

## Zabawy bieżne

1. **Berek zwykły**. Wyznaczamy jedną osobę, która goni pozostałe; po dotknięciu, kolejna osoba zostaje berkiem. Ew. możemy wywoływać numery, bądź imiona dzieci. W ten sposób dodatkowo kształtujemy orientację na sygnały słuchowe.
2. **Berek parowy**. Po zberkowaniu podajemy sobie ręce. 4 osoby są rozbijane na dwójki i tak do wyłapania wszystkich uczestników zabawy.
3. **Sieć rybacka**. Zaczyna jedna osoba, po zberkowaniu każda kolejna dołącza poprzez podanie ręki. Jeżeli łańcuch się rozerwie zberkowanie musi zostać powtórzone.
4. **Berek na czworaka** /dzieci przyjmują pozycję na czworaka – podpory przodem, tyłem – nie na kolanach/.
5. **Berek zaczarowany** /jedno z dzieci berkuje, po dotknięciu mówi: góra; krasnal, olbrzym. Pozostali w celu odczarowania muszą obieć "górze; przeskoczyć „krasnala”, przejść pod nogami olbrzyma.
6. **Zabawa w ogonki**. Uczestnicy zabawy otrzymują szarfy /możemy wykorzystać pasy/, które w sposób widoczny umieszczają z tyłu spodni. Na sygnał prowadzącego każdy stara się zebrać jak najwięcej szarf /ogonków/. Wygrywa ten kto nazbiera ich najwięcej. Zabawę możemy utrudniać poprzez dodanie szarf lub zwinięcie pasa w umówiony sposób.
7. **Zabawa w murarza**. Na środku sali wyznaczamy linię. Berek – murarz, porusza się wzdłuż linii, berkuje na wyciągnięcie ręki. Dzieci przebiegają np. na kłaśnięcie na drugą stronę sali. Zberkowane osoby budują „mur” na środku sali. Wygrywa osoba, która ostatnia zostaje złapana.
8. **Bocian i żabki** ; odmiana murarza. Łapiący udaje bociana i chwyta dzieci skaczące jak żabki.
9. **Lwy i gazy**: Na środku sali wzgórze (materac na którym znajdują się różne przybory: piłki, woreczki, szarfy...). Wokół wzgórza znajduje się magiczny krąg o średnicy 3-4m. Gazy są na skraju okręgu, w którym poruszają się 2-

3 lwy. Na umówiony sygnał głodne gazyłe próbują przedostać się na wzgórze i zabrać jeden ze smakołyków (tylko 1 przybór). Lwy starają się dotknąć przebiegające antylopy. Złapana zostaje w tym miejscu gdzie była dotknięta. Inne gazyłe mogą ją uratować, chwytając za ręce i wyciągając poza okrąg. Zabawa trwa do chwili zniknięcia wszystkich przyborów. Gazyłe, które zdobyły najwięcej smakołyków zmieniają się w lwy.

**10. Dzień dobry, sąsiedzie:** Dzieci stoją w kole, trzymając się za ręce.

Za obwodem koła zostawiamy jednego ćwiczącego, który biegnąc za plecami innych, dotyka ramienia jednej osoby. Dotknięte dziecko wychodzi z koła i rozpoczyna bieg w kierunku przeciwnym do kolegi. Gdy się spotkają, zatrzymują się, podają sobie ręce. Jedno z nich mówi: „Dzień dobry sąsiedzie, jak leci, zdrowe dzieci, słońko świeci, do widzenia”. (teksty mogą być różne; sposób pozdrawiania zależny od rangi społecznej spotkanych osób – formy grzecznościowe; inwencję pozostawiamy dzieciom).

**11. Dzień dobry** – odmiana: Dzieci swobodnie biegają po całej sali.

Na umówiony znak zatrzymują się i w kulturalny sposób witają się i wymieniają formy grzecznościowe z osobą znajdującą się najbliżej.

**12. Berek zaczarowany.** Oznaczamy berka /szarfą, pasem/. Po dotknięciu osoba zberkowana staje w rozkroku. Inni mogą ją „odczarować” przechodząc pod nogami. Możemy stopniowo wprowadzać kolejnych berków.

**13. Berek ranny.** Po zberkowaniu trzeba trzymać się za dotknięte miejsce, np. kolano, kostkę, aż do złapania kolejnej osoby.

**14. Berek klepany-** podajemy sobie ręce przeciwne, uderzamy w pośladki i uda. Odmiana - bez trzymania.

**15. Berek po materacach** – dowolna ilość materacy, przeskakujemy po materacach w umówiony sposób. Zarówno berek jak i uciekający.

