВОРите МЕНЬШЕ СТРАХА [МЕНЬШЕ] СТРАХА [МЕНЬШЕ]



Чтобы остановить вихрь ветра, Эльза создает такой мощный ледяной поток, что появляются воспоминания из прошлого в форме ледяных скульптур... Одна статуя — это их мать в детстве. Это их мать спасла отца, но она ничего им не сказала! Они также узнают, что она была Нортулдрой.

КОНТЕКСТ

Все рассчитывают, что Эльза все исправит. Она чувствует сильное давление, и тут второй дух начинает атаковать. Теперь это битва огня со льдом! Дух огня поджигает лес. Эльза пытается потушить огонь льдом, но он только растет. Посмотрим, сможем ли мы помочь Эльзе справиться с огнем.



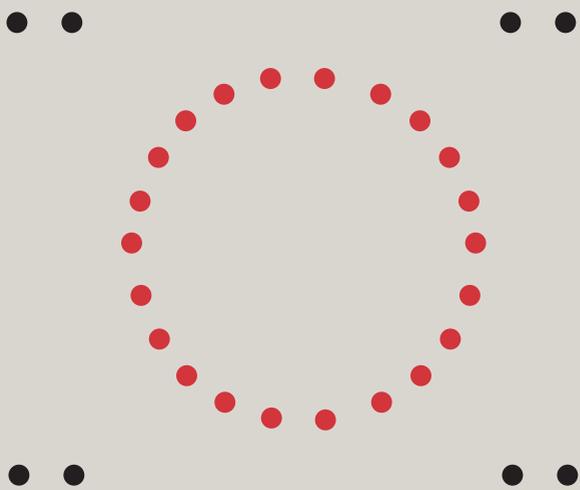
ИНСТРУКЦИИ

Задача 1

1. Разделите детей на две команды и разместите 8 мячей внутри леса и 8 мячей за пределами леса.
2. Команда 1. Переместите мячи в лес, чтобы разжечь огонь.
3. Команда 2. Переместите мячи за пределы леса, как будто вы лед, останавливающий огонь.
4. Играйте 30 с, поменяйтесь ролями и повторите.

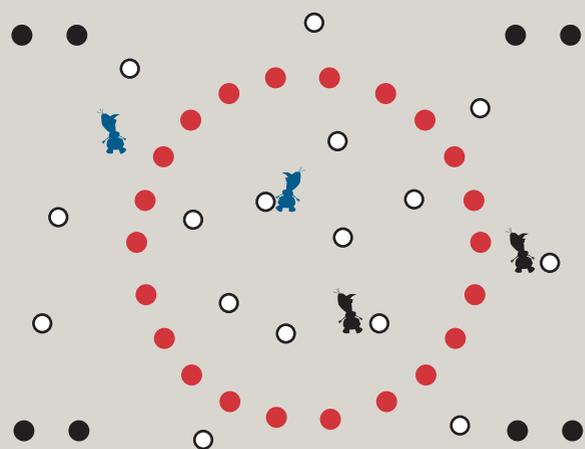
КЛЮЧ

● ● Маленькие конусы



Задача 2

1. Команда 2. Продолжайте выводить мячи наружу и в то же время замораживать прикосновением детей из другой команды.
2. Команда 1. Продолжайте забрасывать мячи внутрь. Если до вас дотронутся, замрите, пока вас не освободит партнер по команде. Команда 1 может размораживать замороженных товарищей, проведя мяч через их ноги.
3. Поменяйтесь ролями и повторите игру.



КЛЮЧ

- Маленькие конусы
- Команда 1
- Команда 2
- Мяч

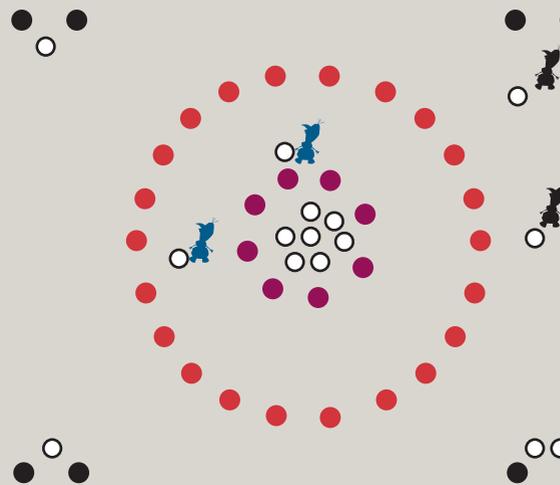
КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Когда Эльза и Анна берут под контроль огонь, им нужно загнать дух огня в ловушку. Посмотрим, сможем ли мы сделать то же самое.

ИНСТРУКЦИИ

1. Добавьте круг из конусов (камни) в центр леса и поместите восемь мячей внутри круга и по два мяча в каждые из четырех ворот.
2. Команда 1 — огонь. Дети берут мяч из малого круга и перемещаются вместе с ним, чтобы выбраться из льда. Забейте гол, забросив мяч в один из внешних ворот. Если до ребенка дотронулись, он должен вернуть мяч в малый круг и сделать 5 ударов носком по мячу с криком «Огонь!».
3. Команда 2 — лед. Дети перемещают мячи из внешних ворот во внутренний круг, чтобы загнать в ловушку духа огня Бруни. Дети могут дотрагиваться до игроков из команды 1 мячом внутри большого круга, чтобы вернуть этот мяч обратно в малый круг. Давайте попробуем заключить дух огня (команда 1) в малый круг.
4. Поменяйтесь ролями и повторите игру.



КЛЮЧ

- Маленькие конусы
- Команда 1
- Команда 2
- Мяч

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ, ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ СТРАХА [МЕНЬШЕ] СТРАХА [МЕНЬШЕ]



Эльза ловит дух огня между камнями. Она видит два милых испуганных глазика, смотрящих на нее. Это ящерица по имени Бруни, которая начинает успокаиваться, когда Эльза кормит ее снежинками, и пламя гаснет.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Прежде чем продолжить, давайте подумаем о нашем сегодняшнем приключении. Эльза проявила настоящую решительность в борьбе с духами ветра и огня. Не сдаваясь, она проявила смелость и лидерские качества.

Вопрос	Ответ
Что такое решительность?	Подумайте, разбейтесь на пары и поделитесь мыслями
Что вы чувствуете, когда полны решимости?	Дайте детям: 1 минуту, чтобы подумать самим 1 минуту на разговор с партнером 1 минуту, чтобы поделиться идеями всей группой
Когда вы сегодня были решительными?	Повторите для каждого вопроса

ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

Внезапно голос зовет, его слышат Бруни и Эльза. Бруни смотрит на нее и кивает на север — путь, по которому она должна идти. Анну беспокоит, что давление на ее сестру усиливается.

- Продолжат ли они свое путешествие или сдадутся?
- С чем они столкнутся дальше?
- Узнают ли они когда-нибудь, кто их зовет?

Узнайте, что будет дальше, в своем приключенческом паспорте.





Глава 5

КАРТА РЕКИ АХТОХАЛЛЭН

НАШ УЧЕБНЫЙ ПРИОРИТЕТ

Жизненные навыки и ценности

Преодоление страха

Основные движения

Различные движения тела для развития двигательной способности, равновесия, координации и скорости

Основы игры в футбол

- Передвижение с мячом с помощью ног
- Движение мимо и вокруг других людей с мячом
- Движение с мячом к цели в обход защитников
- Удары по мячу в цель/забивание голов

НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ



Мячи разных размеров (2, 3 и 4)



Карточки с персонажами фильма «Холодное сердце 2»



Конусы



Маленькие ворота (необязательно)



Накидки

ОРГАНИЗАЦИЯ РАССТАНОВКА

Реализатор программы и/или девочки ставят 4 маленьких ворот с помощью 8 конусов (по 2 в каждом углу), чтобы обозначить границы тренировочной зоны. Скорректируйте размер зоны в зависимости от размера своей группы.

