

„zabawa w kolory”

Jedynym rekwizytem potrzebnym do przeprowadzenia tej gry jest piłka (równie dobrze może to być woreczek z grochem czy mała piłeczka). Prowadzący staje naprzeciwko uczestników, których może być dowolna ilość, i po kolei do każdego z nich rzuca piłkę, wymieniając przy tym nazwę koloru. Zadaniem dziecka jest złapanie piłki, jeśli prowadzący wypowiedział nazwę koloru lub niezłapanie piłki w przypadku jeśli prowadzący wywołał kolor czarny lub powiedział „pokrzywa”. W przypadku jeśli dziecko złapało piłkę, wtedy gdy nie powinno lub nie złapało, gdy wymieniono kolor zostaje ukarane. Musi uklęknąć na kolanie, jeśli sytuacja się powtórzy ma uklęknąć na dwa kolana. Powstanie z tej pozycji możliwe jest wtedy, gdy dziecko złapie piłkę gdy wymieniono kolor. Poprzez tą grę dzieci uczą się między innymi koordynacji w łapaniu przedmiotu do nich rzuconego oraz szybkich reakcji budujących refleks.

„czaty- MARMURKI”

W grze nie ma określonej ilości uczestników. Ważne, by było ich przynajmniej kilku. Nie trzeba też żadnych rekwizytów. Wystarczy boisko, plac lub łąka po której dzieci będą mogły biegać. Dzieci ustawiają się w szeregu na jednym końcu boiska, czatujący zaś na drugim. Czatujący stoi odwrócony plecami do dzieci podczas gdy one starają się bardzo szybko do niego podejść. Gdy czatujący odwraca głowę, wszystkie dzieci powinny zatrzymać się w zupełnym bezruchu jak marmurki. Jeśli czatujący dostrzeże, że któreś z dzieci wykonało jakiś ruch, poleca mu cofnąć się na miejsce startu. Czatujący znów odwraca się i gra toczy się dalej. Wygrywa to z dzieci, które jako pierwsze dotrze do czatującego i ono zajmuje jego miejsce i gra zaczyna się znów.

„ Wyścig rzędów na jednej nodze”

Zabawa ruchowa z elementami podskoku.

Miejsce: korytarz, boisko, las.

Dzieci dzieli się na dwie grupy(może być więcej grup) ustawione w rzędach. Wyznaczona jest linia startu i linia mety w odległości kilku metrów. Na mecie są chorągiewki lub leżą kolorowe piłki. Pierwsze dziecko z każdego rzędu skacze na jednej nodze, okrąży chorągiewkę i wraca do swojego rzędu na drugiej nodze, dotyka wyciągniętą dłoń następnego dziecka i staje na końcu. Dotknięte dziecko wykonuje zadanie tak samo jak pierwsze. Wygrywa ten rząd, którego uczestnicy szybciej ukończą wyścig.

„Wiewiórki w dziuplach”

Zabawa bieżna

Miejsce: boisko, las

Ułożone obręcze (lub narysowane na ziemi) – to dziuple dla wiewiórek. W każdej dziupli jedna wiewiórka (dziecko). Na sygnał „Wiewiórki z dziupli” – dzieci biegną swobodnie z dala od dziupli. Na zawołanie „Wiewiórki do dziupli, lis idzie” – każda wiewiórka wskakuje do najbliższej dziupli i przysiąda. Odmiana tej zabawy – to dziupli jest o jedną mniej niż wiewiórek (jedna wiewiórka zawsze zostaje bezdomna).

„Splątane ptaki”

Zabawa bieżna

Miejsce: sala, boisko, las

Potrzebne są kółka od sersa (lub małe kolorowe obręcze) to są gniazdzka dla ptaków. Kółka rozłożone są luźno po całej Sali lub na trawie. „Ptaki” ćwierkając biegną w pobliżu gniazdek. Na sygnał „kot” ptaszki szybko zajmują miejsce w gniazdkach, chowając głowę „pod skrzydłami” w przysiadzie. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

„Nie deptaj grządek”

Zabawa z elementami równowagi

Miejsce: sala, boisko, las

Na boisku lub w sali układamy (lub rysujemy) grządki i ścieżki. Grządki są ułożone na przemian ze ścieżkami. Dzieci ustawione są w grupki, wchodzi kolejno, jedno za drugim na ścieżkę, idą parę kroków, potem przekraczają grządki i idą po drugiej ścieżce.

„Po wąskiej dróżce”

Zabawa z elementami równowagi

Miejsce: boisko, sala

Narysowana wąska (ok.20 cm) dróżka, na której ułożone są różne przedmioty. Dzieci idąc kolejno omijają je, a kiedy zrobią to bezbłędnie, stają na koniec kolejki. Powtarzamy kilka razy.