**16. Berek wokół materacy** - pary biegają wokół materacy – różne kierunki, w różnych pozycjach, próbując dotknąć partnera.

**17. Pająk i muchy:** jedno z dzieci przyjmuje rolę pająka. Wszyscy biegają swobodnie po Sali. Na hasło: „pająk idzie” dzieci zastygają w bezruchu. Pająk łapie do sieci dzieci, które się poruszyły; ewentualnie zmieniają się rolami.

**18. „Policjanci i złodzieje”**- dzieci dzielą się losowo na 2 grupy ustawione w szeregu po przeciwnych stronach sali. Ustalają między sobą w grupach numerację np. od 1 do 7 w zależności od liczby uczestników gry.

Na środku sali w obręczy leży przedmiot np. ringo. Nauczyciel wywołuje numery: np. 2 dzieci biegną do obręczy. Zadaniem „złodzieja” jest zabranie ringa tak szybko, żeby „policjant” go nie dogonił – wyznaczamy bezpieczną strefę do której można łapać. Jeżeli uda się uciec z ringiem drużyna „złodziei” zdobywa punkt. Jeśli „policjant” dotknie uciekającego przed strefą końcową, jego drużyna zdobywa punkt.

Dodatkowe utrudnienie: jeśli dzieci dobiegną do obręczy jednocześnie, „policjant” musi wykonywać ćwiczenia dyktowane przez „złodzieja” (robią je jednocześnie). W trakcie ich wykonywania „złodziej” może zabrać ringo i uciec. Po wywołaniu wszystkich par numerów drużyny zamieniają się rolami, zmieniają numerację i gra zaczyna się od początku.

**19. Trzeciak** – siad w kole dwójkami. Jedna para zaczyna zabawę. 1 ucieka zgodnie z ruchem wskaz. zegara, siada przed kimś – wtedy osoba siedząca z tyłu ucieka. Jeśli goniący zberkuje 1 role się zmieniają. Chodzi o bardzo szybkie zmiany.

**20. Cień.** Ustawienie parami. 1 – prowadzi – przemieszcza się po sali w różnych kierunkach, wykonuje obroty, ćwiczenia; 2 go naśladuje.

**21. Zabawa w cień.** Para związana szarfą ( za kostki ); chwył za ręce – 1 przemieszcza się po sali jak 2 mu pozwoli, w różnych kierunkach.

**22. Rodzinka** – materiał dodatkowy.

### Reakcja na sygnały wzrokowo-słuchowe

**23. Wyścig numerów.** Dzieci siadają w kole – odliczają np. do 5, zapamiętują swoje numery. Na sygnał prowadzącego wywołane numery obiegają koło i siadają na swoich miejscach. Wygrywa ten, kto 1 dotrze na swoje miejsce. Zmieniamy pozycje wyjściowe, sposób obiegania i kierunki ruchu.

**24. Samochodziki** . Dzieci zachowują się jak samochody na jezdni –(poruszaj się w różnych kierunkach wydając odgłosy samochodów); reagują na kolor szarfy podniesionej przez prowadzącego – zielona, żółta, czerwona.

**25. Semafor**. Prowadzący staje na wprost dzieci ustawionych w rzędzie w odległości ok. 10 metrów. Dzieci wybiegają po kolei jak najszybciej; ich zadaniem jest właściwa reakcja na sygnał prowadzącego. Np. ręka wystawiona w prawo – obiegają z lewej; w lewo – z prawej; obie w górę – przechodzą pod nogami.....

**26. Wiewiórki do dziupli** – szarfy; pasy rozłożone po całej sali – macie; 1 mniej od liczby uczestników zabawy. Wszyscy swobodnie biegają, na sygnał (np. podniesienie ręki); zajmują wolne szarfy. Osoba, która pozostanie bez szarfy odpada lub wykonuje zadanie dodatkowe.

**27. Szczupaki i płotki**. Dzieci ustawione w szeregu na linii – płotki; za nimi w odległości 1 metra stoi „szczupak”. Na sygnał szczupak stara się złowić jak najwięcej uciekających płotek. Osoby dotknięte przez berkującego stają się szczupakami.

**28. Wilk**: Dzieci stają na obwodzie koła trzymając się za ręce. W środku leży szarfa lub chusteczka. Nauczyciel podchodzi do każdego dziecka mówiąc mu coś na ucho. Jednemu z nich, że jest wilkiem. Dzieci maszerują po obwodzie koła powtarzając :

*Nie ma wilka, nie ma wilka,  
Sprawdzaliśmy razy kilka.  
Pusto tu i pusto tam,  
Teraz wreszcie pewność mam.*

Nagle do środka koła wbiega dziecko „wilk”. Podnosi chusteczkę i próbuje dotknąć ją jak najwięcej dzieci uciekających do wyznaczonej wcześniej „zagrody” – linii lub wytyczonego obszaru. Komu uda się dobiec do zagrody jest wolny.

