

# Zabawy dla dzieci - 32 pomysły

Zabawy ruchowe to najlepszy sposób na wzmocnienie sprawności fizycznej i odporności dzieci. Wyścigi, siłowniki, gra w piłkę – maluchy to kochają. Podajemy najlepsze pomysły na zabawy ruchowe dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.

Oto zabawy ruchowe dla dzieci, które zapewnią im wspaniałą rozrywkę i pomogą w ich rozwoju. Dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej na **zdrowie i samopoczucie** dziecka nie sposób przecenić. Trudno, aby bez niej kilkulatek dobrze się rozwijał. Lekarze alarmują, że ruch i wysiłek fizyczny to w dzisiejszych czasach nie tylko środek zapobiegający chorobom cywilizacyjnym, ale wręcz warunek przetrwania ludzkiego gatunku. Zobacz, jakie gry i zabawy ruchowe możesz zaproponować swojemu dziecku, aby wspomóc jego prawidłowy rozwój, a jednocześnie dać mu wiele radości!

## Zabawy ruchowe dla dzieci – 32 pomysły:

- 4 zabawy ruchowe na kółkach
- 3 zabawy ruchowe z lekcji w-f
- 4 skoczne gry i zabawy dla dzieci
- 5 zabaw w stylu retro
- 3 zabawy ruchowe dla małych siłaczy
- 3 zabawy muzyczno-ruchowe
- 3 zabawy ruchowe z kolorami
- 3 zabawy ruchowe na dywanie
- 3 zabawy dla umysłu dziecka

## Zabawy ruchowe dla dzieci – dlaczego są tak ważne?

Ruch jest niezwykle ważny dla zdrowia, dlatego jako dorośli, powinniśmy dawać dzieciom dobry przykład. Jeśli my i nasze dzieci nie będziemy się ruszać, to prędzej czy później dopadną nas nadciśnienie, cukrzyca lub nowotwory. O nadwadze u dzieci nie wspominając. Wykorzystajmy naturalne upodobanie najmłodszych do rywalizacji i dajmy im jak najwięcej okazji do ruchu, szczególnie na świeżym powietrzu.

Oto nasze propozycje zabaw ruchowych dla dzieci: starych i nowych, indywidualnych i zespołowych, które powinny zainteresować każdego malucha.

## 4 zabawy ruchowe na kółkach

Jazdę na rowerze, hulajnodze czy wrotkach można uatrakcyjnić:

- **Tor przeszkód** – możesz na drodze przejazdu dzieci poustawiać krzesła, kosze na śmieci, duże zabawki, skrzynki. Miej ze sobą stoper, żeby mierzyć czas przejazdu małym sportowcom.
- **Slalom** – klasyczna zabawa polegająca na płynnym mijaniu zygzakiem rozstawionych kijków.
- **Grand Prix na żużlu** – oczywiście nie chodzi o wyścigi motocyklowe, tylko na rowerach, i nie na żużlu, tylko np. na placu zabaw :) Zaopatrzyć się w stoper i startuj maluchy parami do wyścigu na ok. 30 m. Koniecznie mierz im czas!
- **Skrzyżowanie** – narysuj na ziemi „skrzyżowanie”, czyli dwie przecinające się „ulice”, i stań z boku, trzymając w ręce dwie kartki – czerwoną i zieloną. Na twój sygnał maluchy, które jadą na siebie z naprzeciwka, muszą jak najszybciej znaleźć się po drugiej stronie skrzyżowania. Stosując się jednak do tego, co pokazuje sygnalizacja świetlna, czyli ty (zmieniasz światła w równych odstępach czasu). Wygrywa ten brzdąc, który najszybciej dojedzie do krzyżówki i któremu dopisze szczęście, ponieważ trafi na zielone światło.

### 3 zabawy ruchowe na w-f

Piłka idealnie sprawdzi się w zabawach dla większej liczby dzieci:

- **Głupi Jaś** – dwie osoby stojące naprzeciw siebie rzucają do siebie piłkę. Trzecia osoba ustawia się twarzą do rzucającego i próbuje przechwycić piłkę. Może to zrobić wtedy, gdy rzut będzie niecelny i piłka upadnie, lub gdy, podskakując wysoko, złapie ją. Kiedy „głupi Jaś” przechwyci piłkę, zamienia się miejscem z dzieckiem, które właśnie rzucało.
- **Podawanie piłki górą** – dzieci siedzą w rozkroku na ławeczce, jedno za drugim tyłem do siebie. Pierwsze dziecko podaje górą piłkę następnemu, a ono przekazuje ją kolejnemu, aż do samego końca.
- **Celowanie** – ustawiamy na środku placu dużą piłkę (najlepiej do koszykówki). Metr od niej rysujemy linię, na której stają rzucające dzieci. Każde dziecko otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić w dużą. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość.

### 4 skoczne gry i zabawy ruchowe dla dzieci

Gry dla dzieci mogą być świetną zabawą dla całej rodziny:

- **Skoki przez drabinkę**. Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.

