

Arkusz zabaw

Zbiór krótkich gier i zabaw na każdą porę dnia

Poniższy zbiór to gotowe do wykorzystania pomysły na krótkie zabawy – bez przygotowywania scenariusza, na wypełnienie kilku wolnych minut, przerwę między zajęciami albo urozmaicenie spaceru. Zabawy pogrupowano według funkcji, jaką pełnią w ciągu dnia. Większość można dostosować do wieku dzieci – uprościć dla młodszej grupy lub utrudnić dla starszej, dodając np. dodatkowe zasady.

Zabawy integracyjne i na powitanie

Zabawa	Czas / liczba dzieci	Przebieg i cel
Kłębek przyjaźni	5–10 min, cała grupa	Dzieci siadają w kole. Pierwsza osoba trzyma koniec nitki kłębka, mówi krótko coś o sobie i przekazuje kłębek kolejnej osobie, cały czas trzymając nitkę. Powstaje wspólna „pajęczyna” łącząca całą grupę. <i>Rozwija: poczucie przynależności do grupy, śmiałość w mówieniu o sobie</i>
Imię i gest	5 min, cała grupa	Każde dziecko po kolei mówi swoje imię i pokazuje dowolny, charakterystyczny dla siebie gest lub minę. Cała grupa powtarza imię i gest razem z dzieckiem. <i>Rozwija: zapamiętywanie imion, śmiałość, koordynację ruchową</i>
Podaj uśmiech	2–3 min, cała grupa	Dzieci siedzą w kole i po cichu „przekazują” sobie uśmiech, delikatnie dotykając ramienia sąsiada, który przekazuje uśmiech dalej. <i>Rozwija: empatię, wyciszenie przed zajęciami</i>

Zabawy ruchowe

Zabawa	Czas / liczba dzieci	Przebieg i cel
Stop-klatka	10 min, cała grupa	Dzieci swobodnie biegają w rytm muzyki. Gdy muzyka nagle cichnie, wszyscy zastygają w bezruchu, w pozycji, w jakiej ich zaskoczyła cisza. <i>Rozwija: koncentrację uwagi, kontrolę ruchową, refleks</i>
Kolory	10 min, cała grupa	Nauczyciel wywołuje nazwę koloru, a dzieci jak najszybciej biegną dotknąć czegoś w tym kolorze w sali lub na placu zabaw. <i>Rozwija: rozpoznawanie kolorów, spostrzegawczość, szybkość reakcji</i>
Przeprawa przez rzekę	10–15 min, małe grupy	Na podłodze lub trawie rozkłada się „kamienie” (np. kółka, gazety, szarfy) w pewnej odległości od siebie. Dzieci przechodzą na drugą stronę, skacząc wyłącznie po kamieniach. <i>Rozwija: równowagę, planowanie ruchu, cierpliwość w oczekiwaniu na swoją kolej</i>

Zabawy wyciszające

Przydatne przy przejściach między zajęciami, przed leżakowaniem lub gdy grupa jest pobudzona.

Zabawa	Czas / liczba dzieci	Przebieg i cel
Balonik	3–5 min, cała grupa	Dzieci siedzą lub leżą wygodnie, kładą dłonie na brzuchu. Wykonują powolny wdech nosem, „nadymając balonik”, a następnie długi, spokojny wydech ustami. <i>Rozwija: regulację oddechu, wyciszenie, uwagę na własne ciało</i>
Śpiący jeź	5 min, cała grupa	Dzieci leżą na dywanie. Na hasło „niebezpieczeństwo” zrywają się jak najciaśniej w kłębek, a na hasło „cicho, bezpiecznie” powoli i spokojnie się rozwijają. <i>Rozwija: napięcie i rozluźnianie mięśni, panowanie nad ciałem</i>
Cicha muzyka	5 min, cała grupa	Dzieci siadają wygodnie z zamkniętymi oczami i słuchają spokojnego utworu muzycznego. Po chwili chętne dzieci opowiadają, co sobie wyobraziły podczas słuchania. <i>Rozwija: wyobraźnię, uważne słuchanie, wyciszenie</i>

Zabawy muzyczno-ruchowe

Zabawa	Czas / liczba dzieci	Przebieg i cel
Taniec z zamianą	10 min, parami	Dzieci tańczą w parach w rytm muzyki. Za każdym razem, gdy muzyka na chwilę milknie, dzieci szybko zamieniają się partnerami. <i>Rozwija: poczucie rytmu, współpracę, otwartość na zmianę partnera</i>
Echo rytmiczne	5 min, cała grupa	Nauczyciel klaszcze prosty rytm (np. dwa krótkie kłaśnięcia i jedno długie), a dzieci powtarzają go dokładnie tak samo. <i>Rozwija: poczucie rytmu, koncentrację, pamięć słuchową</i>

Zabawy słowne i dydaktyczne

Dobre na wypełnienie krótkiego oczekiwania, np. przed posiłkiem, bez potrzeby korzystania z żadnych pomocy.

Zabawa	Czas / liczba dzieci	Przebieg i cel
Widzę coś...	5 min, cała grupa	Nauczyciel mówi: „Widzę coś, co jest koloru...” i podaje kolor. Dzieci zgadują, o jaki przedmiot w sali chodzi. <i>Rozwija: spostrzegawczość, słownictwo, cierpliwość</i>
Łańcuch skojarzeń	5 min, cała grupa	Pierwsze dziecko mówi dowolne słowo, kolejne podaje słowo, które mu się z nim kojarzy, i tak dalej wokoło koła. <i>Rozwija: słownictwo, myślenie skojarzeniowe, uważne słuchanie</i>
Zgadnij zwierzę	5–10 min, cała grupa	Nauczyciel opisuje zwierzę – jak wygląda, gdzie mieszka, jaki wydaje dźwięk – nie podając jego nazwy. Dzieci zgadują, o jakim zwierzęciu mowa. <i>Rozwija: słownictwo, wiedzę o świecie, wnioskowanie</i>

Wskazówki dotyczące doboru zabaw

- dla grupy 3–4 lata: krótsze wersje zabaw (do 5 minut), proste, jednoetapowe zasady, więcej powtórzeń tej samej zabawy w ciągu tygodnia,
- dla grupy 4–5 lat: zabawy z prostą zasadą do zapamiętania, można wprowadzać elementy rywalizacji w parach,
- dla grupy 5–6 lat: zabawy z kilkoma zasadami naraz, elementy strategii i współpracy w większych zespołach.