**29. Dotrzyj na swoje pole**. Zawodnicy ustawieni plecami do siebie. Na sygnał na czworaka idą do linii (zmieniamy pozycje wyjściowe).

**30. Pościg węża za ogonem** — chwyt w pasie; głowa węża /1/ ma za zadanie złapać ostatniego /ogon/. Wąż nie może się rozdzielić.

- 31. Lew i kangury:** ustawienie jak w poprzedniej zabawie. Na początku rzędu stoi mama – kangurzyca. Porusza się w różnych kierunkach z rozpostartymi rękami broniąc kangurki przed lwem, który próbuje złapać ostatnie kangurzątko do swojej jaskini. Jeśli kangurzyca dotknie lwa, wszystkie złapane dzieci-kangurki wracają do zabawy.
- 32. Zajęce i krokodyl.** Wyznaczamy dzieciom poszczególne role: krokodyla, zającą – mamy, zajączka – dziecka 1.  
Mama zając mówi do dziecka 1:  
*„Biegnij nad rzekę i zobacz co robi krokodyl”.*  
Dziecko biegnie, wraca i mówi:  
*„Mamo on chrapie tak, że aż trzęsą się drzewa.”*  
Mama: *„To możemy spokojnie paść się dalej”.* Wszystkie zajączki swobodnie się poruszają.  
Mama znowu prosi dziecko 1, by pobiegło nad rzekę.  
Po powrocie zajączek mówi: *„Mamo, on się właśnie budzi”.*  
Inne dzieci podejmują temat mówiąc, np. on myje zęby, przegląda się w lustrze, zakłada spodnie, wiąże buty, wkłada kapelusz....  
Ostatnie dziecko woła: *„On idzie, on idzie”.*  
Na ten znak wszystkie zajączki wraz z mamą muszą przebiec obok krokodyla do swojej nory. Krokodyl stara się dotknąć jak najwięcej dzieci. Liczy złapane. Dzieci zamieniają się rolami, wygrywa ten „krokodyl”, który złapie najwięcej zajączków.
- 33. Bieg w miejscu,** duża częstotliwość kroków: Komendy w przód, w tył w bok, na dół, w górę. Potem reakcja na odwrót
- 34. Koniki** – w kole ustawienie dwójkami: bieg dookoła, wskocz na plecy partnera i zachowaj równowagę – kto szybciej. Bieg; ósemka pod nogami..
- 35. Tunel klasyczny;** w pozycji wysokiej; niskim podporze; ostatni przechodzi na początek.
- 36. Tunel z obręczy:** Jedna grupa (treserzy) trzyma obręcz pionowo, tworząc tunel, którym druga grupa dzieci (tygrysy) wychodzi na arenę. Role zmieniamy.
- 37. Zajączki:** zabawa w parach: jedno dziecko wprawia obręcz w ruch poprzez toczenie; drugie robi skok zajęczy przez środek toczącej się powoli obręczy. Następnie przeskakujemy obręcz sposobem nożycowym.

- 38. Przeprawa przez rzekę:** drabinki, materace, obręcze, szarfy, ławeczki;; stanowią przeszkody, które trzeba pokonać przeprawiając się przez rzekę.
- 39. Zegar:** obręcz leżąca na podłożu pełni rolę tarczy zegara. Dzieci stopy mają wewnątrz obręczy, a ręce poza. Poruszają się na samych rękach zgodnie z ruchem wskazówek zegara pokonując określony dystans czasowy; np. kwadrans, pół godziny, pełną godzinę. To samo ćwiczenie można wykonać w zmiennym ustawieniu.
- 40. Przetaczanie** – na leżąco. Wszyscy – leżenie przodem.
- 41. Zabawa w lustro.** Nauczyciel lub wyznaczona osoba pokazuje ćwiczenia; reszta je dokładnie odzwierciedla – jak odbicie lustrzane. Kto się pomyli odpada lub wykonuje zadanie dodatkowe. Np. 3 wyskoki, przysiady.
- 42. Walka kogutów** w przysiadzie, uderzeniami dłoni wytrącić partnera z równowagi. Każdy podpór – utrata punktu.
- 43. Zabawa w łapki** – w niskim podporze przodem. Staramy się klepnąć w dłoń kolegi jednocześnie unikając klepnięcia współwiczającego.
- 44. Łapki** w postawie wysokiej. 1 osoba nadaje tempo – trzymająca dłonie od spodu, próbuje uderzyć współwiczającego. Zabawa na punkty.
- 45. Pasterz i owieczki:** Wyznaczone dziecko (Pasterz) z oczami zawiązanymi chustką szuka zagubionego stada pomimo zapadłej już nocy. Dzieci ustawiają się w rzędzie kładąc ręce na ramionach poprzednika. Idący na czele ma dzwoneczek, którego często używa. Dzieci poruszają się jak najciszej, a pasterz próbuje schwytać którąś z owieczek. Jeśli mu się powiedzie, zamieniają się rolami.
- 46. Zwierzątka** – dzieci naśladowują różne zwierzęta - małpki, węże, bociany, żabki...
- 47. Trzeciak** – siad w kole dwójkami. Jedna para zaczyna zabawę. 1 ucieka zgodnie z ruchem wskaz. zegara, siada przed kimś – wtedy osoba siedząca z tyłu ucieka. Jeśli goniący zberkuje 1 rolę się zmieniają. Chodzi o bardzo szybkie zmiany.

