

Dzieci potrzebują ruchu i dzięki wykorzystaniu wszystkich zmysłów chcą zdobywać doświadczenie.

Zachęcajmy dzieci do zabawy, aktywności ruchowej, eksperymentowania i odkrywania świata.

Kilka przykładów zabaw integrujących, rozwijających różne kompetencje i umiejętności dzieci.

1. **Niesiemy balon.** Zabawę przeprowadzamy w sali gimnastycznej lub na dworze w czasie bezwietrznej pogody. Dzieci dobierają się czwórkami, każde dziecko otrzymuje balon. Balony układamy na dużej chustce, którą dzieci trzymają naprężoną za cztery rogi. Zadaniem każdej czwórki jest spacerowanie po sali w podanym czasie (np. 3 minuty) z uniesioną chustą z balonami.

Wariant zabawy:

- W dwóch rywalizujących ze sobą grupach – zadaniem każdej grupy jest przemieszczenie się z wyznaczonego miejsca do mety. Jeśli balon spadnie, czwórka musi się zatrzymać, położyć chustę na ziemi i „wdmuchać” balon na chustę. Wtedy dopiero można kontynuować marsz lub bieg.
 - Dwie grupy współpracują ze sobą – balony zostają „przesypane” z jednej chusty na drugą; najpierw cztery z jednej chusty, a potem osiem na drugą. Im mniejsza chusta tym trudniej przenieść balony. Należy pamiętać, że chusta powinna być naciągnięta.
2. **Przenosimy piłkę.** Dzieci siedzą jedno za drugim z wyciągniętymi do przodu nogami. Pierwsze dziecko chwytając stopami miękką piłkę i robi „świecę” – unosi nogi wraz z piłką do góry i podaje kolejnemu dziecku, które przechwytuje piłkę swoimi stopami. Tak piłka wędruje do końca rzędu. Zabawę można prowadzić w formie zawodów.
 3. **„Brzuszek”** – podanie piłki zza głowy z leżenia do siadu. Dzieci leżą jeden za drugim. Pierwsze dziecko bierze w ręce piłkę znajdującą się na podłodze za głową, podnosi piłkę i siadając kładzie na podłodze za głową kolejnego dziecka, itd.
 4. **Tak się poruszam.** Dzieci ustawione są w dużym kręgu. Chwila na zastanowienie się nad sposobem, w jakim będą się poruszać. chętne dziecko rozpoczyna zabawę i porusza się wybranym przez siebie sposobem w kierunku dziecka stojącego naprzeciw. Następnie to dziecko przechodzi przez salę do kolejnego dziecka stojącego naprzeciw, ale innym sposobem poruszania. Zabawa kończy się, jeśli dzieci nie potrafią wymyślić nowego sposobu poruszania się.
 5. **Berek.** Wszystkie dzieci stoją w kole. Dwie osoby w środku. Jedna goni drugą. Druga osoba szybko musi przejść między nogami kogoś stojącego w kole, wtedy osoba, pod którą się przeszło goni tego kto wcześniej gonił.
 6. **Wędrujące hula-hop.** Wszyscy stoją w kole, trzymają się za ręce. Bierzymy hula-hop i przekładamy go na około tak, aby nie puszczać się rękoma. Można to przeprowadzić w dwóch kołach, które szybciej.

