

dr **Paweł Lenik**

INSTYTUT NAUK O KULTURZE FIZYCZNEJ  
KOLEGIUM NAUK MEDYCZNYCH  
UNIwersytet RZESZOWSKI

## **GRY I ZABAWY DLA DZIECI W WIEKU WCZESNOSZKOLNYM – GRY ZESPOŁOWE –**

---

### **1. Piłka po okręgu**

**Cel:** wykonanie jak największej liczby obejść piłki po obwodzie koła w tym samym czasie.

Dzieci ustaw w okręgach po 6-8 osób. Jedno dziecko w każdym kole posiada piłkę. Zadaniem jest podanie piłki do każdego dziecka po kolei na obwodzie koła do chwili, kiedy piłka wróci do dziecka, które rozpoczęło zabawę. Dzieci liczą liczbę pełnych obejść piłki. Poinformuj dzieci, że zabawa trwa np. 2 min. i w tym czasie należy podawać do siebie tak, aby piłka nie spadła na podłoże. Kiedy piłka spadnie na podłoże należy zacząć liczyć na nowo.

**Uwagi:** Zabawę powtórz i zwróć uwagę na to, aby zespół pobili uzyskany wcześniej rezultat.

### **2. Ile palców**

**Cel:** wykonanie jak największej liczby chwytów w wyznaczonym czasie.

Dzieci dobierz w pary i ustaw naprzeciwko siebie. Jedno z nich podrzuca piłkę do góry, a drugie pokazuje na palcach liczbę. Podrzucający piłkę powinien głośno powiedzieć, ile palców widzi i złapać piłkę. Po pięciu odpowiedziach zmiana. Zabawa trwa np. 2 min. Po zakończonym czasie dzieci sumują ilość wykonanych chwytów piłki. Jeśli piłka upadnie nie ma punktu.

**Uwagi:** Zabawę powtórz i zwróć uwagę na to, aby dziecko pobilo uzyskany wcześniej rezultat.

### **3. Lawina**

**Cel:** schwytać wszystkie dzieci w jak najkrótszym czasie.

Dziecko oznaczone szarfą, stara się schwytać inne uciekające w różnych kierunkach boiska. Dotknięte dziecko wkłada szarfę i pomaga chwytac pozostałe dzieci, chwytając za rękę dziecko, które go złapało. Liczba chwytających zwiększa się jak lawina. Ucieczka staje się coraz trudniejsza. Poinformuj, że mierzysz czas.

**Uwagi:** Zapisz czas, zabawę powtórz i zwróć uwagę na to, aby uzyskać krótszy czas niż uzyskany wcześniej.

### **4. Ile jest 5**

**Cel:** uzyskanie jak największej liczby przedmiotów w określonym czasie

Dzieci podziel na 4 zespoły, oznacz kolorami (np. szarfy), ustaw na jednym końcu sali w rozsypce (strefa 1), poinformuj o zasadach gry w „Ile jest 5”. Wyznacz 4 obszary do odkładania przedmiotów. Wyznacz kolejne 3 strefy i rozstaw je co 3-10 metrów w zależności od możliwości obiektu. Kto zwycięży przechodzi do kolejnej strefy. Kto przegra pozostaje w strefie i gra z innym przegranym aż do zwycięstwa. W ostatniej strefie rozłóż np. 30 dowolnych przedmiotów np. klocki, ringo itp. Kto pierwszy dotrze do ostatniej strefy zabiera jeden przedmiot i wraca na początek a przedmiot odkłada. Gra zaczyna się na nowo. Który zespół łączy

najwięcej przedmiotów zwycięża. Zabawa trwa 5 minut.

„Ile jest 5” - w wyznaczonych strefach dzieci stają naprzeciwko siebie parami i chowają jedną dłoń do tyłu (za plecy). Na umówiony sygnał np. „hop” równocześnie wyciągają dłonie do przodu z dowolną liczbą palców. Zadanie polega na jak najszybszym zsumowaniu wszystkich wyciągniętych palców i wypowiedzeniu prawidłowej sumy. Wygrywa pierwszy, który powie prawidłowo sumę.

