

Wtorek 28.04.2020

Polskie zabawy ruchowe

Do tych wszystkich zabaw zapraszamy całe rodziny ☺

1. „Gra w kolanko”

Wszyscy stoją w kręgu a jedna osoba rzuca piłkę, wypowiadając nazwy kolorów. Gdy padnie kolor czarny, osoba łapiąca nie powinna złapać piłki. Są za to określone kary: gracz kolejno klęka na jedno kolano, dwa kolana, siada, a potem odpada (może się “odczarować”, kiedy złapie piłkę).

2. Berek – zaczarowany, kucany, drewniany, ranny

Berek jest wybierany przy pomocy specjalnej wyliczanki (pytanie za Można gonić się w kilku wariantach:

- Berek zaczarowany – osoba dotknięta przez berka zostaje “zaczarowane”, staje z szeroko rozstawionymi nogami i może zostać “oczarowane” przez inne dziecko, które pod nim przejdzie. Gra kończy się, kiedy berek zaczaruje wszystkie osoby.
- Berek kucany – jeśli osoba uciekająca przed berkiem zdąży kucnąć, jest uratowane.
- Berek drewniany – analogicznie uratowane jest ta osoba, które zdąży dotknąć czegoś drewnianego (drzewa, ławki, płotu itd.).
- Berek ranny – złapana osoba zostaje berkiem, ale goniąc dzieci musi trzymać się jedną ręką za miejsce, którego dotknął poprzedni berek.

3. Zabawa w chowanego

Nie będę Wam przypominać zasad, bo z pewnością doskonale je znacie.

4. Baba Jaga patrzy!

Baba Jaga stoi plecami do reszty osób, a w tym czasie reszta grupy biegnie w jej kierunku. Na słowa: *Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy!* Osoba będąca Babą Jagą odwraca się, a wszyscy zastygają w bezruchu. Jeśli ktoś się poruszy, wraca na start. Wygrywa osoba, które najszybciej dotrze do stanowiska Baby Jagi.

5. „Klasy”



6. Kamień, nożyce, papier

Kamień wygrywa z nożycami, nożyce wygrywają z papierem, a papier z kamieniem.

