

## **Zabawy ruchowe w przedszkolu i szkole.**

Zabawy i gry ruchowe, dzięki wielkiemu bogactwu ruchowemu, są podstawowym środkiem wychowania fizycznego, szczególnie w klasach młodszych. Wszechstronnie oddziałują na ustrój przyczyniając się do podnoszenia jego wydolności oraz wszechstronnej sprawności fizycznej. W toku zabaw i gier ruchowych podnosi się wydolność wielu układów i narządów, zwłaszcza układu ruchowego, krążenia, oddychania i przemiany materii. Podczas zabaw rozwijają się wszystkie cechy motoryki (siła, szybkość, zręczność, wytrzymałość) oraz umiejętności ruchowe, mające zastosowanie w toku codziennej działalności człowieka.

Zabawy i gry ruchowe w zastawieniu z innymi rodzajami ćwiczeń angażują wielkie masy mięśniowe i dają okazje do wszechstronnego, wielokierunkowego i prawie nieograniczonego wpływania na człowieka. Opierając się o takie formy ruchu jak: chód, bieg, skok, rzut, umożliwiają nie tylko doskonalenie tych form, lecz na tej drodze również podnoszenie funkcji adaptacyjnej ustroju oraz zwiększenie jego przydatności życiowej. Zabawy ruchowe odznaczają się wielką różnorodnością i swobodą w stosowaniu ruchów, dużą możliwością przejawiania inicjatywy i twórczości w dziedzinie ruchów, ponieważ istniejące w tych zabawach prawa kontrolują nie ruchy, lecz samą strukturę zabawy jako całości. Każda zabawa ruchowa, bądź gra ruchowa ma swój początek i zakończenie, a także własną fabułę, treść ruchową i swoistą organizację.

Zabawom i grom ruchowym towarzyszy zwykle duże zaangażowanie uczuciowe i przeżywanie dużych emocji, co zbliża je do sportu. Emocje te są zabarwione uczuciem nieskrępowanej radości i zadowolenia, co sprzyja wypoczynkowi i odprężeniu.

Mówiąc o korzystnym wpływie zabaw i gier, należy podkreślić, iż korzystnie wpływają na rozwój umysłowy dzieci i młodzieży oraz na kształtowanie ich woli i charakteru.

Współdziałają w dużym stopniu z rozwojem wrażeń i spostrzeżeń, dostarczają dzieciom wielu nowych wrażeń i wiadomości o otoczeniu, uczą spostrzegawczości, bystrego pojmowania istoty zjawisk, a także logicznego myślenia w związku z praktyczną działalnością. Zabawy ruchowe rozwijają także pamięć i twórczą wyobraźnię dzieci, doskonałą i podnoszą ich znaczenie, wszechstronnie wpływają na rozwój ich woli.

Wywierają bardzo dobroczynny wpływ na rozwój charakteru dzieci i takie jego cechy jak: samodzielność, śmiałość, pomysłowość, panowanie nad sobą, dokładność, zdyscyplinowanie.

### **Przykłady zabaw ruchowych do wykorzystania w klasach młodszych**

Poniżej opisane zabawy mają na celu: doskonalenie orientacji przestrzennej, integrowanie grupy, doskonalenie komunikacji czuciowej, wizualnej, rozwijanie wyobraźni, doskonalenie szybkości reagowania na bodźce dźwiękowe, rozwijanie ekspresji cielesnej, rytmizowanie, rozwijanie inwencji ruchowej.

### **SĄSIAD**

CEL - integracja grupy, ekspresja cielesna i werbalna;

LICZBA OSÓB - parzysta;

PRZYBORY - zbędne;

TEREN - sala sportowa.

Uczestnicy siedzą po turecku parami obok siebie na obwodzie koła twarzą do środka.

Odległość między parami około jednego metra. Zadaniem każdego uczestnika jest

przedstawienie swojego partnera. Prowadzący ustala określony czas na dowiedzenie się jak ma na imię nasz partner, skąd przyjechał, czym lubi się zajmować itp. (liczba pytań i ich zakres uzależniona od potrzeb). Następnie każdy przedstawia swojego partnera. Dodatkowym "utrudnieniem" wprowadzonym przez prowadzącego może być zadanie: "przedstaw swojego partnera jak komentator sportowy itp." Gdy przedstawia się trzy pary należy zmienić zadanie.

### **SZALONE WYCIERACZKI**

CEL - integracja grupy, rytmizowanie, rozwijanie inwencji ruchowej;

LICZBA OSÓB - dowolna;

PRZYBORY - nośnik dźwięku;

TEREN - sala sportowa, klasa lub teren otwarty.

Uczestnicy siedzą po turecku na obwodzie koła twarzą do środka. Odległość pomiędzy siedzącymi powinna zapewniać swobodę ruchów. Każdy powinien bez trudu dotknąć dłońmi barku sąsiada po lewej i prawej stronie. Zabawa odbywa się przy nagraniu o wyraźnym rytmie i jednolitym tempie (2/4 lub 4/4). Wszyscy równocześnie wykonują następujące czynności: na *raz* uderzają dłońmi w swoje kolana, na *dwa* dotykają dłońmi barku sąsiada po prawej stronie, na *trzy* uderzają ponownie w swoje kolana, a na *cztery* dotykają dłońmi barku sąsiada po lewej stronie. Czynność powtarzamy dwukrotnie. Następnie osoba, która prowadzi zabawę pokazuje wymyślony przez siebie ruch wycieraczek samochodowych. Pozostali uczestnicy wykonują ten sam ruch co rozpoczynający zabawę. Pokazywany ruch musi być cykliczny (tak jak pracujących wycieraczek) i może być wykonywany dowolnymi częściami ciała w pozycji siedzącej (np.: stopami, rękami, głową, palcami, nogą itp.). Po wykonaniu ośmiu "cykli" wycieraczki przestają pracować i ponownie powtarzamy uderzenia w kolana i dotykamy barki sąsiadów. W dalszej kolejności ruch wycieraczek pokazuje następna osoba. Zabawa kończy się gdy wszyscy pokazali wymyślony przez siebie ruch pracujących wycieraczek.