Прибытие детей. Эту зону можно использовать до начала занятия, чтобы поприветствовать детей и родителей/опекунов и пригласить их изучить экипировку и ворота.

КЛЮЧ

- Маленькие конусы



Глава 5

КАРТА РЕКИ АХТОХАЛЛЭН

ПРИВЕТСТВИЕ

Приветствуем вас в (название центра).

Введение от realizатора программы.

Попросите детей рассказать, что было на прошлом занятии и что они узнали из своих приключенческих паспортов.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

Сегодня мы будем:

- ВЕСЕЛИТЬСЯ
- УЧИТЬСЯ новому
- Работать сообща и заводить новых ДРУЗЕЙ

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НАЗВАНИЯ ИГРЫ

Сегодня наше приключение из «Холодного сердца 2» продолжается, и эта игра называется

«Карта с Ахтохаллэн»

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИСТОРИИ

Эльза и Анна продолжают свое путешествие на север. Они проходят через горы — дом духов земли. Когда духи земли бодрствуют, они сотрясают землю своими шагами и швыряют большие валуны в лес, уничтожая все на своем пути. Чтобы не разбудить духов, не забывайте остановиться и прислушаться, когда услышите наше кодовое слово.

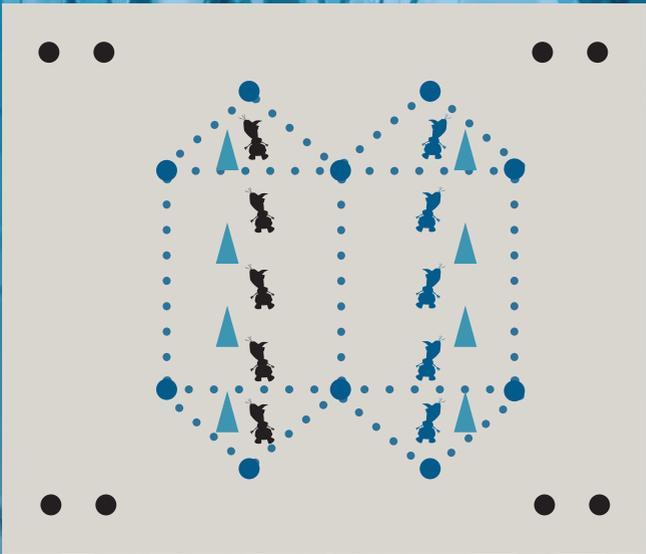
КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

ПЕРСОНАЖИ

Эльза и Анна покидают Свена и Кристоффа и продолжают путь на север — в лес, где в конце концов обнаруживают обломки корабля своих родителей. Прежде чем идти дальше, нам нужно подготовить место кораблекрушения.

ИНСТРУКЦИИ

1. Дети строят на полу 2 прямоугольника рядом; добавьте треугольник на каждом конце обоих прямоугольников, чтобы получился корабль.
2. Поставьте по четыре высоких конуса внутри прямоугольников — это будут сломанные части корабля.
3. Разделите группу на две команды. У каждой команды свой корабль.



КЛЮЧ

-  Маленькие конусы
-  Большие конусы
-  Команда 1
-  Команда 2

Команда	Действие без мяча	Усложнение с мячом
Посмотрите вверх	Перепрыгните через конус.	Подбросьте мяч в воздух и дайте ему запрыгнуть, а затем попытайтесь контролировать его ногой.
Посмотрите вниз	Найдите партнера. Один человек принимает упор лежа, другой проползает под ним.	Коснитесь пупком мяча на полу.
За тобой!	Бегите назад.	Двигайтесь с мячом назад.
Сюда	Передвигайтесь вокруг затонувшего корабля, создавая собственные движения, например, меняя направление или танцуя.	Быстро перемещайтесь с мячом по обломкам корабля в разных направлениях.
Вращение	Балансируйте на одной ноге и подпрыгивайте по кругу.	Двигайтесь с мячом по кругу.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
 ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
 СТРАХА [МЕНЬШЕ]
 СТРАХА [МЕНЬШЕ]

Что их родители делали так далеко на севере? Эльза и Анна отправляются в лодке искать ответы — посмотрим, что мы сможем найти.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
 ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
 СТРАХА [МЕНЬШЕ]
 СТРАХА [МЕНЬШЕ]

КОНТЕКСТ

Эльза и Анна находят спрятанную внутри разбитого корабля карту с Ахтохаллэн — рекой, о которой их мать, королева Идуна, пела в своей колыбельной. Зачем они искали реку? Какие ответы они пытались найти? Давайте исследуем карту и посмотрим, даст ли она нам какие-нибудь ответы.



ИНСТРУКЦИИ

1. Предложите детям побегать по лодке. Пока они играют, раздайте цветные накидки двум детям, которые будут догоняющими.
2. Остановите игру и представьте цвет и соответствующее движение для тех, до кого дотронулись (дети, до которых дотронулись, должны выполнить это движение). Дайте поиграть в каждую игру по 30 с. Повторяйте, каждый раз давая новому ребенку цветную накидку, пока все цвета не будут введены в игру.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

Догоняющие (цвет накидки)	Действие без мяча	Усложнение с мячом
Желтый	Рассмотрите карту: балансируйте на одной ноге и потянитесь, чтобы взять партнера за руку.	Рассмотрите карту: балансируйте, поставив одну ногу на мяч, и потянитесь, чтобы взять партнера за руку.
Бирюзовый (вода)	Двигайтесь рывками как вода: ускорение, остановка, ускорение и остановка.	Двигайтесь рывком: ускорение, остановка, ускорение и остановка с мячом.
Темно-синий	Закройте карту: отведите левую ногу и руку от тела.	Закройте карту: двигайте мяч только левой ногой.
Разноцветный (без накидки)	Откройте карту: отведите правую ногу и руку от тела.	Откройте карту: двигайте мяч только правой ногой.

Эльза и ее родители хотели понять, кто такая Эльза и откуда у нее эта сила. Эльза — ключ ко всему. Голос, который она слышит, зовет ее к реке Ахтохаллэн, но чтобы попасть туда, ей придется пересечь опасное Темное море.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Сестры продолжают свое путешествие, и Эльза знает, какие опасности поджидают ее. Она знает, что должна продолжать сама. Она отправляет прочь Анну и Олафа на ледяной лодке, и они уплывают. Анна отчаянно пытается вернуться к своей сестре, а Олаф грустит, что всё уже никогда не будет как прежде.

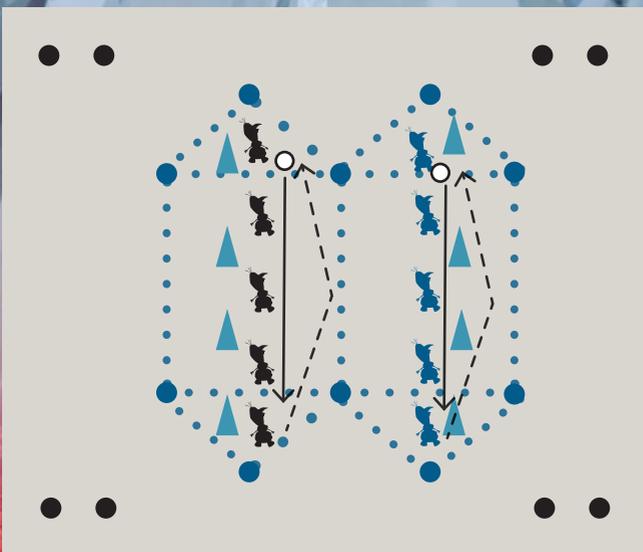
ИНСТРУКЦИИ

Задача 1

1. Дети выстраиваются в линию через центр разбитого корабля.
2. Ребенок в начале линии держит мяч (ледяная лодка с Анной и Олафом) и бросает его следующему ребенку, пока тот не дойдет до последнего ребенка. Последний ребенок пробегает через разбитый корабль на другую сторону, а другие дети отодвигаются назад. Продолжайте, пока все не вернуться на свои исходные позиции.
3. В то же время очередь детей на другом разбитом корабле делает то же самое. Какая команда сделает это быстрее?
4. Повторите игру трижды. Усложните детям задачу, расположив их зигзагом.