**Uwagi:** Zabawę powtórz i zwróć uwagę na to, aby zespół pobił uzyskany wcześniej rezultat.

### 5. Do celu

**Cel:** uzyskanie jak największej sumy punktów w określonym czasie

Dzieci ustaw na jednej linii w zespołach 3-4 osobowych. Przed każdym zespołem wyznacz w linii prostej 3 lub 4 pola, każde oddalone od siebie o co najmniej 1 metr (koła hula-hop). Każdy zespół otrzymuje o jeden woreczek mniej niż uczestników. Poinformuj dzieci, że każde pole ma określoną liczbę punktową. Np. (1, 2, 3 pkt – im dalej tym więcej punktów). Zadanie polega na rzucaniu woreczkami do wyznaczonych pól tak, aby uzyskać jak najwyższy wynik w określonym czasie np. 2 min. Po wykonaniu rzutu dziecko biegnie po swój woreczek, wraca i przekazuje koleżance/koleździe z zespołu.

**Uwagi:** Zabawę powtórz i zwróć uwagę na to, aby zespół uzyskał lepszy wynik niż za pierwszym razem.

### 6. 3 strefy

**Cel:** koncentracja na realizacji zadania.

Wyznacz trzy strefy np. 2x2m i oznacz kolorami, np. czerwony, niebieski i zielony. Klasę podziel na dwa zespoły i oznacz dwoma kolorami. czerwony i zielony. Niebieska strefa wspólna dla wszystkich. Dzieci swobodnie poruszają się po wyznaczonym

obszarze. Jeśli prowadzący podniesie do góry rękę z określonym kolorem np. zielony dzieci biegną do swojej strefy. Niebieski – wszystkie dzieci biegną do wspólnej strefy. W kolejnej rundzie poinformuj o zmianie kolorów, jeżeli w górze będzie kolor czerwony to dzieci oznaczone kolorem zielonym wbiegają do swojej strefy. Jeżeli w górze będzie kolor niebieski dzieci biegną do stref przeciwnych (czerwoni na zieloną a zieloni na czerwoną).

### 7. Ruchoma wieża

**Cel:** współpraca w zespole

Podziel dzieci na zespoły np. 5 osobowe. Czwooro dzieci tworzy koło chwytając się za ręce. Piąte jest poza kołem i staje się goniącym. Wyznacz jedno dziecko w kole, które należy chronić przed dotknięciem - uciekające. Zadanie dzieci w kole polega na ochronie przed dotknięciem. Dzieci w kole mogą wykonywać tylko ruch obrotowy po kole. Zabawa trwa do momentu złapania, następnie kolejne dziecko staje się goniącym a kolejne uciekającym.

### 8. Numerki

Dzieci ustaw kołach po 6-8 osób i określ dla każdego dziecka numerek. Każdy zapamiętuje swój numerek. Jedno dziecko wchodzi do środka koła i podrzuca piłkę jak najwyżej krzycząc dowolny numer. Dziecko z danym numerem musi jak najszybciej złapać piłkę. Zabawa rozpoczyna się na nowo.

**Uwagi:** Jeżeli zabawa jest opanowana i nie sprawia trudności dołóż kolejną piłkę, którą dzieci będą sobie podawać po obwodzie koła.

### 9. Idź – stój

**Cel:** koncentracja na realizacji zadania.

Ustaw dzieci w rozsypce na całej sali. Przed rozpoczęciem zabawy określ działanie na konkretną komendę:

**Idź** – dzieci chodzą lub biegną w dowolnych kierunkach: **Stój** – dzieci muszą się

zatrzymać. Grupa przemieszcza się a Ty określasz sygnały. Po opanowaniu zamieniasz znaczenie komend. – na Idź: grupa zatrzymuje się, na Stój – grupa przemieszcza się. Po opanowaniu zasad wprowadź kolejne sygnały: **Imię** – wszyscy uczestnicy zabawy wypowiadają swoje imię; **Kłaśnij** – wszyscy uczestnicy zabawy w jednym czasie wykonują kłaśnięcie w swoje dłonie. Dalsza część zabawy przebiega identycznie jak przy wcześniejszych komendach. Po opanowaniu zasad wprowadź kolejne: **Skocz** – wszyscy uczestnicy wykonują jeden podskok; **Tańcz** – wszyscy uczestnicy wykonują np. taneczny ruch biodrami. Dalsza część zabawy przebiega identycznie jak przy wcześniejszych komendach. Teraz możesz wypowiadać komendy w dowolnej kolejności a grupa powinna reagować.

