

Arkusz zabaw

Zabawy na świeżym powietrzu i na placu zabaw

Zbiór krótkich zabaw do wykorzystania podczas pobytu w ogrodzie przedszkolnym, na placu zabaw lub podczas spaceru. Nie wymagają rozbudowanych przygotowań – większość pomocy to rzeczy dostępne na miejscu (piłka, kreda, patyki, liście).

Przed zabawami na świeżym powietrzu warto sprawdzić stan nawierzchni i sprzętu, dostosować ubiór i czas przebywania na słońcu do warunków pogodowych oraz zapewnić dzieciom dostęp do wody.

Zabawy z wykorzystaniem sprzętu na placu zabaw

Zabawa	Czas / liczba dzieci	Przebieg i cel
Tor przeszkód	10–15 min, małe grupy	Nauczyciel wyznacza trasę wykorzystującą dostępne urządzenia (np. zjeżdżalnia, drabinki, równoważnia), którą dzieci pokonują pojedynczo w ustalonej kolejności. <i>Rozwija: sprawność fizyczną, planowanie ruchu, cierpliwość w oczekiwaniu na kolej</i>
Wyścig na czworaka	5–10 min, małe grupy	Na wyznaczonym, bezpiecznym trawiastym odcinku dzieci ścigają się, poruszając się na czworaka do mety. <i>Rozwija: koordynację ruchową, siłę mięśni, zdrową rywalizację</i>
Zamrożone zabawki	10 min, cała grupa	Dzieci biegają swobodnie po placu zabaw. Na hasło nauczyciela „zamrożenie” zastygają w bezruchu, aż do hasła „odmrożenie”. <i>Rozwija: koncentrację uwagi, kontrolę ruchową, refleks</i>

Zabawy z piłką

Zabawa	Czas / liczba dzieci	Przebieg i cel
Rzuć i złap	10 min, parami	Dzieci ustawione w parach rzucają do siebie piłkę. Po każdym udanym złapaniu para robi krok do tyłu, zwiększając odległość. <i>Rozwija: koordynację wzrokowo-ruchową, celność rzutu, współpracę w parze</i>
Toczenie do celu	10 min, małe grupy	Dzieci na zmianę toczą piłkę nogą lub ręką w stronę wyznaczonego celu, np. leżącej na ziemi obręczy. <i>Rozwija: celność, kontrolę siły ruchu, cierpliwość w oczekiwaniu na kolej</i>
Piłka parzy	5–10 min, cała grupa	Dzieci stoją w kole i szybko podają sobie piłkę z rąk do rąk, jakby „parzyła”. Zabawę można urozmaicić muzyką – gdy muzyka cichnie, dziecko trzymające piłkę wykonuje krótkie zadanie (np. podskok). <i>Rozwija: refleks, koordynację ruchową, uważność</i>

Zabawy terenowe i podchody

Zabawa	Czas / liczba dzieci	Przebieg i cel
Mali odkrywcy	15–20 min, cała grupa	Nauczyciel wcześniej ukrywa w ogrodzie kilka przedmiotów. Dzieci szukają ich, korzystając z prostych wskazówek słownych lub uproszczonej mapki. <i>Rozwija: spostrzegawczość, orientację w terenie, pracę zespołową</i>
Znajdź coś...	10 min, cała grupa	Nauczyciel podaje kryterium (np. „znajdźcie coś okrągłego” albo „coś w kolorze zielonym”), a dzieci szukają w otoczeniu pasujących przedmiotów naturalnych. <i>Rozwija: spostrzegawczość, kategoryzowanie, słownictwo opisowe</i>
Śladami zwierząt	10 min, cała grupa	Dzieci pokonują wyznaczony odcinek, naśladowując sposób poruszania się różnych zwierząt – skoki żaby, chód niedźwiedzia, bieg konika. <i>Rozwija: wyobraźnię ruchową, sprawność fizyczną, różnicowanie tempa ruchu</i>

Zabawy z kredą na chodniku

Zabawa	Czas / liczba dzieci	Przebieg i cel
Klasy	10–15 min, pojedynczo	Na chodniku rysuje się kredą klasyczny układ pól do gry w klasy. Dzieci rzucają kamyczkiem i skaczą po polach, omijając to, na które trafił kamyczek. <i>Rozwija: równowagę, liczenie, koordynację ruchową</i>
Kolorowa ścieżka	10 min, małe grupy	Nauczyciel rysuje kredą krętą ścieżkę z naprzemiennie kolorowanymi polami. Dzieci idą po niej, głośno nazywając kolor pola, na którym akurat stoją. <i>Rozwija: znajomość kolorów, równowagę, koncentrację uwagi</i>

Zabawy z materiałem przyrodniczym

Zabawa	Czas / liczba dzieci	Przebieg i cel
Zbieramy skarby	15 min, cała grupa	Dzieci zbierają do wspólnego kosza liście, kasztany lub patyki, a następnie segregują znalezione „skarby” według rodzaju, koloru lub wielkości. <i>Rozwija: klasyfikowanie, motorykę małą, obserwację przyrody</i>
Rysowanie patykiem	10 min, indywidualnie	Dzieci rysują patykiem na piasku lub gołej ziemi dowolne kształty, poznane litery lub cyfry. <i>Rozwija: grafomotorykę, swobodę twórczą, utrwalanie liter i cyfr</i>

Wskazówki dotyczące doboru zabaw

- dla grupy 3–4 lata: zabawy krótsze, z prostymi zasadami i bliskim dozorem, unikanie elementów rywalizacji,
- dla grupy 4–5 lat: można wprowadzać proste zasady punktowe i zabawy w parach,
- dla grupy 5–6 lat: zabawy z elementami strategii, dłuższe gry terenowe i praca w większych zespołach.