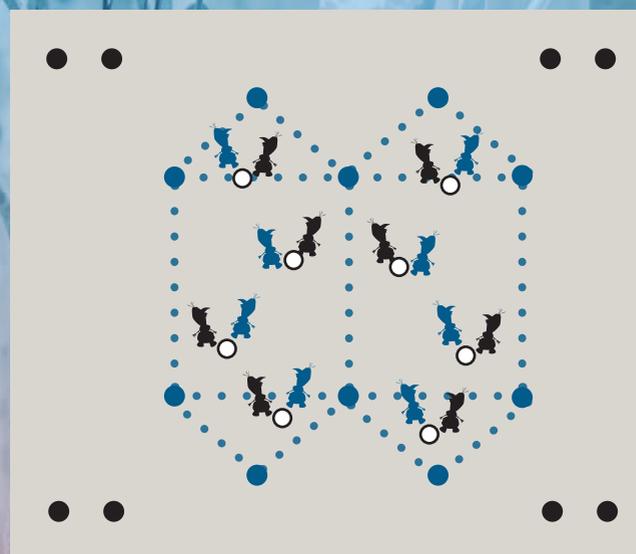
Задача 2

1. Разделите каждый корабль на две команды. Уберите большие конусы. Попросите детей объединиться с ребенком из другой команды, чтобы они могли играть один на один. Каждый партнер будет защищать одну сторону лодки и атаковать другую. У детей один мяч на пару, и у них есть 30 с, чтобы сыграть один на один и попытаться забить мяч в треугольник соперников. Поиграйте 30 с, затем смените партнера.



КЛЮЧ

- Маленькие конусы
- ▲ Большие конусы
- Команда 1
- Команда 2
- Мяч
- > Движение
- > Направление мяча



КЛЮЧ

- Маленькие конусы
- ▲ Большие конусы
- Команда 1
- Команда 2
- Мяч

Задача 3

1. У детей один мяч на пару, и у них есть 30 с, чтобы сыграть один на один и попытаться забить гол соперникам. Поиграйте 30 с, затем смените партнера.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Прежде чем продолжить, давайте подумаем о нашем сегодняшнем приключении. Эльза проявила смелость, отправив Анну и Олафа. Разлука заставила обеих девочек бояться того, что может случиться дальше.

Вопрос	Ответ
Что такое страх?	Подумайте, разбейтесь на пары и поделитесь мыслями
Что значит бояться?	Дайте детям: 1 минуту, чтобы подумать самим 1 минуту на разговор с партнером
Как вы можете помочь кому-нибудь совладать со страхом?	1 минуту, чтобы поделиться идеями всей группой Повторите для каждого вопроса



ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

Когда ледяная лодка уплывает, Анна и Олаф видят духа земли, и внезапно их лодка пересекает водопад и приземляется в пещере, из которой они не могут выбраться. Анна и Олаф в ловушке!

- Что будет с Анной и Олафом?
- Будут ли они спасены или навсегда останутся в ловушке?
- Придет ли им на помощь Эльза?

Узнайте, что будет дальше, в своем приключенческом паспорте.



Глава 6 НОКК



НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ



Мячи разных размеров (2, 3 и 4)



Карточки с персонажами фильма «Холодное сердце 2»



Конусы



Маленькие ворота (необязательно)



Накидки

ОРГАНИЗАЦИЯ РАССТАНОВКА

Реализатор программы и/или девочки ставят 4 маленьких ворот с помощью 8 конусов (по 2 в каждом углу), чтобы обозначить границы тренировочной зоны. Скорректируйте размер зоны в зависимости от размера своей группы.

Прибытие детей. Эту зону можно использовать до начала занятия, чтобы поприветствовать детей и родителей/опекунов и пригласить их изучить экипировку и ворота.

НАШ УЧЕБНЫЙ ПРИОРИТЕТ

Жизненные навыки и ценности

Никогда не сдаваться

Основные движения

Различные движения тела для развития двигательной способности, равновесия, координации и скорости

Основы игры в футбол

- Передвижение с мячом с помощью ног
- Движение мимо и вокруг других людей с мячом
- Движение с мячом к цели в обход защитников
- Удары по мячу в цель/забивание голов

КЛЮЧ

- Маленькие конусы



Глава 6

НОКК

ПРИВЕТСТВИЕ

Приветствуем вас в (название центра).

Введение от realizатора программы.

Попросите детей рассказать, что было на прошлом занятии и что они узнали из своих приключенческих паспортов.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

Сегодня мы будем:

- ВЕСЕЛИТЬСЯ
- УЧИТЬСЯ новому
- Работать сообща и заводить новых ДРУЗЕЙ

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НАЗВАНИЯ ИГРЫ

Сегодня наше приключение из «Холодного сердца 2» продолжается, и эта игра называется «

«Нокк»

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИСТОРИИ

Эльза достигает Темного моря — дома величественного духа водяного коня Нокка. Нокк похож на погоду: иногда он красивый и теплый, а иногда — невероятно опасный. Чтобы быть готовыми ко всему, что выдаст Нокк, не забывайте остановиться и прислушаться, когда услышите кодовое слово.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

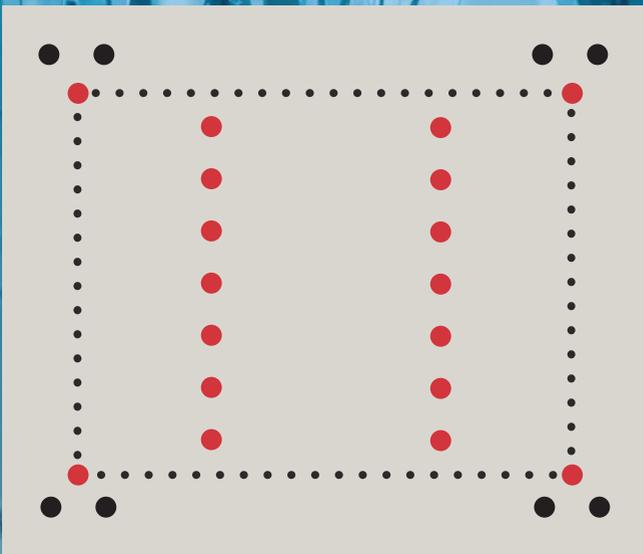
ПЕРСОНАЖИ И КОНТЕКСТ

Эльза бежит по Темному морю. Каждый раз, когда она делает шаг, вода под ее ногами замирает, а волны вокруг нее начинают расти. Прежде чем идти дальше, нам нужно создать Темное море.



ИНСТРУКЦИИ

1. Попросите детей выставить из конусов большой прямоугольник, представляющий Темное море.
2. Добавьте две линии конусов, чтобы разделить фигуру на три части. Убедитесь, что центр больше двух внешних частей.