7. **Wszyscy w kole.** Jedna osoba stoi w środku ze zrolowana gazetą. Wybrana z koła osoba mówi czyjeś imię. Osoba ze środka koła musi ją znaleźć i jak najprędzej uderzyć w głowę (ramię) gazetą. Osoba, której imię wypowiedziano, aby uniknąć uderzenia musi wskazać imię innej osoby.
8. **Supel.** Wszyscy w dużym kole. Zamykają oczy i z wyciągniętymi rękami zbliżają się do środka koła. Łapią się za jedną i drugą rękę przypadkowej osoby. Otwierają oczy i mają za zadanie rozplątać się tworząc jedno lub więcej kół (cały czas trzymają się za ręce)
9. **Slalom z rymem.** Dzieci tworzą duży krąg i wybierają jedną osobę, która rozpocznie zabawę. Wybrane dziecko mruga do innego, wypowiada jakieś słowo (np. lalka) i rusza w kierunku wybranego kolegi, skaczą na jednej nodze. Kolega może obronić się tylko wtedy, kiedy ułoży rym do wypowiedzianego słowa. Jeśli rym będzie się zgadzał pierwsze dziecko wraca na jednej nodze na swoje miejsce i mruga do kolejnego dziecka. jeśli wskazanemu dziecku nie uda się znaleźć rymu, wtedy zmienia się rolę z kolegą.
10. **Wesołe zdania.** Przygotowujemy trzy stosy karteczek. Pierwszy stos to karteczki, na których wypisane są nazwy zawodów (rolnik, nauczyciel, policjant....). Drugi stos to kartki z nazwami miejsc (sauna, dworzec, sklep, wanna....). Trzeci to kartki z nazwami czynności (pierce, śpi, bawi się, śpiewa....). Uczestnicy podzieleni są na 6-cio osobowe grupy. Każda z grup losuje po jednej kartce z każdego stosu i po krótkim przygotowaniu próbuje odegrać ułożone w ten sposób zdanie (np. Rolnik śpi w saunie). Zadaniem reszty uczestników jest odgadnięcie pojęć znajdujących się na wylosowanych kartkach.
W zależności od grupy można dodać następny stos karteczek np. z przymiotnikiem.
11. **Złap piłkę i podaj rym.** Wszystkie dzieci poza jednym stoją w kręgu. Wybrane dziecko staje na środku z piłką, wymienia czyjeś imię i mówi słowo np. „ławka”. Następnie podrzuca piłkę do góry. Wywołane dziecko biegnie do środka i łapie piłkę, gdy to wykona musi podać rym do usłyszanego słowa „kawka”. Teraz to dziecko wymienia imię kolejnego. Wymienione dziecko łapie piłkę i mówi rym do „kawka”. Do każdego słowa dzieci muszą po kolei znaleźć trzy rymy. Gdy to się uda, kolejne dziecko podaje nowe słowo. (ilość rymów można sobie ustalić dowolnie)
12. **Początki piosenek.** Wszystkie dzieci siedzą w kole. Jedno z nich wchodzi do środka i zaczyna przedstawiać za pomocą pantomimy początek i treść znanej piosenki. Pozostałe dzieci zgadują co to za piosenka. Ale odpowiedź może być tylko zaśpiewana. Kto jako pierwszy odgadnie prezentuje swoją piosenkę do odgadnięcia.
13. **Co robisz, gdy się obudzisz?** Dzieci stoją w dużym kręgu. Jedno z nich otrzymuje piłkę, rzuca do innego dziecka zadając pytanie np. „Co robisz jak się obudzisz?” wywołany odpowiada np. „idę do łazienki i myję zęby”. Wszystkie dzieci pokazują za pomocą pantomimy podaną czynność. Osoba wywołana przekazuje teraz piłkę do innej, zadając następne pytanie; „Co robisz po śniadaniu?” itd.

14. Zabawy w berka.

- Ameba. Wyznaczamy jednego berka, reszta ucieka. Gdy berka kogoś złapie, bierze go za rękę i gonią razem. Kolejna złapana osoba również chwytą za rękę. I tak do czterech osób w berku. Kiedy jest już czwórka, rozpada się na dwie pary, które znów zbierają się do czterech i rozpadają.
- Berka – kibelek. Osoba złapana przez berka klęka na jednym kolanie, wyciągając jedną rękę przed siebie. Dziecko, które chce uwolnić klęczącego, musi usiąść mu na kolanie i pociągnąć za wyciągniętą ręką, udając, że spuszcza wodę.
- Czarodziej. Wyznaczamy niezbyt duże pole do zabawy. Wybrany berka to Czarodziej. Pierwsze schwytane dziecko zastyga w rozkroku z rozpostartymi rękoma. Czarodziej od tej pory porusza się wokół złapanego dziecka i stara się „zaczarować” innych. Zadaniem pozostałych jest odczarowanie kolegi poprzez dotknięcie. Berka często zmieniamy, ponieważ tutaj berka musi się dużo nabiegać.
- Lodowaty berka. Berka zamraża złapane dziecko. Pozostali chcąc je uratować muszą z rąk stworzyć obręcz i przełożyć ją od głowy do stóp zamrożonego. W trakcie odmrażania berka nie może ich chwycić, ale gdy skończą – już tak.
- Łańcuchowy. Zabawa przy dużej ilości dzieci. Dwoje dzieci otrzymuje rekwizyt, który jest łatwy do przekazania (pałeczki). Troje następnych dzieci otrzymuje inne rekwizyty (woreczki). Berki z pałeczkami mogą gonić tylko dzieci z woreczkami. Dzieci z woreczkami gonią te, które nie mają nic. Jeśli dziecko złapie kogoś oddaje mu woreczek i zaczyna uciekać. Z kolei berka z pałeczką, gdy złapie tego z woreczkiem – zamienia się rekwizytami.