- **Skoki przez linkę.** To ćwiczenie bardzo pomaga w **ćwiczeniu równowagi**. Do tej zabawy potrzebna jest linka, którą musisz zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm.
- **Kto sięgnie wyżej?** Rodzic stoi z ołówkiem lub markerem przy futrynie, a maluchy kolejno podchodzą i z wyciągniętą jedną rączką do góry w miejscu podskakują najwyżej, jak umieją. Wszystkie wyniki muszą być zaznaczone, a zwycięża dziecko, które podskoczyło najwyżej. Maluchy będą zadziwione, dokąd umieją dosięgnąć!
- **Spacerek.** Puść maluchom muzykę i rzucaj im różne polecenia: „Zbieramy grzyby!”, a wtedy maluchy udają, że podnoszą coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – smyki podbiegają i łapią niewidoczne motylki; „Zrywamy szyszki!”, a dzieciaki muszą podskakiwać i symulować obrywanie z gałęzi szyszek itd. Będzie dużo śmiechu i rozgardiaszu.

## 6 zabaw w stylu retro

Pamiętacie w co lubiliście się bawić jako dzieci? Podpowiadamy:

- **Raz, dwa, trzy,** baba jaga patrzy – jedna osoba to Baba Jaga. Stoi tyłem do pozostałych i woła: „Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy”. W tym czasie dzieci szybko biegną w jej stronę. Na słowo „patrzy” Baba Jaga odwraca się. Kto nie zdołał się zatrzymać w bezruchu, wraca na start, kto dotknie Baby Jagi, ten zajmuje jej miejsce.
- **Ciuciubabka** – dziecko, które jest ciuciubabką, stoi w środku koła z zawiązanymi oczami. Maluchy śpiewają znaną piosenkę, a ciuciubabka próbuje ich złapać.
- **Kolory** – dziecko, które na początku poprowadzi zabawę, trzyma piłkę. Pozostałe siadają w szeregu naprzeciw niego. Prowadzący rzuca piłkę po kolei do każdego kolegi, wymieniając przy tym różne kolory. Dzieci łapią i odrzucają piłkę. Nie można jej złapać, gdy rzucający piłkę powie „czarny!”. Zmiana z prowadzącym następuje, gdy ktoś złapie piłkę, mimo że padło hasło „czarny!”.
- **Balonik** – „Baloniku mój malutki, rośnij duży, okrągłutki. Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i... bach!”. To świetna zabawa, uwielbiana przez maluchy obojga płci.
- **Gra w klasy** - narysuj na chodniku kratki do gry w klasy i ponumeruj je do pięciu. Pokaż dziecku, jak rzucić kamyk, patyk na jedną z kratek. Zachęć malca do skakania po kratkach, aż znajdzie się na numerze, na który upadł rzucony przedmiot.

- **Stary niedźwiedź mocno śpi** – dzieci ustawiają się w kółko, wytypowany maluch zostaje niedźwiedziem, układa się w środku, twarzą do ziemi, zakrywa oczy. Dzieci łapią się za ręce, idąc w koło, śpiewają piosenkę: Stary niedźwiedź mocno śpi (2x), my się go boimy, na palcach chodzimy, jak się zbudzi to nas zje (2x). Po tych słowach niedźwiedź się budzi i próbuje złapać jedno z dzieci. Schwytyany maluch zostaje niedźwiedziem i układa się w środku.

### 3 zabawy ruchowe dla małych siłaczy

Te zabawy idealnie się sprawdzą, gdy maluchy rozpiera energia:

- **Przeciąganki** – drużyny ustaw w rzędach naprzeciwko siebie, najsilniejsi z drużyn stoją na przodzie zespołów. Pierwsi zawodnicy z przeciwnych drużyn chwytają się za ręce, pozostali stojący w rzędach obejmują w pasie kolegę stojącego z przodu. Na sygnał drużyny zaczynają się przeciągać, a wygrywa ten, któremu uda się przeciągnąć przeciwników za wyznaczoną linię. Zwycięża zespół, który więcej razy pokona przeciwnika.
- **Za łokcie** – dzieci stoją tyłem do siebie, ramiona mają złączone w łokciach. Usiłują przeciągnąć partnera na swoją stronę.
- **Klasy** – dzieci chwytają się tymi samymi, czyli np. lewymi lub prawymi ramionami, a drugimi usiłują klepnąć swojego partnera w pośladek. Zobaczycie, ile będzie przy tym śmiechu!

### 3 zabawy muzyczno-ruchowe

Przy tych zabawach dzieci będą miały okazję także pośpiewać:

- **Stoi różyczka** – Kolejna zabawa dla najmłodszych dzieci, która cieszy od wielu pokoleń. Śpiewajcie piosenkę, kręcicie się w kółko i śpiewacie (różyczka wybiera jedną osobę, kręci nią, a sama zajmuje jej miejsce, a nowa osoba jest różyczką):

Stoi Różyczka w czerwonym wieńcu,

My się kłaniamy jako księżęciu.

(dzieci stają i kłaniają się Różyczce)

Ty, Różyczko, dobrze wiesz,

dobrze wiesz, dobrze wiesz,

Kogo kochasz, tego bierz,

Tego bierz!