КЛЮЧ

- Маленькие конусы

ИНСТРУКЦИИ

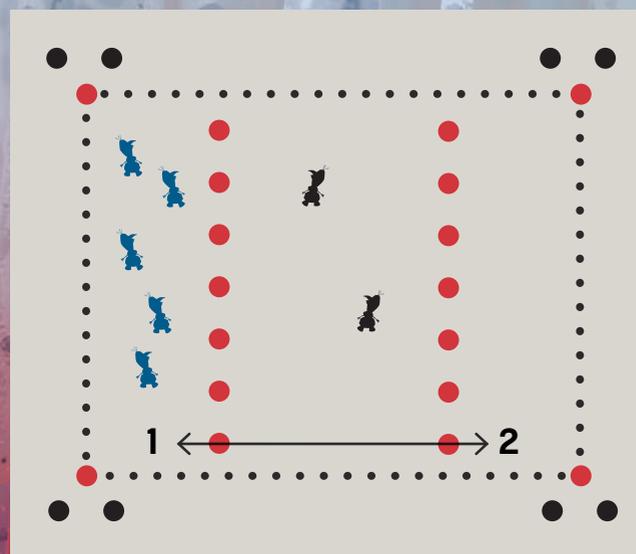
1. Попросите двух детей начать игру в центре Темного моря — они являются командой Нокка.
2. Остальные дети встают в секцию 1 и по команде «Начали!» пытаются перебежать через океан и добраться до секции 2.
3. Дети, до которых дотронулись, присоединяются к команде Нокка.
4. Повторяйте, пока не останется двое детей.
5. Играйте снова с двумя победителями, которые начинают как команда Нокка.

Дополнительная задача

1. В команде Нокка двое детей, у каждого ребенка есть мяч. У всех остальных детей тоже есть мяч, и они пытаются пересечь океан, чтобы добраться до секции 2. Дети из команды Нокка могут дотрагиваться до других детей, подойдя достаточно близко, чтобы их 2 мяча соприкоснулись. Дети, до которых дотронулись, присоединяются к команде Нокка, пока не останется только двое детей.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
 ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
 СТРАХА [МЕНЬШЕ]
 СТРАХА [МЕНЬШЕ]

Нокк меняет погоду, и море становится яростным. Эльзу снова и снова отбрасывает на берег, но она не сдастся!



КЛЮЧ

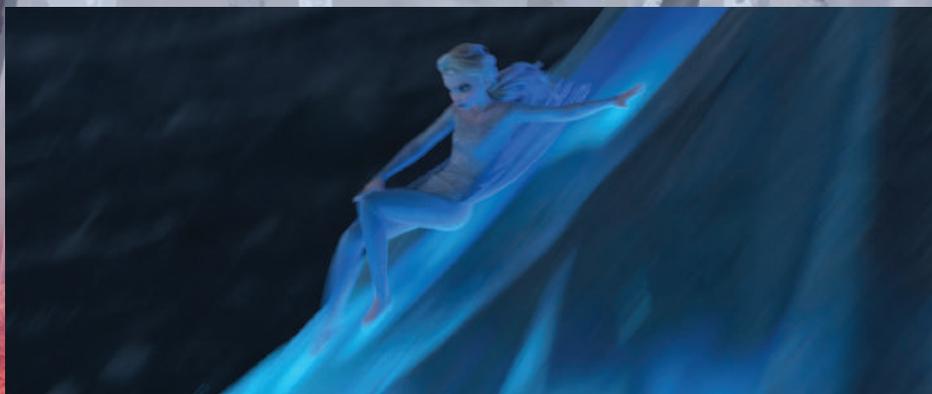
- Маленькие конусы
- Команда Нокка
- Другие дети
- Движение

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]



КОНТЕКСТ

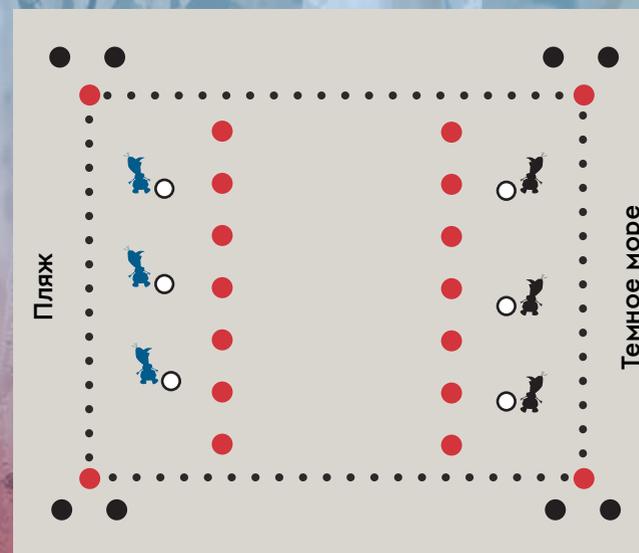
Очередная мощная волна обрушивается на Эльзу. Она полностью измотана. Когда она с трудом поднимается на ноги, в нее врзается новая волна. Сила Нокка для Эльзы слишком велика. Из последних сил она создает поводья из льда и набрасывает их на шею Нокка. Начинается напряженная борьба: Эльза пытается оседлать коня, медленно укрощая его силу. Шторм в Темном море утихает, и Нокк кланяется Эльзе. Эльза едет на Нокке через Темное море к реке Ахтохаллэн. Сделаем то же самое.



ИНСТРУКЦИИ

Задача 1

1. Разделите детей на две команды. У каждого ребенка свой мяч. Команда 1 стартует в зоне пляжа, а команда 2 — в зоне Темного моря.
2. Команда 1. Притворитесь Эльзой и попытайтесь пройти сквозь волны к другой стороне Темного моря. Двигайтесь с мячом и поместите его в зону Темного моря. Вернитесь на пляж и переместите новый мяч в другую зону.
3. Команда 2. Притворитесь Нокком и волнами и постарайтесь не дать Эльзе проникнуть в Темное море. Ведите мяч и поместите его в зону пляжа. Вернитесь в Темное море и переместите новый мяч в другую зону.
4. Играйте 30 с, затем посчитайте, сколько мячей в каждой зоне. Поменяйтесь ролями и повторите игру.

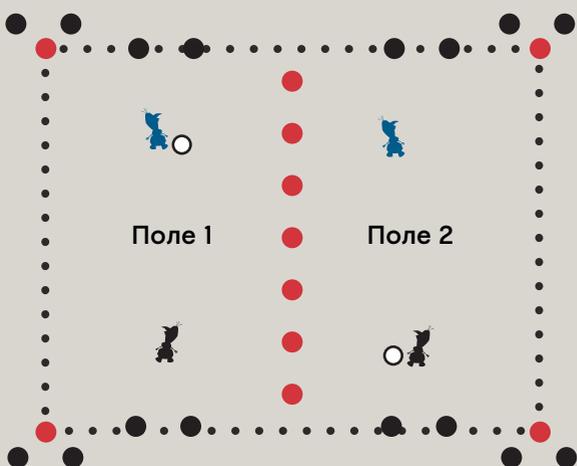


КЛЮЧ

- ● Маленькие конусы
- Команда Эльзы
- Команда Нокка
- Мяч

Задача 2

1. Попросите детей поставить конусы посередине прямоугольника, чтобы получилось два поля. Поставьте ворота по обе стороны полей.
2. На каждом поле должно быть по четыре пары, которые будут играть один на один.
3. Играйте 30 с, затем смените партнеров и повторите игру.