„Lawina”

Zabawa bieżna

Miejsce: boisko, las

Dzieci stają w rozsypcie. Jedno wyznaczone stoi z boku. Wyznaczone dziecko biegnie za uciekającymi, starając się któreś dotknąć ręką. Każde „złapane” dziecko pomaga łapać. W ten sposób wszystkie dzieci są złapane i zabawa kończy się.

„Kulawy lisiek”

Zabawa ruchowa z elementami czworakowania

Miejsce: sala

„Budki” dla piesków wyznaczamy pod ścianą Sali (jedna budka dla kilku „piesków”). Na hasło „Pieski na spacer” – pieski swobodnie biegają szczekając. Na hasło „Pieski do domu” – pieski szybko wracają do swoich budek. Powtarzamy kilkakrotnie.

„Bocian i żaby”

Zabawa ruchowa z elementami czworakowania

Miejsce: boisko, las

Na boisku wyznaczamy staw (narysowane koło). W środku małe kółeczko (wysepka dla bociana). „Bocian” stoi na wysepce – „żaby” w przysiadzie na obwodzie koła.

Żaby pytają – „Panie bocianie, chcesz żabkę na śniadanie?”. Potem wskakują do stawu i wyskakują z niego, a bocian stara się je złapać w obrębie stawu. Złapane żabki zabiera na wyspę. Gdy złapie umówioną liczbę żab, wybiera się innego bociana.

„Jastrząb, kura i pisklęta”

Zabawa bieżna

Miejsce: boisko, las

Wyznaczamy kurnik, podwórko i gniazdo jastrzębia. „Kura” wyprowadza pisklęta na podwórko, przysiada i zbiera „ziarenka”, uczy „pisklęta” grzebać nóżką w ziemi (dzieci naśladują ruchy kury). Na zapowiedź: „Jastrząb leci” – pisklęta uciekają do kurnika, a stara kura rozłożonymi skrzydłami zastania uciekające pisklęta przed jastrzębiem. Gdy jastrząb złapie umówioną liczbę piskląt, można zakończyć zabawę lub rozpocząć zabawę z innymi dziećmi w roli jastrzębia i kury.

„Kto złapie motyla?”

Zabawa bieżna

Miejsce: boisko, las

Dzieci w gromadce. Jedno dziecko ma na kijku i na sznurku przywiązanego motyla. Dziecko biegnie przed grupą, motyl „fruwa”. Dzieci gonią go i chcą go złapać. Można dużą grupę dzieci podzielić na mniejsze zespoły i z każdym zespołem zabawę przeprowadzić oddzielnie.

„Przejdźcie przez ulicę”

Zabawa orientacyjno – porządkowa

Miejsce: boisko, las

Wyznaczamy jezdnię. Na znak zielonym znacznikiem dzieci – pojazdy ruszają prawą stroną „jezdni”. Na podniesienie czerwonego znacznika – zatrzymują się i wtedy przechodnie mogą przejść środkiem jezdni na drugą stronę. W czasie zabawy kilkakrotnie zmieniamy sygnały.

„Koty i myszki”

Zabawa bieżna

Miejsce: boisko

Oznaczamy dzieci 4 kolorami. Dzielimy (dużą grupę) na 4 zespoły. 3 zespoły tworzą koło, czwarty zespół to myszy. „Koty” znajdują się w domkach. Dzieci tworzące koło krążą i mówią wierszyk:

„Myszki, myszki, siedźcie w norze,

Bo pan kotek w złym humorze,

Tylko sapie, tylko mruczy,

Zaraz on was tu nauczy”.

Po wierszu koty łapią myszy i zaprowadzają do swoich domków. Zabawę powtarza się tyle razy ile jest grup. Zamiana postaci.

„Pszczoły o niedźwiadki”

Zabawa bieżna

Miejsce: boisko

Dzieci podzielone na niedźwiedzie i na pszczoły. „Niedźwiedzie” zakradają się do uli „pszczoł”, gdy te wylatują zbierać nektar. Na szczekanie psa pszczoły powracają do uli i płoszą niedźwiedzie. Lecą za nimi i żądają je (łapią). Po trzykrotnym łapaniu dzieci, role się odwracają.

„Balonik”

Zabawa orientacyjno – porządkowa

Miejsce: boisko, las

Zgromadzone blisko siebie dzieci trzymają się za ręce i w miarę powtarzania słów: „Baloniku nasz malutki, rośnij duży okrągłutki. Balon rośnie, że aż strach” dzieci odchodzą powoli od siebie. Po słowach: „Przebrał miarę no i trach” dzieci puszczają się za ręce i przykucają lub padają. Powtarzamy tę zabawę kilkakrotnie.