15. Kto ma piłkę? Wszystkie dzieci stoją w kole. Jedna wybrana osoba wchodzi do środka koła. Dzieci zaczynają podawać sobie piłkę, rzucać lub toczyć. Zadaniem dziecka w środku jest dotknięcie osoby, która w danym momencie trzyma piłkę w dłoniach. Dzieci w kole nie mogą się przemieszczać, muszą zostać na swoich miejscach i spróbować jak najszybciej przekazać piłkę. Dziecko w środku ma dwie możliwości – albo uda mu się dotknąć osoby z piłką (wtedy zamieniają się miejscami), albo przechwycić rzucaną piłkę (do środka wchodzi dziecko, które rzuciło piłkę).

16. Dwie kule w kole. Wszystkie dzieci tworzą duże koło. Pomiędzy poszczególnymi osobami zachowujemy odstęp do jednego metra. Dwie kule lub dwie duże piłki kładziemy na środku koła w pewnej odległości od siebie. Teraz dzieci próbują poruszyć te dwie piłki lub kule przy pomocy piłek tenisowych, aby się one dotknęły. Celem zabawy jest przybliżenie do siebie piłek.

17. Dwoje ludzi, dwie ręce. Dzieci stoją w kole. Dobierają się parami i stają blisko siebie, zakładając jedno ramię na szyję partnera. Jedno dziecko nie ma pary i stoi z miękką piłką w dłoni pośrodku koła. Rzuca piłkę jednej z par. Dzieci tworzące parę muszą złapać piłkę wspólnymi siłami, każde swoją wolną ręką (jedna osoba lewą ręką, druga prawą). Jeśli nie uda im się złapać piłki, muszą natychmiast przebiec osobno jeden raz wkoło. Kto jako drugi dotrze z powrotem na miejsce, tworzy parę z dzieckiem ze środka koła. Osoba, która przybiegła pierwsza wchodzi do środka i rzuca piłkę innej parze.

- 18. Uwolnić śpiącą królową.** Co najmniej troje dzieci tworzy małe koło – będzie to żywopłot chroniący dostępu do śpiącej królowej. Wokół tego żywopłotu co najmniej czworo pozostałych dzieci tworzy drugie koło – sa to książęta, którzy chcą uwolnić śpiącą królową. Pośrodku mniejszego koła stoi jedno dziecko – śpiąca królowa. Książęta próbują przemyścić piłkę przez żywopłot, ponieważ śpiąca królowa może być uwolniona tylko wtedy, gdy będzie trzymała w ręku piłkę. Piłkę można wrzucić albo wtoczyć do środka koła. Dzieci tworzące żywopłot odpierają ataki piłki w każdy możliwy sposób. Nie wolno im tylko przytrzymywać piłki. Kiedy królowa zostanie uwolniona, inne dziecko zamienia się z nią rolami, zmieniają się też rolami książęta i żywopłot.
- 19. Układanie form.** Uczestnicy chodzą po pomieszczeniu. Na znak prowadzącego wszyscy zamykają oczy, a prowadzący daje zadanie całej grupie – np. żeby wspólnie ułożyli kwadrat. Nie otwierając oczu, uczestnicy próbują wspólnie wykonać zadanie. Nie wolno przy tym rozmawiać. Gdy każdy znalazł swoje miejsce, wszyscy na znak prowadzącego otwierają oczy.
- 20. Skojarzenia.** Prowadzący ma przygotowaną kartkę z szeregiem słów, które są wyrazami złożonymi (np. nosorożec, wyrwidąb, Wielkanoc, Nowy Rok, itp.). uczestnicy dzielą się na grupy (5-8 osób). Z każdej grupy do prowadzącego podchodzi jedna osoba i odczytuje dla siebie wyraz napisany na kartce. Wraca teraz szybko do swojej grupy i za pomocą gestów próbuje przedstawić wyraz. W przypadku nazw kilku wyrazowych pokazuje palcem, o który z kolei wyraz chodzi. Nie powinno się przy tym rozmawiać. Ten, kto pierwszy odgadnie nazwę, biegnie do prowadzącego, szeptem mówi odpowiedź i odczytuje następną nazwę, którą przedstawia swojej grupie. Grupa, która pierwsza odgadnie wszystkie nazwy zwycięża. Inny wariant tej zabawy polega na przedstawianiu całych przysłów.
- 21. Mimiczny łańcuch.** Trzech lub czterech ochotników wychodzi z pomieszczenia. Pozostali zastanawiają się wspólnie, jakie czynności lub historia mogą być przez nich prezentowane do odgadnięcia (np. mycie słonia, przewijanie noworodka, pielienie ogródka itp.). teraz przywołuje się jedną z osób zza drzwi, a ktoś z Sali odgrywa przed nią w formie pantomimy wybraną historię, nie informując o co chodzi. Potem ten, który pierwszy wszedł do sali odgrywa to samo temu, który wchodzi jako drugi itd.. na zakończenie, poczynając od ostatniego spośród zgadujących, powinni oni powiedzieć, o jaka historię lub czynność chodzi.
- 22. To jest mój łokieć.** Wszyscy uczestnicy siedzą w kręgu, jeden ochotnik idzie do środka. Osoba ta podchodzi do kogoś z kręgu, chwytając np. za nos i mówi: „To jest mój łokieć”. Zagadnięty musi teraz dokładnie odwrotnie pokazać i odpowiedzieć – w tym przypadku chwytając się za łokieć i mówi: „To jest mój nos”. Osoba ze środka koła podchodzi do następnej osoby. W momencie kiedy osoba z kręgu pomyli się wchodzi do środka i zabawa trwa dalej. (osoba ze środka może też pokazać czyjąś część ciała (palec u ręki) i powiedzieć: „To jest Twój policzek”. Uczestnicy powinni odpowiadać w miarę szybko, nie zastanawiać się długo.
- 23. Gra planszowa „Totem grupy”.** Na środku sali znajduje się duży arkusz z rozpoczętym rysunkiem. Uczestnicy po kolei rzucają kostką. Ilość wyrzuconych oczek wskazuje ile elementów należy dorysować w wybranym przez siebie miejscu. W efekcie powstaje wspólne dzieło, któremu grupa nadaje tytuł.