КЛЮЧ

- ● Маленькие конусы
- Дети
- Мяч

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Когда Эльза прибывает к реке Ахтохаллэн, она с удивлением видит, что река полностью заледенела. Она кричит голосу: «Где же ты?» Она продолжает изучать реку Ахтохаллэн, углубляясь все дальше в ее ледяное русло, пока внезапно не замечает тень, которую начинает преследовать.



ИНСТРУКЦИИ

1. Дети с мячами должны работать в парах, один ребенок притворяется тенью. Пары свободно перемещаются по реке Ахтохаллэн, следуя движениям лидера. Вводите по одной команде за раз, затем партнеры меняются и игра повторяется.

Команда	Действие
Следуй	Следуйте за своим партнером
Замена	Найдите нового партнера
Замри	Замрите на месте на 15 с, копируя движения друг друга
Поиск	Играйте в догонялки один на один на замерзшей реке.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРите МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ, ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ СТРАХА [МЕНЬШЕ] СТРАХА [МЕНЬШЕ]



Дети с мячами должны работать в парах, один ребенок притворяется тенью. Пары свободно перемещаются по реке Ахтохаллэн, следуя движениям лидера. Вводите по одной команде за раз, затем партнеры меняются и игра повторяется.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Прежде чем продолжить, давайте подумаем о нашем сегодняшнем приключении. Эльза вышла из своей зоны комфорта, чтобы приручить Нокка — она не сдалась.

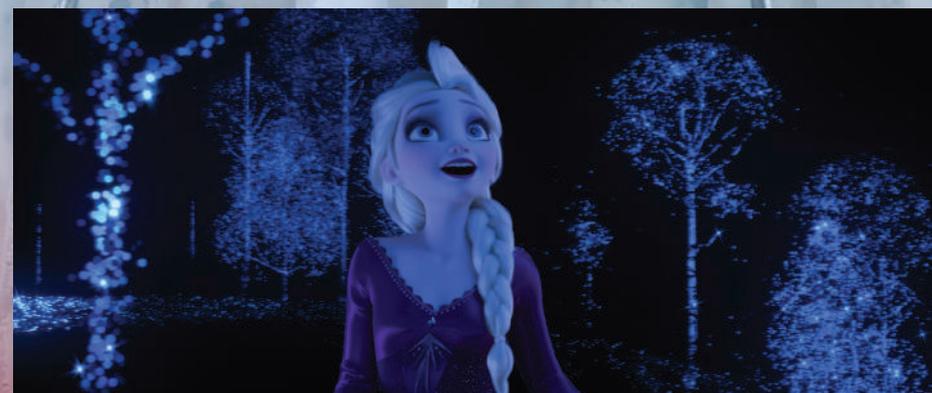
Вопрос	Ответ
Что значит не сдаваться?	Подумайте, разбейтесь на пары и поделитесь мыслями
Что вы чувствуете, когда снова и снова пытаетесь делать что-нибудь очень сложное?	<p>Дайте детям:</p> <p>1 минуту, чтобы подумать самим</p> <p>1 минуту на разговор с партнером</p> <p>1 минуту, чтобы поделиться идеями всей группой</p>
Можете ли вы вспомнить, когда вы сегодня проявили смелость и не сдавались?	Повторите для каждого вопроса

ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

Эльза становится пятым духом, и ей открывается правда прошлого. Ее дедушка ненавидел магию, и именно он много лет назад напал на племя Нортулдры в лесу. Он построил плотину как символ ненависти, а не мира. Эльза знает, что она должна показать Анне то, что она узнала. Она отправляет Анне и Олафу ледяное послание о том, что сделал ее дедушка. После этого последнего ледяного выстрела Эльза замерзает. Что будет с Анной и Олафом без Эльзы?

- Вернется ли когда-нибудь Эльза, чтобы спасти Анну и Олафа?
- Что будет с Эренделлом, когда дамбу прорвет?
- Будет ли когда-нибудь восстановлен мир?

Узнайте, что будет дальше, в своем приключенческом паспорте.



Глава 7 ПЯТЫЙ ДУХ



НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ



Мячи разных размеров (2, 3 и 4)



Карточки с персонажами фильма «Холодное сердце 2»



Конусы



Маленькие ворота (необязательно)



Накидки

ОРГАНИЗАЦИЯ РАССТАНОВКА

Реализатор программы и/или девочки ставят 4 маленьких ворот с помощью 8 конусов (по 2 в каждом углу), чтобы обозначить границы тренировочной зоны. Скорректируйте размер зоны в зависимости от размера своей группы.

Прибытие детей. Эту зону можно использовать до начала занятия, чтобы поприветствовать детей и родителей/опекунов и пригласить их изучить экипировку и ворота.

НАШ УЧЕБНЫЙ ПРИОРИТЕТ

Жизненные навыки и ценности

Стойкость

Основные движения

Различные движения тела для развития двигательной способности, равновесия, координации и скорости

Основы игры в футбол

- Передвижение с мячом с помощью ног
- Движение мимо и вокруг других людей с мячом
- Движение с мячом к цели в обход защитников
- Удары по мячу в цель/забивание голов

КЛЮЧ

- Маленькие конусы



Глава 7

ПЯТЫЙ ДУХ

ПРИВЕТСТВИЕ

Приветствуем вас в (название центра).

Введение от realizатора программы.

Попросите детей рассказать, что было на прошлом занятии и что они узнали из своих приключенческих паспортов.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

Сегодня мы будем:

- ВЕСЕЛИТЬСЯ
- УЧИТЬСЯ новому
- Работать сообща и заводить новых ДРУЗЕЙ

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НАЗВАНИЯ ИГРЫ

Сегодня наше приключение из «Холодного сердца 2» завершается игрой под названием

«Пятый дух»

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИСТОРИИ

Анна смотрит в небо и кричит: «Что мне теперь делать?» Без Эльзы Анна потеряла свою путеводную звезду — единственного человека, который указывал ей направление. Проявив смелость, она начинает медленно выбираться из пещеры. Чтобы не поскользнуться, когда мы поднимаемся, не забывайте остановиться и прислушаться, когда услышите наше кодовое слово.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

ПЕРСОНАЖИ

Анна продолжает карабкаться. Добравшись до вершины, она видит большую пропасть, через которую ей нужно перепрыгнуть, чтобы вернуться в лес. Прежде чем мы пойдем дальше, нам нужно построить пещеру и пропасть, через которую Анна должна перепрыгнуть.

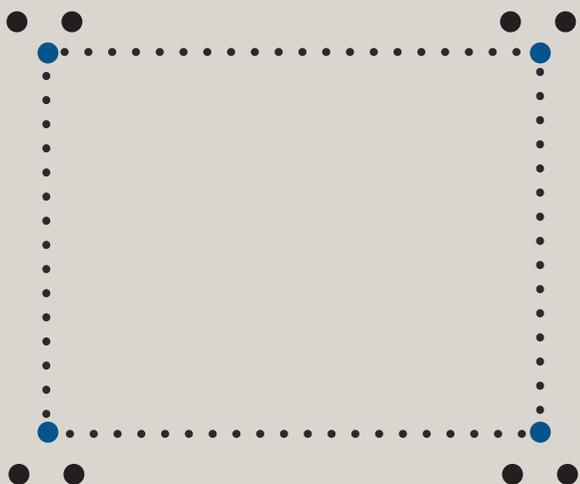
ИНСТРУКЦИИ

1. Попросите детей сделать из конусов большой прямоугольник.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

КЛЮЧ

●● Маленькие конусы



КОНТЕКСТ

Анна понимает, что всё уже никогда не будет как прежде. Она должна сделать выбор и поступить правильно, как бы это ни было тяжело. Плотину необходимо разрушить, чтобы спасти племя Нортулдры и снять проклятие. Посмотрим, чем мы можем помочь.