- 48. Cień.** Ustawienie parami. 1 – prowadzi – przemieszcza się po sali w różnych kierunkach, wykonuje obroty, ćwiczenia; 2 go naśladuje.
- 49. Zabawa w cień.** Para związana szarfą ( za kostki ); chwyt za ręce – 1 przemieszcza się po sali jak 2 mu pozwoli, w różnych kierunkach.
- 50. Budujemy posągi.** Dzieci dobierają się parami. 1 „rzeźbiarz” ustawia kolegę w ciekawej pozycji. „Posąg” /zamyka oczy/, zapamiętuje pozycję i w taki sam sposób ustawia współćwiczącego.
- 51. „Grześ” J. Tuwima**

Dzieci ustawione w kole, zwrócone lewym barkiem do środka z woreczkiem umieszczonym na głowie lub ramieniu. Poruszają się po obwodzie koła w rytm tekstu wierszyka:

*Idzie Grześ  
Przez wieś,  
Worek piasku niesie,  
A przez dziurkę  
Piasek ciurkiem  
Sypie się za Grzesiem.*

*„Piasku mniej-  
Nosić lżej!”  
Ciesz się głuptasek,  
Do dom wrócić,  
Worek zrzucić:  
Ale gdzie ten piasek?  
Wraca Grześ  
Przez wieś,  
Zbiera piasku ziarnka.  
Pomaluśku,  
Powoluśku,  
Zebrała się miarka.*

**Marsz ciężkim krokiem**

**Lekki krok na palcach**

**Obroty, małe podskoki  
Zwrot do środka koła**

**Zrzucenie woreczka przez skłon**

**Zdziwienie**

Marsz tyłem, naśladowanie ruchów zbierania

**Dzieci zbierają woreczki z podłogi.**

Zabawa rozpoczyna się na nowo w przeciwną stronę.

- 52. Szarfy, obręcze** – układamy w koła; przemieszczanie się na zew. i wew. kół jedno nóż, obunóż, z zawiązanymi oczami...
- 53. Kaczor** 1 w przysiadzie; 2 trzyma go za ręce – cofa się krokiem posuwistym.; potem 1 skokami; w bok..