### **MAGNESY**

CEL - doskonalenie szybkości reagowania na bodźce wzrokowe, rytmizowanie;

LICZBA OSÓB - parzysta; PRZYBORY - zbędne (można wykorzystać muzykę narzucającą rytm i tempo poruszania się);

TEREN - sala lub teren otwarty.

Uczestnicy dobierają się parami ustawiając się w szeregu (odstęp między parami co najmniej na odległość wyciągniętych ramion). Jedna z osób wykonuje zwroty i obroty w różnych kierunkach, druga osoba stara się cały czas ustawić obok niej  $\blacklozenge$  bark w bark (plus i minus przyciąga się). Po ustalonym czasie następuje zmiana.

### **WIETRZYK**

CEL - ekspresja cielesna, rytmizowanie, pamięć ruchowa;

LICZBA OSÓB - dowolna, parzysta;

PRZYBORY - zbędne; można wykorzystać ptasie piórka, patyczki, liście itp.

TEREN - klasa, sala lub teren otwarty.

Uczestnicy zabawy siedzą parami (jedno za drugim) na obwodzie koła. Siedzący z przodu

ma zamknięte oczy, partner opowiada mu wymyśloną przez siebie historię - opowiadanie, którą ilustruje komunikatami czuciowymi, np.: opowiadając o wietrze wachluje dłońmi dookoła głowy partnera, a gdy mówi o deszczu delikatnie dotyka palcami głowy, ramion i szyi partnera. Po upływie wyznaczonego czasu następuje zamiana.

## **ZNAKI ZODIAKU**

CEL - rozwijanie ekspresji cielesnej, integracja grupy, doskonalenie komunikacji wizualnej;

LICZBA OSÓB - dowolna;

PRZYBORY - zbędne;

TEREN - sala lub teren otwarty.

Osoby biorące udział w zabawie poruszają się po wyznaczonym terenie (przy posiadaniu źródła dźwięku można wykorzystać podkład muzyczny nadający tempo i rytm ruchów). Zadaniem uczestników zabawy jest przedstawienie ruchem - gestem swojego ciała - znaku zodiaku pod jakim się urodzili oraz odnalezienie wśród osób biorących udział w zabawie tych, którzy urodzili się pod takim samym znakiem. Poszczególne znaki zbierają się razem i ustawiają się we wcześniej ustalonym przez prowadzącego szyku (w szeregu, kole itp.). Każda grupa przedstawia swój znak zodiaku pozostali uczestnicy zgadują jaki jest to znak. Zabronione jest porozumiewanie się ze sobą za pomocą komunikacji werbalnej.

## **PROMYCZEK**

CEL - integracja grupy, rozwijanie więzi emocjonalnej i doskonalenie komunikacji czuciowej;

LICZBA OSÓB - dowolna;

PRZYBORY - zbędne;

TEREN - klasa, sala, teren otwarty.

Uczestnicy stoją lub siedzą na obwodzie koła twarzą do środka. Wszyscy trzymają się za dłonie. Prowadzący wysyła promyczek ściskając dłoń swojego sąsiada po lewej lub po prawej stronie. Każdy kto otrzymał promyczek zobowiązany jest do przekazania go dalej, tak aby promyczek obiegił całe koło i trafił do osoby, która go wysłała. Z promyczkiem można przesyłać równocześnie życzenia dla całej grupy lub jej członków.

## **STRAŻNIK**

CEL - doskonalenie orientacji przestrzennej, funkcjonowania receptora i analizatora słuchowego, szybkości reagowania na bodźce słuchowe;

LICZBA OSÓB - dowolna, parzysta;

PRZYBORY - dowolny nieduży przedmiot (np.: listek, kamyk, woreczek, szarfa, but itp.);

TEREN - klasa, sala lub teren otwarty.

Osoby biorące udział w zabawie dobierają się parami. Pary rozchodzą się po terenie przeznaczonym do zabawy i ustawiają się tak, aby sobie nie przeszkadzać. Jedna osoba z pary zostaje STRAŻNIKIEM. Siada, kładzie przed sobą przedmiot, który ma pilnować i zamyka oczy. Druga osoba stoi w odległości około 3 metrów od strażnika i gdy ten zamknie oczy rozpoczyna próbę odebrania strażnikowi pilnowanego przedmiotu.

W zabawie nie wolno się odzywać. Strażnik nasłuchuje trzymając ręce na kolanach. Gdy usłyszy, że ktoś się zbliża do skarbu, ręką wskazuje kierunek, z którego nadchodzi intruz. Jeżeli wskaże dokładnie miejsce, w którym znajduje się intruz, ten musi odejść i na nowo podjąć próbę (krąży dookoła wartownika i próbuje podejść go od tyłu, z boku lub z przodu). Strażnik ma również prawo dotknąć rękę intruza, o ile usłyszy lub wyczuje, że ten znajduje się w pobliżu. Zmiana ról następuje w następujących sytuacjach: strażnik dotknie intruza, intruz zabierze skarb lub upłynie wyznaczony na zadanie czas.