ИНСТРУКЦИИ

1. Дети свободно перемещаются по фигуре. Остановите игру с помощью кодового слова и представьте команду и ее действие. Дайте детям время попрактиковаться, прежде чем добавлять новые команды. Измените порядок и дайте детям возможность выкрикивать команды.

Команда	Действие без мяча	Усложнение с мячом
Прыжок Анны	Три больших беговых прыжка, чтобы выбраться из пещеры.	Подбросьте мяч в воздух и позвольте ему удариться о землю, а затем попытайтесь контролировать его ногой. Сделайте это трижды.
Кристофф	Прыгайте и крутитесь по кругу в поисках Анны.	Сделайте полный круг с мячом в поисках Анны.
Свен	Разделитесь на пары и следуйте за лидером, чтобы помочь Анне.	Найдите партнера: один следует за другим, каждый ведет по мячу.
Дух земли	Разделитесь на пары и сыграйте в догонялки один на один.	Разделитесь на пары и сыграйте в догонялки один на один.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРите МЕНЬШЕ

СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]



ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Анна бежит к духам земли, крича им, чтобы они проснулись. Они пробуждаются ото сна и сразу же начинают преследовать ее, бросая валуны и догоняя ее с каждым шагом. Кристофф видит происходящее и вместе со Свенем бросается на помощь Анне. Он хватает ее верхом на Свене, и они пытаются скрыться от духов земли. Посмотрим, что будет, когда пробудятся духи земли.

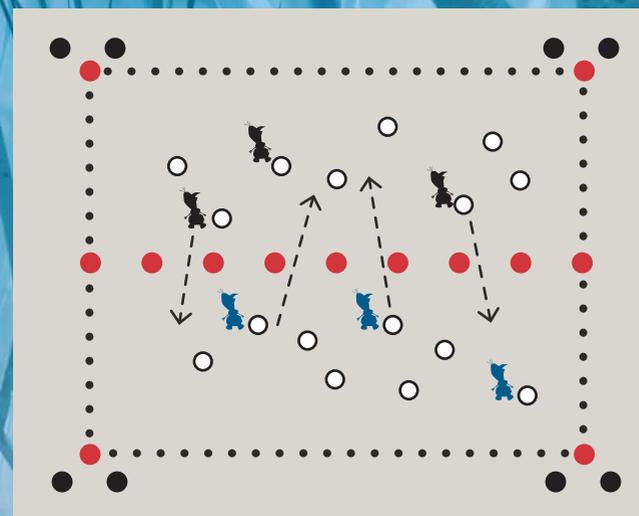
ИНСТРУКЦИИ

Задача 1

1. Добавьте линию конусов внутри прямоугольника — это будет утес и лес. Добавьте мячи равномерно в каждую половину прямоугольника (это духи земли) и поделите детей на две команды. Команды стартуют по разные стороны от центральной линии.
2. Команда 1. Берите по одному мячу и помещайте в другую половину прямоугольника.
3. Команда 2. Берите по одному мячу и помещайте в другую половину прямоугольника.
4. Играйте 1 минуту, затем остановите игру. Побеждает команда с наименьшим количеством мячей в своей половине.

Задача 2

1. Команда 1. Продолжайте перемещать мячи, пытаясь дотронуться до членов команды 2. Если до члена команды 2 дотронуться, он должен замереть.
2. Команда 2. Продолжайте перемещать мячи в другую половину прямоугольника и, если до вас дотронутся, стойте неподвижно как спящий дух земли. Вы можете освободить своего товарища по команде, коснувшись мячом (валуном) его ноги.
3. Играйте 1 минуту или пока все товарищи по команде не замрут, остановите игру и поменяйтесь ролями.

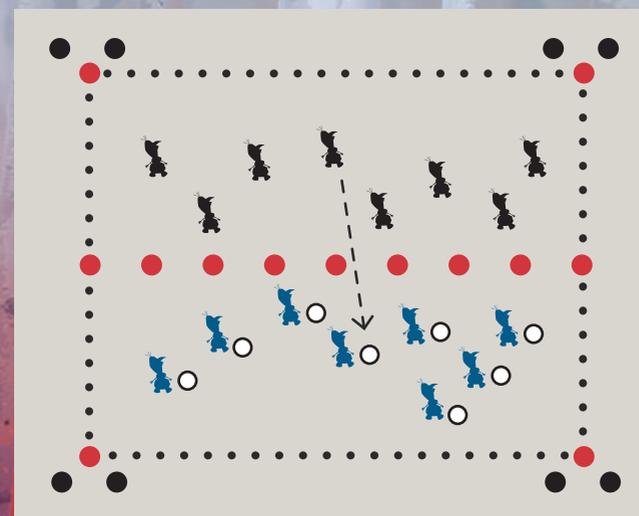


КЛЮЧ

- Маленькие конусы
- ♁ Команда 1
- ♁ Команда 2
- Мячи
- > Направление бега

Задача 3

1. Команды стартуют по разные стороны от центральной линии. У одной команды есть мячи, а у другой — нет. Команда без мячей пытается попасть на другую половину, чтобы выиграть мяч и в случае успеха забить гол в одни из внешних ворот. Команда с мячами пытается удержать их внутри прямоугольника. Если они потеряют мяч, они могут преследовать своего соперника и пытаться отыграть его.



КЛЮЧ

- Маленькие конусы
- ♁ Команда 1
- ♁ Команда 2
- Мячи
- > Направление бега

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ, ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ СТРАХА [МЕНЬШЕ] СТРАХА [МЕНЬШЕ]

Анна, Кристофф и Свен едут к плотине, а духи земли разрушают лес. Племя Нортулдры и жители Эренделла наблюдают за ними с вершин утесов. Солдаты, видя огромные усилия Анны, Кристоффа и Свена, начинают стучать по своим щитам, чтобы привлечь внимание духов земли к плотине. Духи земли бросают в плотину валун за валуном, и в конце концов вода прорывается сквозь нее.

ИНСТРУКЦИИ

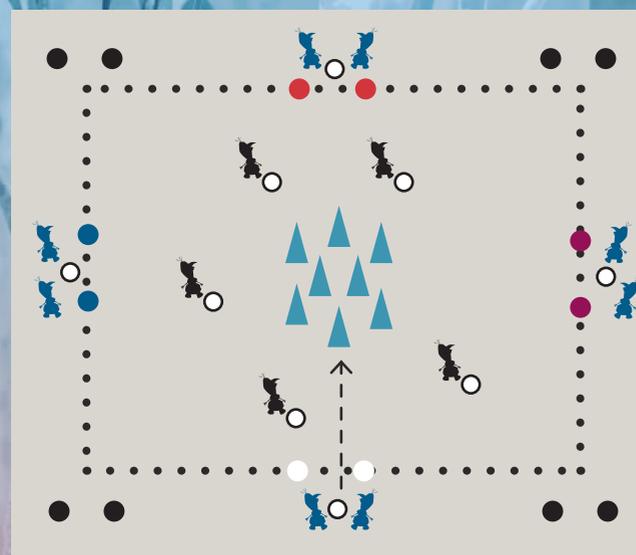
Уберите линию конусов посередине. Создайте ворота разных цветов с внешней стороны прямоугольника, используя по два конуса одинакового цвета. Поместите восемь больших конусов в середину прямоугольника — это будет плотина.