„Słonko świeci – deszcz pada”

Zabawa orientacyjno – porządkowa

Miejsce: sala

Dzielimy salę na dom i ogród.

Kiedy pokazuje się rysunek słonka – dzieci wychodzą z „domu”, spacerują pojedynczo, parami, podskakują. Na zawołanie „Deszcz pada” i pokazaniu rysunku parasola – dzieci wracają do domu.

„Wiatr i śnieżynki”

Zabawa orientacyjno – porządkowa

Miejsce: sala

Na szybkie uderzenie w bębenek dzieci biegają - wieje wiatr i śnieżynki wirują. Gdy bębenek cichnie – wiatr przestaje wiać i śnieżynki spadają na ziemię (dzieci przysiadają).

„Piłka parzy”

Zabawa bieżna, orientacyjno porządkowa

Miejsce: boisko szkolne

Nauczycielka ma piłkę, którą kieruje silnym rzutem w stronę zebranych w gromadę dzieci, ostrzega, że piłka parzy. Dzieci muszą ją omijać i nie dać się sparzyć (piłka toczy się po ziemi).

„W chowanego”

Zabawa bieżna, orientacyjno – porządkowa

Miejsce: las

W wyniku wyliczanki wybiera się kryjącego. Przy np. drzewie kryjący liczy np. do 20. Reszta dzieci ukrywa się w lesie. Po skończeniu liczenia kryjący wykrzykuje: „Pałka zapałka dwa kije, kto się nie schował, ten kryje” i zaczyna szukać. „Zakuwa” odnalezione dzieci. Kto pierwszy da się „zakuć”, ten jest następnym kryjącym.

„Berek”

Zabawa bieżna

Miejsce: boisko, las

W wyniku wyliczanki wybierany jest „berek”. Goni dzieci i kogo dotknie, to ta osoba staje się berkiem. Można wprowadzać do tej zabawy różne urozmaicenia np. berek – kucanka, berek w parach, berek drewniany, berek słupek itd.

„Gąski, gąski do domu”

Zabawa bieżna

Miejsce: las, boisko

Spośród dzieci wybierana jest „Mama gąska”, „Wilk”. Reszta dzieci to „gąski”. Na wyznaczonym miejscu ustawiają się „gąski”. Po przeciwległej stronie ustawia się „Mama gąska”. „Wilk” zajmuje miejsce z boku.

Mama Gąska prowadzi dialog z gąskami

- Gąski, gąski do domu!
- Boimy się!
- Czego?
- Wilka złego!
- Gdzie on jest?
- Za górami, za lasami, czeka na nas z pazurami!
- Co on pije?
- Pomyje!
- Co on je?

- Kosteczki!

- Gąski, gąski do domu!

Po tym okrzyku gąski biegną do Mamy gąski, a wilk chwyta je. Zabawa powtarza się, aż wszystkie gąski są wyłapane przez wilka.

„Ojciec Wirgiliusz”

Zabawa ze śpiewem

Miejsca: sala, boisko

W drodze losowania bądź wyliczanki wybierany jest „ojciec Wirgiliusz”, który zajmuje miejsce w środku koła, które tworzą dzieci trzymające się za ręce. Dzieci krążą wokół „ojca Wirgiliusza” śpiewając piosenkę:

„Ojciec Wirgiliusz uczył dzieci swoje,

A miał ich wszystkich sto dwadzieścia troje.

Hejże, dzieci, hejże ha!

Róbcie wszystko to, co ja.

Hejże, dzieci, hejże ha!

Róbcie to, co ja.

„Ojciec Wirgiliusz” gestami ilustruje np. jazdę konną, strzelanie z łuku, latanie itp.

Dzieci naśladują go, a później wybierana jest następna osoba, która gra rolę „Ojca Wirgiliusza”.

„Stary niedźwiedź mocno śpi”

Zabawa bieżna ze śpiewem

Miejsce: boisko, las

Spółród dzieci wybrany jest niedźwiedź, który śpi wewnątrz koła utworzonego przez trzymające się za ręce dzieci.

Dzieci chodząc w kole dookoła śpiącego niedźwiedzia i śpiewają:

„Stary niedźwiedź mocno śpi.

Stary niedźwiedź mocno śpi.

My się go boimy, cichutko chodzimy.

Jak się zerwie, to nas zje.

Jak się zerwie, to nas zje.”

Dzieci zatrzymują się i machają ręką w kierunku niedźwiedzia, mówią:

„Pierwsza godzina – niedźwiedź śpi!

Druga godzina – niedźwiedź chrapie!”

