

Czas na gry i zabawy ruchowe dla dzieci

1. Zabawa "Bieg po buty"

Będziesz potrzebować papierowego, dużego pudła lub kosza na bieliznę. W zabawie biorą udział dwie drużyny (co najmniej po dwóch graczy w każdej)

Należy wyznaczyć linię startu i odcinek do przebiegnięcia – na jego końcu ustawić pudełko (po jednym na drużynę). Miejsce zabawy musi być na tyle bezpieczne, by można było biegać na bosaka.

Pierwszy gracz z drużyny biegnie do pudełka, zdejmując buty i wkłada je do niego. Następnie biegnie z powrotem. Dotyka ręką kolegi i ten rusza... Kiedy już cały zespół jest bez butów, gracze po kolei biegną do pudełka, zakładają buty i wracają biegiem. Pierwszy zespół z butami na nogach – wygrywa.

2. Zabawa "Mokra siatkówka"

Do zabawy potrzebna będzie duża gąbka oraz dmuchany basen dla dzieci. Zawodnicy (dwóch lub więcej graczy) stoją wokół basenu. Gąbka jest odbijana dłońmi ponad basenem. Jeśli spadnie na ziemię, gracz po drugiej stronie dostaje punkt. Jeśli ląduje w basenie – gracz, który ostatni jej dotknął traci punkt i musi wejść do niego, by ją wyciągnąć. Kto pierwszy zdobędzie 10 punktów – wygrywa.

3. Zabawa "Balony z wodą"

Będziesz potrzebować dużych ręczników plażowych oraz balonów wypełnionych wodą. W tej zabawie powinno uczestniczyć więcej niż 4 dzieci (najlepiej liczba parzystą).

Trzymając ręczniki za rogi i stojąc około pół metra od siebie uczestnicy zabawy używają ręcznika do przerzucania balonu od jednej drużyny do drugiej. Po każdym udanym przerzuceniu, zwiększajcie odstęp między drużynami. Gra toczy się do upadku balonu na ziemię. Wtedy możecie zacząć kolejną rundę ;D

4. Zabawa "Balony z wodą II"

Balony z wodą możecie również wykorzystać w innej zabawie. Przeznaczona jest dla 4 lub więcej osób. Gracze łączą się w pary. Stają na linii startu plecami do siebie, pomiędzy nich wkłada się balon z wodą. Na słowo „start” ruszają do mety, starając się nie upuścić balonu. Która drużyna pierwsza dobiegnie do mety z balonem – ta wygrywa.

5. Zabawa "Gdzie jest moje dziecko?" – dla całej rodziny

Na otwartej przestrzeni stoją 2 grupy – mamy i dzieci. Mamy mają oczy zawiązane chustkami. Na słowo „start”, dzieci zaczynają wołać do swoich mam – te mają za zadanie po omacku wyłowić je z tłumu. Która mama pierwsza trafi na

swoje dziecko, ta wygrywa. Drugą rundę można przeprowadzać z udziałem ojców.

6. Zabawa "Kto ma więcej piegów?"

Do zorganizowania tej zabawy będzie potrzebny stoper, dziurkacz, kolorowy papier oraz małe wiaderka lub miski z wodą.

Za pomocą dziurkacza uzyskujemy kolorowe, papierowe kółeczka – trzeba ich dosyć dużo (zależy też od ilości uczestników).

Zabawa przeznaczona dla 4 lub więcej osób (parzysta liczba). Graczy dzielimy w pary. Jeden zawodnik pełni rolę „piegusa”, drugi odpowiada za naklewanie piegów. Tuż przed rozpoczęciem zabawy, każda drużyna otrzymuje miseczkę z wodą i wsypanymi do niej papierowymi kółeczkami. Sędzia ustawia stoper na pół minuty, a na sygnał „start”, wyznaczona do tego osoba zaczyna naklejać piegi na twarzy kolegi/koleżanki. Po upływie wyznaczonego czasu, sędzia liczy piegi – wygrywa drużyna z największym piegusem.

7. Zabawa "Bieg kelnera"

Potrzebne będą plastikowe lub papierowe talerzyki oraz piłka do ping-ponga dla każdej drużyny. Zabawa przeznaczona dla minimum 4 osób. Zawodnicy ustawiają się na mecie, pierwszy zawodnik z każdej drużyny trzyma na podniesionej w górze dłoni talerzyk, a na nim piłeczkę. Po usłyszeniu „start”, zawodnicy biegną do wyznaczonego punktu i zwracają. Przekazują talerzyk z piłeczką kolejnemu koledze z drużyny i on rusza do biegu. Upuszczenie piłeczki – powoduje konieczność powrotu do linii startu i ponowne rozpoczęcie biegu. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy zaliczą bieg z piłeczką pierwsi.

8. Zabawa „Mówiąca piłka”

Do zabawy potrzebna będzie piłka, taśma samoprzylepna, marker. Na piłkę naklej paski taśmy. Na każdym pasku napisz markerem inną zasadę rzucania i łapania piłki: „Rzuć kucając”, „Rzuć siedząc”, „Rzuć po uprzednim podskoku w górę” – możesz wymyśleć różne kombinacje.

Dzieci stają w kole. Gdy pierwszy gracz łapie piłkę musi patrzeć na słowa pod lub najbliższej prawej dłoni. Musi rzucić piłkę tak, jaki to zostało opisane na taśmie – drugi gracz ma zaś spróbować złapać ją w ten sam sposób. Następnie patrzy na słowa pod swoją prawą ręką... i gra się toczy.

9. Zabawa "Złap światełko"

Zabawa po zmroku, czyli to co dzieci lubią najbardziej. Potrzebny do tego jest duży ogród i latarka. Najlepiej, gdy jest 3 lub więcej graczy. Jedno dziecko nazywane „światełkiem” otrzymuje latarkę i oddala się od reszty. Włącza na chwilę latarkę i wyłącza. Pozostała grupa dzieci liczy do 100 i biegnie szukać w kierunku, gdzie widzieli błysk światła. W tym czasie "światełko" przemieszcza się. Całą trudność polega na tym, że "światełko" musi po każdorazowym odliczeniu do 60 włączyć na chwilę latarkę... Osoba, która pierwsza odnajdzie „światełko” zamienia się z nim rolami. Latarkę można zamienić na sygnał dźwiękowy np. z

telefonu. Wtedy uczestnicy zabawy będą musieli kierować się słuchem, a nie wzrokiem...

10 . Zabawa "Wyścig z dynią"

Do zabawy potrzebna jest dynia. Jeżeli nie ma jeszcze dyń, możemy bawić się z arbuзами. Potrzebne są do niej także naturalne miotły z witek. No, w ostateczności można także użyć zwykłych, dużych szczotek na kiju... Dzieci stają na linii mety – po usłyszeniu sygnału „start”, każde turla dynię za pomocą miotły do mety. Kto pierwszy dotrze tam z dynią, ten wygrywa. PS. Dynia nie może być zbyt duża, bo dziecko nie będzie w stanie jej toczyć;)

Źródło: <https://stressfree.pl/10-pomyslów-na-oryginalne-grę-i-zabawy-ruchowe-dla-dzieci/>