- **Jedzie pociąg z daleka** – „Jedzie pociąg z daleka, na nikogo nie czeka...” - ta znana piosenka jest świetna do zabaw ruchowych. Uczestnicy ustawiają się kolejno za sobą - za pierwszą osobą ustawiają się następne. Zabawa polega na tym, by podczas grania muzyki pociąg poruszał się po pokoju/sali. W wolnym

czasie, podczas przerw w muzyce, powinno działać się coś innego. Gdy muzyka nie gra dzieci mogą np. trzymać się za ramiona, za głowy, poruszać się do tyłu – wedle uznania.

- **Defilada** – podczas muzyki dzieci mają za zadanie maszerować krokiem defiladowym, prostując kolana. Gdy w muzyce następuje przerwa – robią w tył zwrot. Ponowne włączenie muzyki oznacza, że dzieci mają zacząć znowu maszerować. Na hasło „baczność”, dzieci muszą zatrzymać się w postawie wyprostowanej, gdy zaś usłyszą polecenie „spocznij” - kładą się na dywan.

### 3 zabawy ruchowe z kolorami

Podczas tych gier maluchy poćwiczą kolory:

- **Kolorowe piłeczki** – dzieci biegają po sali. Osoba, która prowadzi zabawę, trzyma trzy kolorowe piłeczki: żółtą, niebieską i czerwoną. W momencie, gdy podnosi do góry żółtą piłeczkę - dzieci robią trzy przysiady, niebieską - kucają, czerwoną - robią pajacyka.
- **„Kolory łączcie się”** – każde dziecko ma do siebie przypisany konkretny kolor. Dzieci biegają po sali przy skocznej muzyce. Gdy muzyka ustanie, maluchy dobierają się w pary według podanego kodu (np. czerwony z zielonym). Dzieci z pozostałymi kolorami kucają.
- **Przebieganie pod chustą** – do tej zabawy potrzebna jest chusta animacyjna Klanza. Jest to wielobarwny materiał składający się z trójkątnych kawałków z otworem w środku. Uczestnicy trzymają chustę za uchwyty, podnoszą ją lub opuszczają. Prowadzący wskazuje, kto ma zmienić miejsce, np. dzieci z zielonymi oczami. W momencie, kiedy chusta jest wysoko podniesiona - dzieci przebiegają pod nią i zamieniają się miejscami.

### 3 zabawy ruchowe na dywanie

Zabawy na dywanie to świetny sposób na spożytkowanie energii maluchów:

- **Jeź** – dzieci siedzą na dywanie w kole, cała grupa mówi: „Na dywanie siedzi jeź, co on robi to my też, co zrobisz języku w kolczastym płaszczyku?”. Jeź pokazuje różne czynności, reszta dzieci ma za zadanie je powtarzać.
- **Krokodyl** – jedna osoba zostaje wybrana, by być „Panem Krokodylem”. Pozostałe dzieci ustawiają się naprzeciwko krokodyla w szeregu, po drugiej stronie „rzeki”. Dzieci chórem pytają krokodyla, czy mogą przejść na drugą stronę rzeki. Krokodyl odpowiada, że tak i stawia warunek, np. „możecie przejść przez rzekę, jeżeli przeskoczycie ją na jednej nodze”. Dzieci po kolei wykonują zadania.

- **Pająk i muchy** – dzieci biegają swobodnie po dywanie, naśladowując gestami i dźwiękami zachowanie muchy. Na hasło „pająk” maluchy zastygają w bezruchu. Osoba, która jest pająkiem, wychodzi na spacer pomiędzy uczestników zabawy, uważnie obserwując, czy któryś z nich się porusza. To dziecko, które nie wytrzyma w bezruchu – pająk zabiera do swojej sieci (miejsce z boku pola zabawy). Gdy pająk ponownie wraca na chwilę do sieci – muchy, czyli dzieci mogą znowu swobodnie fruwać, aż do następnego polowania.

### 3 zabawy dla umysłu dziecka

Warto zadbać nie tylko o tężyznę fizyczną, ale i pokusić się o ćwiczenia głowy:

- **Skojarzenia** – zacznij zabawę, mówiąc dowolne słowo, np. „słońce”. Następnie dziecko mówi słowo kojarzące się z tym, co powiedziałaś, np. „gorąco”. Potem ty szukasz skojarzenia do „gorąco”, np. „lato”. I tak na zmianę („morze”, „piasek”, „babki”...).
- **Poszukiwanie skarbów** – na dworze w różnych miejscach (drzewa, krzaki, kamienie) schowaj jakiś przedmiot – coś słodkiego albo drobny prezent. Powiedz: „Idź do przodu, stań, idź w stronę ławki, omiń ją, szukaj na dole...”. Innym poleceniem może być podanie liczby kroków, jakie dziecko ma przejść.
- **Gry planszowe** – aby podarować przy okazji malcowi nieco ruchu, umówcie się, że kto przegra, ten np. rozdaje sztucce do posiłku lub drapie wygranego po plecach :)