Przy słowach: „Trzecia godzina – niedźwiedź łapie” dzieci rozbiegają się, a niedźwiedź budzi się, rzuca się w pogoń. Złapane dziecko staje się niedźwiedziem.

Zabawę powtarza się kilka razy.

„Skuwany w kole”

Zabawa z piłką

Miejsce: boisko lub inna otwarta przestrzeń

Dzieci dzielimy, drogą odliczania do dwóch lub losowania np. kolorów czy liczb, na dwa zespoły.

Jeden zespół staje na obwodzie koła, a pozostałe dzieci stoją wewnątrz koła. Gracze stojący na obwodzie koła starają się za pomocą piłki skuć kogoś ze środka. Trafić wolno wszędzie, tylko nie w głowę. Przed skuciem można chronić się ucieczką lub unikami czy podskokami. Ten, kto zostanie trafiony, staje na obwodzie koła i pomaga dalej skuwać. Po wybiciu wszystkich następuje zmiana ról.

„Samoloty”

Zabawa bieżna

Miejsce: boisko, las

Dzieci dzielimy na 2 lub 4 grupy (w zależności od liczby dzieci). Wyznaczamy hangary. Na sygnał „lotnicy zapuszczają motory”. Okręcając przed sobą młynka rękami naśladują warkotem motoru. Potem biegną z rozłożonymi ramionami omijając się zręcznie, aby „nie zderzyć się w locie”. Na zapowiedź: „Lotnicy wracać” – „samoloty” kierują się do swoich „hangarów”. Wygrywa ta grupa, która najszybciej wróciła, najsprawniej się ustawiła i nie zepsuła żadnej „maszyny” (nie zderzyła się w locie).

„Ryby w sieci”

Zabawa bieżna

Miejsce: boisko, podwórko szkolne

Drogą wyliczanki wybierane są dzieci, które tworzą sieć. Jest ich na początku zabawy dwoje. Dzieci ustawione są po przeciwległych krańcach wyznaczonego kawałka boiska. Na sygnał „Rybak zarzucił sieć” dzieci biegną naprzeciwko siebie, a dzieci, które są siecią, trzymając się za ręce, starają się złowić ryby. Złowiona rybka staje się częścią sieci. Zabawę prowadzi się do momentu, aż wszystkie ryby są złowione.

„Policjanci i złodzieje”

Zabawa bieżna

Miejsce: boisko

Zabawę rozpoczyna się wyborem w drodze wyliczanki policjantów. Wyznacza się miejsce więzienia, gdzie będą przyprawdzani złapani przez policjantów złodzieje. Dzieci rozbiegają się, a „policjanci” liczą do 5 i zaczynają łapać złodziei. Zabawa kończy się w momencie wyłapania wszystkich złodziei.

„Gorące krzesła”

Zabawa orientacyjno – porządkowa

Miejsce: sala w przedszkolu

Do zabawy potrzebne są krzesła. Ma ich być o 1 mniej niż dzieci. Krzesła ustawione są w kole. W środku koła na krzesłach siedzą dzieci. Jedno dziecko stoi na środku i mówi np. Kto lubi czekoladę? Jeżeli są dzieci, które lubią czekoladę, wstawiają i zamieniają się miejscami. Szansę na uzyskanie krzesła mają wszyscy, a to dziecko, które zostaje na środku zadaje następne pytanie lub stwierdzenia np. Nie lubię czarownicy itp. Zabawę kończymy wtedy, kiedy dzieci są znużone lub tego chcą.

„Kto najlepszy?”

Zabawa ruchowa orientacyjno – porządkowa

Miejsce: sala w przedszkolu

Krzesła (o jedno mniej niż dzieci) ustawione są w kole i zwrócone siedziskami na zewnątrz. Dzieci

ustawione są dookoła krzesła. Chodzą wokoło w trakcie grania muzyki. Gdy cichnie muzyka, starają się usiąść na najbliższym stojącym krześle. Za każdym razem odpada jedno dziecko, które odchodząc z gry zabiera krzesło. Zabawa kończy się w momencie, gdy zostaje tylko jedno dziecko o krzesło.

„Grosik”

Zabawa taneczna

Miejsce: sala

Dzieci śpiewając, przedstawiają ruchem (tańcem) poszczególne zwrotki piosenki.

„Poszło dziewczę po ziele, po ziele, po ziele,

Nazbierało niewiele, niewiele, hej!”

Przy tych słowach dzieci dobierają się parami, stają na okręgu koła, podają sobie ręce i tańczą bocznym cwałem.

„Przyszedł do niej braciszek, połamał jej koszyczek”

Stojąc twarzami do siebie, dzieci kładą ręce na biodra. Przy słowach „braciszek” przytupują, kręcą dłońmi młynka przy słowach „koszyczek”.