Задача 1

1. Смените две команды, чтобы смешать игроков.
2. Команда 1. Дети разбиваются на пары, и каждая пара стоит на разных воротах. Детям предлагается уподобиться духам земли и попытаться катить или пинать мяч в сторону больших конусов, чтобы сбить их и разрушить плотину. Один партнер будет катить или пинать мяч, а другой — забирать мяч и возвращать его к воротам. Поменяйтесь ролями.
3. Команда 2. Можно перемещаться внутри прямоугольника, ведя мяч. После приведения мяча к двум цветным воротам можно забить во внешние ворота и заработать очко.
4. Как только все конусы будут опрокинуты, остановите игру и восстановите плотину и команды.

Задача 2

1. Команда 1. Как указано выше, но игрок, подбирающий мяч, должен попытаться вернуть мяч, если его перехватит игрок из команды 2. Если он получит мяч обратно, он может попытаться забить гол, а затем вернуть мяч к воротам или просто сразу вернуть мяч к воротам.
2. Команда 2. Дети прыгают внутри прямоугольника и пытаются перехватить мячи команды 1. Если они перехватят мяч, они могут вести его и забить во внешние ворота, а подбирающий игрок команды 1 будет преследовать их, чтобы вернуть мяч.



КЛЮЧ

- Маленькие конусы
- Большие конусы
- Команда 1
- Команда 2
- Мяч
- Направление бега

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ, ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ СТРАХА [МЕНЬШЕ] СТРАХА [МЕНЬШЕ]

Вода начинает крушить всё на своем пути, устремляясь к Эренделлу. Внезапно в воде появляется Эльза верхом на Нокке. Она делает ледяной щит, чтобы защитить город от воды, и уезжает.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Прежде чем продолжить, давайте подумаем о нашем сегодняшнем приключении. Анна не сдавалась и проявила великолепные лидерские качества, смелость, решительность и стойкость, когда спасала Эренделл.

Вопрос	Ответ
Что такое стойкость?	Подумайте, разбейтесь на пары и поделитесь мыслями
Каково это — быть стойкими?	Дайте детям: 1 минуту, чтобы подумать самим 1 минуту на разговор с партнером 1 минуту, чтобы поделиться идеями всей группой
Когда вы сегодня были стойкими?	Повторите для каждого вопроса

ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

Духи вернулись в Эренделл, и туман, который когда-то заточил всех в лесу, рассеялся.

Тем не менее Анне все еще было грустно, она скучала по сестре.

Внезапно к Анне прилетает волшебная ледяная снежная звезда, за которой она следует до самого пляжа.

- Что будет теперь, когда туман рассеялся по лесу и духи вернулись в Эренделл?
- Что такое снежная звезда?
- Воссоединятся ли сестры?

Узнайте, что будет дальше, в своем приключенческом паспорте.





Глава 8 ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

НАШ УЧЕБНЫЙ ПРИОРИТЕТ

Жизненные навыки и ценности

Ответственность

Основные движения

Различные движения тела для развития двигательной способности, равновесия, координации и скорости

Основы игры в футбол

- Передвижение с мячом с помощью ног
- Движение мимо и вокруг других людей с мячом
- Движение с мячом к цели в обход защитников
- Удары по мячу в цель/забивание голов

НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ



Мячи разных размеров (2, 3 и 4)



Карточки с персонажами фильма «Холодное сердце 2»



Конусы



Маленькие ворота (необязательно)



Накидки

ОРГАНИЗАЦИЯ РАССТАНОВКА

Реализатор программы и/или девочки ставят 4 маленьких ворот с помощью 8 конусов (по 2 в каждом углу), чтобы обозначить границы тренировочной зоны. Скорректируйте размер зоны в зависимости от размера своей группы.

Прибытие детей. Эту зону можно использовать до начала занятия, чтобы поприветствовать детей и родителей/опекунов и пригласить их изучить экипировку и ворота.

КЛЮЧ

- Маленькие конусы



Глава 8

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

ПРИВЕТСТВИЕ

Приветствуем вас в (название центра).

Введение от realizатора программы.

Попросите детей рассказать, что было на прошлом занятии и что они узнали из своих приключенческих паспортов.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

Сегодня мы будем:

- ВЕСЕЛИТЬСЯ
- УЧИТЬСЯ новому
- Работать сообща и заводить новых ДРУЗЕЙ

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НАЗВАНИЯ ИГРЫ

Сегодня наше приключение из «Холодного сердца 2» завершается игрой под названием

«Восстановление равновесия»

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИСТОРИИ

После разрушения плотины и восстановления равновесия духов племя Нортулдры и жители Эренделла снова объединились. Чтобы равновесие сохранялось, не забывайте остановиться и прислушаться, когда услышите наше кодовое слово.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ
СТРАХА [МЕНЬШЕ]
СТРАХА [МЕНЬШЕ]

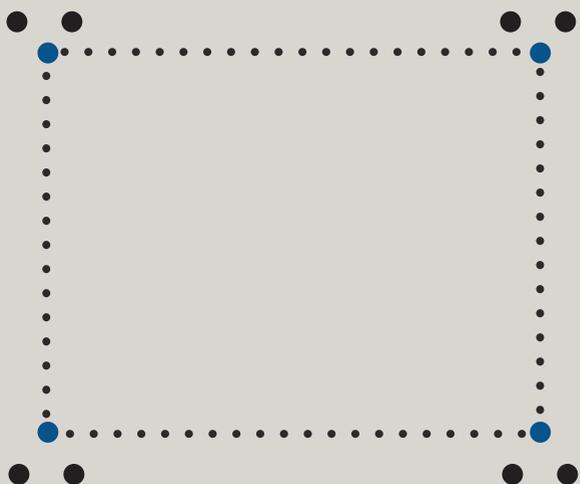
ПЕРСОНАЖИ

На пляже Эльза благодарит Анну за понимание ее решения занять свое законное место в качестве пятого духа. В свою очередь, Анна стала королевой вместо Эльзы. Эльза и Анна дополняют друг друга: одна сестра заботится о природе, а другая — о людях. Прежде чем идти дальше, нам нужно построить пляж.



ИНСТРУКЦИИ

1. Попросите детей сделать большой прямоугольник из маленьких конусов — это будет пляж.



КЛЮЧ

●● Маленькие конусы

КОНТЕКСТ

Что-то не то. Они потеряли Олафа. Слава богу, у воды есть память... Эльза восстанавливает Олафа из лужи.



ИНСТРУКЦИИ

1. Дети передвигаются по пляжу. Пока дети играют, раздайте трем детям цветные накидки. Эти дети становятся догоняющими. Когда они дотрагиваются до другого ребенка, этот ребенок должен выполнить команду. Дайте детям попрактиковать движение, прежде чем добавить новый цвет.

Цвета	Действие без мяча	Усложнение с мячом
Замри (бирюзовый)	Остановитесь и замрите, широко расставив ноги, и ждите, пока кто-нибудь не проползет под вашими ногами.	Остановитесь и замрите, поставив одну ногу на мяч, и ждите, пока чей-нибудь мяч не пролетит между вашими ногами.
Я таю (синий)	Примите упор лежа с криком «Я таю!» и ждите, пока кто-нибудь не проползет под вами, чтобы вас разморозить.	Примите упор лежа с криком «Я таю!», и ждите, пока чей-нибудь мяч не пролетит под вами.
Люблю жаркие объятия (желтый)	Остановитесь и обхватите себя руками с криком «Люблю жаркие объятия!» и ждите, пока кто-нибудь не пробежит вокруг вас.	Обхватите мяч руками с криком «Люблю жаркие объятия!» и ждите, пока кто-нибудь не начнет кружить вокруг вас с мячом.
У воды есть память (без накидок)	Подбегите к воротам и дотроньтесь до них.	Двигайтесь с мячом и забейте гол.