- 54. Karuzela** – zabawa ze skakanką lub pasem związanym na końcu/ (kręcenie, dzieci przeskakują).
- 55. Zabawy na wycucie czasu** – 30 s. Zamknij oczy policz do 10 – dotrzyj do wyznaczonej mety; usiądź w siadzie skrzyżnym...
- 56. Drukarnia:** dzieci siedzą w kole w siadzie skrzyżnym w zespołach (kolejno: 3-4-5 osobowych). Nauczyciel „drukuję na plecach każdego dziecka po literze z 3-4-5 literowego wyrazu, lecz w innej kolejności. Np. COK (koc); PUAZ (zupa); LUKZC (klucz)...  
Dzieci ustalają w zespołach jakie słowo ułożyć z podanych liter; piszą je na kartkach i siadają we właściwej kolejności.
- 57. Dyrygent** - dzieci siedzą w kole. Wybrana osoba oddala się, w tym czasie reszta wybiera dyrygenta, który inicjuje ćwiczenia. Zadaniem zgadującego jest wskazanie dyrygenta.
- 58. Ślimaki:** Dzieci przyjmują postawę: siad klęczny. W rękach mają szarfę lub skakankę złożoną na 4. Na hasło: ślimak, ślimak pokaż rogi, wysuwają szarfę jak najdalej do przodu. Ślimaki do domku: ściągają szarfę do klatki piersiowej. Na hasło wyścig ślimaków: poruszają się ruchami pełzakowatymi (pokaz) do wyznaczonej linii mety.
- 59. To co mam, to ci dam:** dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym w kole. Dłonie skierowane w bok. Każde trzyma woreczek w prawym ręku; na sygnał przekazują przybory sąsiadowi zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Osoba, która nie zdąży przekazać woreczka i otrzyma kolejny, odpada z gry.
- 60. Kałuża.** Ustawienie parami, chwyt za dłonie lub rękawy; kto kogo wytrąci z równowagi i wciągnie do „kałuży”.
- 61. Przepychanka.** Plecami do siebie – wypchnij partnera poza materac z pomocą lub bez pomocy rąk.
- 62. Walka nogami w siadzie (siad równoważny) – przewróć partnera na plecy.**
- 63. Wyścigi rydwanów.** Dzieci dobrane wagowo w 3 osobowe zespoły. Dwie osoby klęk podparty, blisko siebie, 3 staje na plecach, trzyma za kołnierze judogi. Na sygnał należy ruszyć do mety, nie tracąc jeźdźca. Wygrywa rydwan, który jako 1 w całości dotrze do mety.



- 64. Walka jeźdźców** w parterze i na stojąco /starsi/. 1 osoba klęk podparty; partner siada na plecy, nogami oplata tułów; ręce w bok. Koń poprzez ruchy tułowia stara się zrzucić jeźdźca.
- 65. Wyjdź z koła**. Ustawienie plecami do środka – zwarte koło. 1 osoba w środku – próbuje się wydostać np. na czas.
- 66. Dwa koła współśrodkowe** – ustawienie plecami. Koło środkowe stara się wydostać na zew., **kto szybciej**.
- 67. Obrót na sygnał**: na brzuch z leżenia tyłem. Współwiczący przeszkadza.
- 68. Plastelinki**. Podział na 2 grupy. Jedna trzyma się mocno. Zadaniem 2 grupy jest wyciągnięcie wszystkich leżących poza wyznaczoną strefę. Która drużyna szybciej.
- 69. Wyścig stonóg** – ustawienie w rzędzie; chwyt w pasie /2 , 3 drużyny/. Zwyciężają ci, którzy dotrą pierwsi do linii mety i nie rozczepią się.
- 70. Wilk i owce**. Wyznaczony obszar. Wilk na czworaka, stara się złapać i sprowadzić do parteru pozostałe swobodnie biegające osoby. Złapany staje się wilkiem. Ostatni wygrywa.
- 71. Latające baloniki**. Sala podzielona na połowy. Dwie drużyny stają naprzeciwko siebie z równą ilością baloników. Na sygnał przerzucają balony na stronę przeciwnika /pojedynczo/. Po określonym czasie, na hasło stop zatrzymują rzuty. Wygrywa drużyna po której stronie jest mniej balonów.

### **GRY**

- 72. Gra w 3 podania** –/5 – dla starszych/. Dwie drużyny, zadaniem każdej jest podanie piłki między sobą bez dotknięcia podłoża; wtedy zaliczamy punkt. W przypadku upadku piłki liczymy od nowa. Zawodnik z piłką nie biega, wystawienie jest zadaniem reszty drużyny.
- 73. Rugby w parterze**. Dwa materace na macie – strefy bramkowe. Poruszamy się w podporach – przodem tyłem, nie na kolanach. Zdobycie punktu polega na przyłożeniu piłki w materac przeciwnika.

**74. Zbijak** – duża piłka./zabawa klasyczna/. Po z biciu przechodzi się na pas zewnętrzny, można zbijać z każdej strony pasa.

**75. Piłka chińska** - nożna lub ręczna w podporze tyłem.

**Bibliografia:**

1. Bąk Dorota; *Gry i zabawy w szkole*. PPiW Warszawa 2002.
2. Pawłowski E. *200 gier z zabawkami*. MAW Warszawa 1986.
3. Trześniński R.: *Gry i Zabawy*. WsiP Warszawa 2010.
3. Żukowska Z i R (redakcja) 2003 *Wychowanie poprzez sport*. MENiS: Warszawa.
4. *Materiały własne*.

***Mam nadzieję, że materiał ten posłuży Państwu w działaniach praktycznych. Życzę udanych zajęć i dobrej zabawy.***

*Ze sportowym pozdrowieniem;  
Lucyna Milewska-Moneta*