#### 10. Do środka i na zewnątrz

**Cel:** koncentracja na realizacji zadania.

Ustaw dzieci w kole w odległości 1 m od siebie. Przed rozpoczęciem zabawy określ działanie na konkretną komendę: **Do środka** – dzieci wykonują skok obunóż do środka koła; **Na zewnątrz** – dzieci wykonują skok na zewnątrz koła; **W lewo** – dzieci wykonują skok obunóż w lewo; **W prawo** – dzieci wykonują skok w prawo. Na twoją komendę wszystkie dzieci wykonują polecenie. Kto się pomyli za pierwszym razem otrzymuje tylko informację o pomyłce, kiedy dziecko pomyli się ponownie otrzymuje 1 pkt. Zabawę wygrywają dzieci, które nie posiadają punktów. Przed zabawą określ liczbę komunikatów na 10. Jeżeli komendy zostały zapamiętane zmień ich znaczenia np. do środka – dzieci skaczą na zewnątrz; w prawo – dzieci skaczą w lewo.

#### 11. Wyliczanka

**Cel:** współpraca w grupie, realizacja ustalonych celów

**Przybory:** ringo, klocki, koła hula-hop

Rozmieść koła po całej sali w dowolnych miejscach. Uczestnicy poruszają się po całej sali w biegu, na czworakach lub innej pozycji. Twoim zadaniem jest powiedzieć jakąś liczbę np. 2, 5, 3, 8” itp. Zadaniem bawiących się jest utworzyć grupy wokół kół hula-hop, w ilości osób odpowiadającej liczbie podanej przez prowadzącego. Grupy, w których znajduje się za mało lub za dużo powinny bez użycia słów dogadać się – i przejść do innego zespołu. Jeżeli braknie możliwości spełnienia zadania dzieci mogą wziąć przygotowane przedmioty (np. ringo, klocki itp.) tak aby ustalona liczba zgadzała się i położyć do koła. Nie może być przegranych w zabawie!!!.

#### 12. Transportowiec

**Cel:** współpraca w grupie, komunikowanie się

Przygotuj piłki, pachołki, szarfy i inne przedmioty. Podziel grupę na zespoły 3-5 osobowe, tak aby w każdym z nich była równa liczba uczestników. Do zabawy będą potrzebne różne przedmioty np. piłki, pachołki, szarfy, laski gimnastyczne lub inne przedmioty. Zadaniem grupy jest przetransportowanie przedmiotów z jednego na drugie miejsce, ale bez użycia rąk, przedmiotów nie wolno kopać. Ustal odległość np. 15 m.

#### 13. Tunel

**Cel:** współpraca w zespołach

Podziel grupę na 4-8 osobowe zespoły i ustaw w rzędach w leżeniu tyłem na przemian, tak aby wszystkie dzieci były skierowane nogami do środka. (kiedy podniosą nogi w górę utworzą tunel). Wyznacz pachołkiem start, który oddal od zespołu początkowo o 2-3 metry oraz metę 10 – 15 dalej. Na komendę „start” dziecko z piłką ma za zadanie dobiec na koniec zespołu a w tym czasie pozostałe dzieci unoszą równocześnie nogi w górę

tworząc tunel. Kiedy dziecko znajdzie się na końcu zespołu wykonuje toczenie piłki w stronę startu (pozostałe dzieci utrzymują nogi w górze) i przechodzi do leżenia tyłem. Następnie dziecko znajdujące się najbliżej startu wstaje, dobiega na linię startu, zabiera piłkę i ponownie biegnie na koniec zespołu. Działanie powtarza się.

**Uwagi** – początkowy układ leżenia tyłem może służyć również jako slalom, przeszkody, które należy przeskoczyć. Można również poprosić dzieci, aby wykonały podpór przodem wówczas piłka będzie toczona pod ich brzuchami z dziecko z piłką będzie przeskakiwało nad ich plecami.

#### 14. Sztafeta

**Cel:** koncentracja na realizacji zadania.

Ustaw dzieci w parach naprzeciwko siebie w jednym rogu sali lub boiska. Na pozostałej części sali rozstaw słupki w okręgu lub innej figurze. Na sygnał dzieci w parach wyciągają obie dłonie do przodu z dowolną liczbą palców. Zadanie polega na zsumowaniu wszystkich i wypowiedzeniu na głos prawidłowej sumy. Kto pierwszy powie dobrze wygrywa i wykonuje bieg dookoła ustawionych pachołków. Przegrany podchodzi do innej osoby i zadanie zaczyna się na nowo. Wygrany po obiegnięciu ponownie wraca do gry. Zadanie polega na jak największej liczbie obiegnięć toru w określonym czasie. Ustal czas np. 2 min.

**Uwagi.** Możesz ustawić tor przeszkód do pokonania w dowolnej konfiguracji w zależności od dostępnego sprzętu sportowego.