Попросите детей с помощью оборудования PlayMaker создать своего собственного Олафа на пляже. Используйте маленькие конусы, большие конусы, мячи и накидки. Сформируйте одного большого Олафа либо 3 или 4 в небольших группах.

КОГДА Я ГОВОРЮ СТРАХ,
ВЫ ГОВОРите МЕНЬШЕ

СТРАХА [МЕНЬШЕ]

СТРАХА [МЕНЬШЕ]

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Глядя на Анну, Кристофф просит ее выйти за него замуж. Пара женится, и все жители Нортулдры и Эренделла празднуют свадьбу королевы и короля.

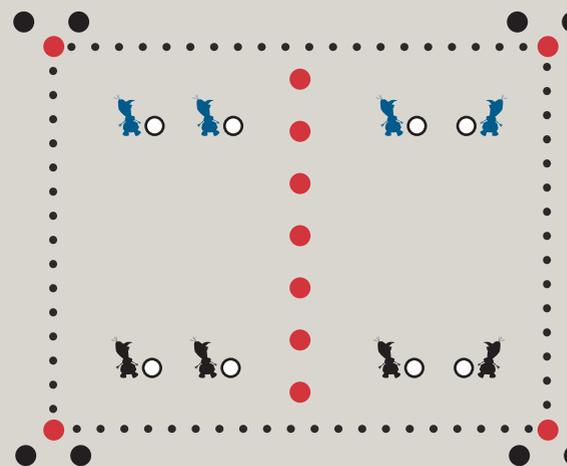
ИНСТРУКЦИИ

Задача 1

1. Попросите детей убрать пляж и фигуру Олафа и расставить конусы по углам и посередине, чтобы образовать два поля.
2. Разделите группу на пары: четыре пары на одном поле и четыре пары на другом.
3. Партнеры начинают игру на противоположных линиях ворот, притворяясь племенами Нортулдры и Эренделла. У обоих партнеров есть мяч.
4. По команде «Начали!» оба партнера ведут мяч к противоположной линии ворот и останавливаются там.

Задача 2

1. По команде «Начали!» оба партнера ведут мяч и забивают гол в противоположные ворота. Повторите несколько раз.

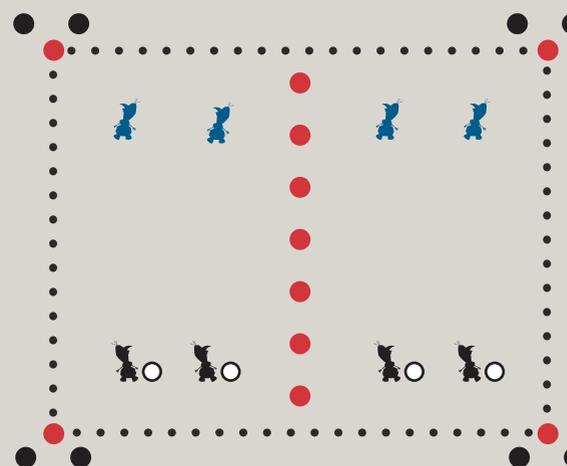


КЛЮЧ

- ● Маленькие конусы
- Партнер 1
- Партнер 2
- Мячи

Задача 3

1. Мяч у одного из партнеров, и он по команде «Начали!» пытается обойти другого партнера и забить гол.
2. Партнер без мяча может отыграть мяч и попытаться забить гол в противоположные ворота. Играйте до тех пор, пока не будет забит гол или пока мяч не выйдет из игры.
3. Поменяйтесь ролями и повторите игру.

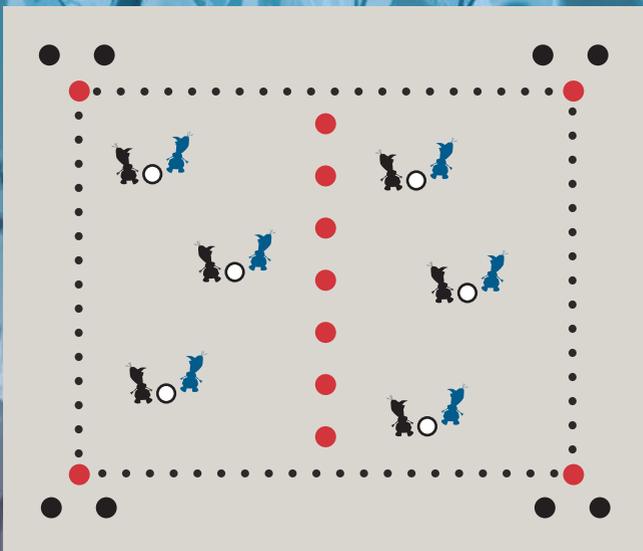


КЛЮЧ

- ● Маленькие конусы
- Партнер 1
- Партнер 2
- Мячи

Задача 4

1. Пары имеют один мяч между собой и играют один на один, пытаясь забить гол в друг другу в ворота.
2. Поиграйте 1 минуту, потом поменяйте партнеров. Повторите несколько раз.



КЛЮЧ

- ● Маленькие конусы
- Партнер 1
- Партнер 2
- Мяч

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Прежде чем продолжить, давайте подумаем о нашем сегодняшнем приключении. Анна как королева Эренделла взяла на себя новые обязанности.

Вопрос	Ответ
Что такое ответственность?	Подумайте, разбейтесь на пары и поделитесь мыслями
Каково это — нести ответственность?	Дайте детям: 1 минуту, чтобы подумать самим 1 минуту на разговор с партнером 1 минуту, чтобы поделиться идеями всей группой
Когда вы сегодня были ответственными?	Повторите для каждого вопроса

ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

В день свадьбы Анна отправляет письмо сестре Эльзе. Она складывает письмо в бумажный самолетик, и дух ветра уносит его в волшебный лес.

- Что написано в письме?
- Когда сестры снова увидятся?
- Чем закончится история?

Узнайте в своем приключенческом паспорте.





ЭЛЬЗА

Эльза — первая дочь короля Агнарра и королевы Идуны и старшая сестра Анны.

У нее врожденная способность повелевать льдом и снегом.

Она — волшебница. Она благодарна своему королевству, которое принимает ее, и очень старается быть хорошей королевой.

В глубине души она задается вопросом, почему она родилась с такими способностями.





АННА

Анна — младшая сестра Эльзы и вторая дочь Агнарра и Идуны.

Она невозмутима и вечный оптимист.

Анна счастлива, потому что у нее есть семья и Эренделл в безопасности.





ОЛАФ

Олаф был создан с помощью магических способностей Эльзы.

Олаф — самый дружелюбный снеговик в Эренделле.

Он искренний, общительный и любит все, что касается лета.

Благодаря своему искреннему и добродушному характеру он стал для Анны и Эльзы настоящим другом и источником надежды в темные времена.





КРИСТОФФ И СВЕН

Кристофф — любитель природы, который работает ледорубом со своим оленем Свеном.

Кристоффу было немного одиноко со своим другом-оленем, пока он не встретил Анну. Он — официальный ледовый лоцман и освободитель Эренделла.

Кристофф влюбился в Анну, и теперь у него новая семья: Эльза, Олаф и Свен.

Свен — верный олень и лучший друг Кристоффа.





НОКК

Нокк — это элементаль воды в виде коня, который охраняет Темное море.





ИДУНА И АГНАРР

Идуна и Агнарр были королевой и королем Эренделла, а также родителями Эльзы и Анны.

Идуна и Агнарр плыли по Темному морю. Сильные волны поглотили их корабль, и они исчезли.





БРУНИ

Бруни — обитатель заколдованного леса и элементаль огня.

Хотя сначала Бруни застенчив, он быстро сближается с теми, у кого хватает терпения понять его.