24. „Sztafeta skojarzeń”. Grupa tworzy dwie drużyny, kolejno każda osoba dobiega do stolika, na którym leży arkusz z napisanym tym samym dla obu grup słowem i dopisuje słowo, które z nim się kojarzy. Powstaje łańcuch skojarzeń. Grupy dostają informację, że nie wolno powtarzać słów znajdujących się już na kartce.

25. Skakanie słówek.

Do gry potrzebna jest kwadratowa płaszczyzna, podzielona na 25 równych pól (rysujemy kredą). W każdym polu wpisujemy literę. Litery występujące często – np. A, E, S, I, W, Z – wpisujemy podwójnie (dwa pola), a te, które w słowach pojawiają się rzadziej (A, Ń, Ł) można pominąć.

E	M	O	O	S
W	R	L	A	I
B	K	E	S	N
S	I	A	D	L
M	P	O	T	R

Każdy uczestnik wymyśla sobie słowo, które potem litera po literze „wyskakuje” na polu gry.

Można dla każdej kolejki ustalić temat, do którego wymyślone słowa będą pasowały. Wyraz może być wypowiedziany przez prowadzącego i gracz musi go „wyskakać” w odpowiedniej kolejności. Jeżeli się pomyli, zmienia go następny uczestnik i kończy skakać rozpoczęty wyraz.

25. Taniec czarownic.

Pole do gry:

8	7	9
5	4	6
2	1	3

Przebieg gry:

- 1) W pierwszej kolejce skaczesz obunóż na pole 1, potem, w rozkroku lądujesz na polach 2 i 3 i wracasz na pole numer 1. Stąd znów obunóż na kwadrat 4, w rozkroku na 5 i 6, powrót na 4. Teraz skaczesz na pole 7, w rozkroku na 8 i 9 i znów na 7. Stąd zeskakujesz z pola gry.
- 2) Po pokonaniu pierwszego przebiegu, możesz skakać dalej. Drugie zadanie polega na przeskoczeniu na lewej nodze wszystkich pól, zgodnie z kolejnością. Gdy dotrzesz do pola 9, zmieniasz nogę i skaczesz w odwrotnej kolejności. Po znalezieniu się na polu 1, zeskakujesz z pola gry.
- 3) Następne zadanie: skaczesz przez wszystkie pola gry, zgodnie z kolejnością, na skrzyżowanych nogach. Z pola nr 9 w odwrotnej kolejności.

- 4) W czwartym przebiegu wskakujesz prawą nogą na pole 1, z niego skaczesz na pole 2, tak, żeby wylądować na lewej nodze, potem prawą na pole 3, lewą na 4 itd. Z pola 9 w odwrotnej kolejności.
- 5) W piątej kolejce skaczesz na obu nogach na pole 1 i stąd w odpowiedniej kolejności na pola nieparzyste. W drodze powrotnej skaczesz na pola o numerach parzystych.

Zawodnik, który się pomylił (skoczył na linię albo nieodpowiednie pole, ustępuje miejsca kolejnemu graczowi. Zwycięża ten gracz, który jako pierwszy wypełni wszystkie zadania.