#### 15. Berek po liniach

**Cel:** Współpraca w grupie

Wyznacz jedno dziecko, które będzie berkiem i oznacz np. szarfą. Wszystkie dzieci z grupy poruszają się po liniach na boisku. Zadaniem berka jest poruszać również po liniach i łapać

inne dzieci. Jeżeli zostanie złapane wówczas staje się berkiem i pomaga łapać. Zabawa kończy się, kiedy wszyscy zostaną złapani. Nie wolno przeskakiwać pomiędzy liniami.

#### 16. Wyspa skarbów

**Cel:** Współpraca w grupach/zespołach, realizacja ustalonych celów

Utwórz dwa zespoły, podziel dzieci na pary i ustaw po przeciwległych stronach boiska do siatkówki lub koszykówki. Wyznacz obszary, gdzie będą znajdować się skarby. Zadaniem pary jest przedostanie się na w obszar przeciwnego zespołu i zabranie jednego przedmiotu np. znacznika, ringo itp. i powrót do własnej strefy i jego pozostawienie. Każda para posiada po jednej piłce. Jedno dziecko z pary ustawia się w środku pola gry (np. boisko do siatkówki, koszykówki) drugie ustawia się poza polem gry (na zewnątrz boisk do siatkówki, koszykówki). Zadanie polega na wykonaniu podań pomiędzy parami. Po podaniu dziecko znajdujące się wewnątrz pola gry może wykonać skok w przód obunóż, wówczas otrzymuje podanie od dziecka znajdujące się na zewnątrz pola gry. Podając i wykonując skoki w przód pary przemieszczają się do strefy „wyspa skarbów” gdzie znajdują się skarby. Droga powrotna wygląda również w ten sam sposób. Kiedy skarb znajdzie się we własnej strefie następuje zmiana podających. Zabawa trwa np. 5 min. Zwycięża zespół, który po tym czasie posiada więcej „skarbów na swojej wyspie”.

**Uwagi:** Jeżeli posiadasz wystarczającą liczbę kół hula – hop rozdaj każdej parze. Koło po podaniu służy jako miejsce do skoku w przód. W kolejnej rundzie poproś, aby zespoły wyznaczyły, ile skarbów będą miały po zakończeniu zabawy.

#### 17. Tocz w Hop

**Cel:** Współpraca w zespołach, realizacja ustalonych celów

Podziel klasę na 4 - 6 zespołów np. 4-6 osobowe. Każdy zespół posiada o jedną lub dwie piłki mniej niż ćwiczących. W odległości 3-5 metrów od każdego zespołu ustaw na podłodze obok siebie np. 5 kół hula-hop. Zadanie polega na toczeniu piłki do kół tak aby piłka znalazła się wewnątrz leżących kół. Wówczas zespół otrzymuje 1 pkt. Po wykonaniu toczenia dziecko biegnie po piłkę i podaje osobie, która jej nie ma. Przed zadaniem poproś, aby każda z grup określiła, ile razy piłka znajdzie się wewnątrz kół. Określ czas zabawy np. 5 minut. Kiedy zadanie zostanie wykonane a czas pozwoli na dalsze działania to należy je kontynuować. Po zakończeniu należy rozliczyć się z wyznaczonym zadaniem.

**Uwagi:** Jeżeli cel został osiągnięty należy poprosić dzieci, aby go sobie podniosły, jeżeli nie to cel należy obniżyć (obniżenie i podnoszenie wynika z decyzji grupy – nauczyciel nie narzuca celów).

### **18. Do celu idź.**

**Cel:** Realizacja ustalonych celów

Podziel klasę na 4 zespoły. W czterech miejscach na sali oddalonych od siebie o 5-10 m ustaw np. po 5 kół hula – hop obok siebie tworząc strefy. Przed każdą strefą wyznacz linie oddalone o 2-5 metrów od stref. Każdy zespół ustaw na linii startu przed strefami. Zadaniem dzieci jest wyznaczyć sobie indywidualnie cel w postaci liczby trafień do strefy. Jeżeli cel zostanie zrealizowany dziecko przechodzi do kolejnej strefy realizując kolejny cel.

**Uwaga:** Poinformuj dzieci, że na kolejnych strefach można podwyższyć cel o co najmniej o jedno trafienie. Zabawa trwa 8-10 minut. Jeżeli dziecko pokonało wszystkie cztery strefy a czas jeszcze pozostał kontynuuje działania na kolejnych strefach, zgodnie z zasadą podnoszenia poziomu trudności.