

# **Temat: Zabawy na świeżym powietrzu.**

**Pomysły na zabawy na świeżym powietrzu.**

**Zabawy, które polecamy Waszej uwadze, są bardzo różne – niektóre wykorzystują proste gadzety, takie jak piłka czy patyk, inne nie potrzebują żadnego wsparcia. Łączy je jedno – wszystkie są super fajnymi i wesołymi aktywnościami ogólnorozwojowymi**

## **Zabawa, tor przeszkód**

Ustaw tor przeszkód – wykorzystaj zarówno naturalne „konstrukcje” (np. drzewa, drabinki czy kałuże), przydadzą się też patyki, kartony i inne przeszkody. Warto postawić na bezpieczeństwo, tj. takie przeszkody, z którymi bliskie spotkanie nie wyrządzi krzywdy. Zadanie jest proste – należy pokonać wyznaczoną trasę w jak najkrótszym czasie.

## **Zabawa, zabawy z piłką**

Gry i zabawy z piłką wspierają nie tylko ogólną koordynację ruchową dziecka, ale i ćwiczą refleks. Weźmy grę "Zbijak". Zabawa jest stara jak świat i polega na wyeliminowaniu przeciwników - dwoje dzieci, stojących naprzeciwko siebie, rzuca na przemian piłką w taki sposób, aby trafić nią dzieci znajdujące się między nimi

## **Zabawa, przeciąganie liny**

Do tej zabawy potrzebna jest dość długa lina i co najmniej 2 zawodników. Ponieważ dzieci kochają zawody i współzawodnictwo, zabawa ta jest hitem na wielu imprezach plenerowych. Dlaczego więc nie zorganizować jej na podwórku? Konkurencję można przeprowadzić zarówno wtedy, kiedy jest dwoje dzieci, jak i więcej osób – wówczas formujemy dwie drużyny. Każda z drużyn łapie za swój koniec liny. Na sygnał start każda drużyna próbuje środek liny (zaznaczony np. wstążką albo sznurkiem) przeciągnąć na swoją stronę (środek wyznacza linia, narysowana na podłożu bądź np. położony patyk). Wiadomo, kto wygrywa, prawda?

## **Zabawa, poszukiwanie skarbów**

Na podwórku ukryty jest skarb - trzeba wyruszyć na wyprawę, by go odszukać. Przydadzą się podpowiedzi (zimno-ciepłej-ciepło-gorąco), mapy i wskazówki (np. karteczki z podpowiedziami, krótkie zagadki). Tu trzeba podbiec, tu schylić się pod krzaczek, a tu wspiąć na palce. Gimnastyka dla ciała i umysłu gwarantowana.

## **Zabawa, berek**

Berek goni pozostałych uczestników zabawy. Kto zostanie dotknięty, zostaje berkiem - wiadomo. Zabawę można zmodyfikować np. w zależności od liczby uczestników. Gdy dzieciaków jest więcej, można pokusić się o wersję z zamrażaniem, czyli złapana osoba staje nieruchomo i czeka, aż ją ktoś dotknie, czyli odmrozi.

## **Zabawa 6. Chodzenie po linie**

Do tej zabawy przyda się zarówno lina, jak i narysowana na podłożu linia czy niski krawężnik. Dziecko ma za zadanie pokonać wyznaczoną trasę. Ale żeby nie było tak łatwo, z każdym dystansem poprzeczka się podnosi. I tak trzeba przejść po linie (nad przepaścią) na palcach, na piętach, jak najszybciej czy z rękami w górze. Możliwości jest wiele.

## **Zabawa Gra w klasy**

Ta zabawa to klasyk – zna ją chyba każdy. Na chodniku, kredą, rysujemy planszę do gry. Składa się ona z 3 kwadratowych pól ułożonych w pionie (tułów), 2 kwadratowych pól umiejscowionych w poziomie (ręce), jest jeszcze kwadrat (szyja) i na końcu koło, które dzielimy na pół (głowa). Elementy „ludzika” numerujemy - od 1 do 8. Zabawę rozpoczynamy rzucając kamyk na pierwsze pole. Gdy zawodnik trafi, skacze na jednej nodze po wszystkich - kolejno ponumerowanych - polach. Co ważne – na „głowie” wykonuje podskok z obrotem, a w drodze powrotnej musi przykucnąć, by wziąć kamyk. Nadeptanie linii, nie trafienie kamykiem na odpowiednie pole oznacza skuchę i stratę kolejki.

## **Zabawa w chowanego**

To chyba jedna z bardziej popularnych zabaw na świeżym powietrzu. Chodzi w niej o to, by dobrze się schować na umówionym wcześniej terenie. Jedna osoba zamyka oczy, liczy np. do 10, a pozostali w tym czasie muszą się schować. Po odliczeniu zaczynają się poszukiwania.

## **Rysowanie kredą**

Rysowanie kredą na chodniku ma swój niepowtarzalny urok. Nieważne, jak bardzo utalentowane plastycznie są dzieci, ważne, by mogły wyrazić siebie przez kredowe malunki.

## **Pilka parzy!**

Do tej zabawy potrzebna będzie [pilka](#). Najlepiej duża, lekka, plażowa. Jedna z osób turla piłkę po ziemi, a pozostali uczestnicy starają się przed nią uciec. Jeśli piłka kogoś dogoni, przejmuje ją i zaczyna turlać. .

## **Zabawa w szczura**

Zasady tej gry nie są skomplikowane, ale potrzebna jest do niej [skakanka](#). Jeden z graczy trzyma jeden koniec [skakanki](#) i kręci nią dookoła siebie, jak najbliżej ziemi. Reszta uczestników zabawy otacza osobę trzymającą skakankę i przeskakuje nad liną (tak zwanym szczurem). Kto pierwszy dotknie skakanki w wyniku nieudanego podskoku, zajmuje miejsce kręcącego.

## **Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy!**

Równie fajna zabawa. Polega na tym, że jedna osoba - tak zwana Baba Jaga - odwraca się tyłem do reszty i krzyczy: "Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy". W czasie, gdy Baba Jaga stoi tyłem, pozostałe osoby biegną w jej stronę. Na hasło "patrzy" Baba Jaga odwraca się przodem. Komu nie udało się na słowo "patrzy" zatrzymać w bezruchu, łąduje na starcie, zaś kto pierwszy dotknie Baby Jagi, ten zamienia się z nią miejscem.

## **Zabawa w ciepło, zimno**

To super zabawa dla dzieci, które lubią zabawy w szukanie różnych rzeczy. Na zewnątrz działa tak samo jak w domu. Trzeba schować jakąś rzecz - może to być maskotka, łąpatka czy jakiś ulubiony gadżet dziecka - i zachęcić malucha do poszukiwań. Podpowiadamy dziecku, mówiąc do niego: "zimno, zimno", gdy jest daleko od schowanej rzeczy, zaś "ciepło, gorąco, parzy!", gdy zbliża się do ukrytego przedmiotu. Zabawa kończy się, gdy dziecko znajdzie ukryty przedmiot, wtedy może schować go ponownie i zabawa zaczyna się od początku.

