

# Bawią, rozwijają, uczą – zabawy na świeżym powietrzu

---

Joanna Świącicka

**Nikogo nie trzeba przekonywać, jak ważne dla wszechstronnego rozwoju, zdrowia i samopoczucia dziecka są zabawy ruchowe na świeżym powietrzu. Specjaliści alarmują, że w dzisiejszych czasach – mocno „stacjonarnych” zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, pewna dawka wysiłku fizycznego, najlepiej codziennego, to niemalże warunek przetrwania naszego gatunku.**

Aktywność fizyczna jest niezbędna do tego, aby wystrzegać się niektórych chorób cywilizacyjnych, które stają się zmorą, epidemią XXI wieku, takich jak: wszelkiego rodzaju nowotwory, nadciśnienie, cukrzyca czy otyłość. Chcąc dbać o przyszłość naszego dziecka wychodzimy z nim na spacer do parku, na plac zabaw czy na boisko szkolne, aby mogło wykorzystywać swoje naturalne potrzeby eksplorowania świata, ruchu, rywalizacji z innymi i współzawodnictwa w grach i zabawach ruchowych z rówieśnikami. Dawajmy przy tym naszemu milusińskiemu możliwość ćwiczenia wszystkich partii jego ciała, a nie tylko mięśni palców podczas częstego korzystania z różnego rodzaju urządzeń elektronicznych, które powodują np. wady postawy, kłopoty ze wzrokiem, słuchem, a na domiar złego wpędzają w sidła uzależnienia, gdy przebywa się ciągle w czterech ścianach domu. Choć dzieci są z założenia bardzo kreatywne i mają mnóstwo pomysłów na to, jak się bawić na podwórku czy placu zabaw, to jednak czasem warto im coś podpowiedzieć. W zaproponowanych poniżej zabawach można bawić się z maluchem w każdym wieku, dostosowując oczywiście stopień trudności do jego możliwości rozwojowych, umiejętności i wytrzymałości. I nie spuszczajcie go w miarę możliwości z oka, bo nawet bardzo sprytny przedszkolak nie jest na tyle przewidujący, aby samodzielnie zadbać o swoje i innych bezpieczeństwo.

## Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu dla młodszych przedszkolaków

### Zabawy na rozgrzewkę, na dobry początek

1. Zabawa w chowanego – dorosły chowa się za drzewem w taki sposób, aby był częściowo widoczny. Gdy dziecko Cię odnajdzie, wykaż podziw i zadowolenie, następnie poproś, aby dziecko schowało się, udawaj, że nie masz pojęcia, gdzie się schowało.
2. Zabawa w tradycyjnego berka – im dziecko sprawniejsze i starsze, tym bardziej można modyfikować ucieczkę nagłymi zmianami kierunku, zatrzymaniami, schyleniem się, przeczołgiwaniem się pod różnymi przedmiotami.

3. Zabawa w ciepło-zimno – schowaj np. maskotkę lub łopatkę do piasku i poproś, aby dziecko zaczęło szukać. Jeśli jest daleko od szukanego przedmiotu, wołaj: „zimno, zimno!”, jeżeli jest natomiast blisko, wołaj: „ciepło, ciepło, gorąco!”.
4. Odbijanie balonika lub piłki – młodszemu dziecku z pewnością będzie łatwiej, jeśli przywiążesz balonik na sznurku do gałęzi drzewa. Wygrywa ten, kto odbił najwięcej razy.
5. Zabawa w turlanie – można turlać się z górką, tu najwięcej jest u dzieci emocji, lub na płaskim trawniku, w ubranku lub będąc zawiniętym w koc, uprzednio upewniając się, że pies sąsiada nie zostawił nieprzyjemnej niespodzianki.
6. Śmieszne kroki – np. możecie udawać, że chodzicie jak żabki, bociany, koniki, słonie, myszki; latacie jak ptaki lub np. możecie tupać, chodzić na palcach, na piętach, robić dwa kroki do przodu i jeden do tyłu, iść jak roboty lub z mocno ugiętymi kolanami czy bokiem lub tańczyć w dowolnym kierunku.
7. Kręgle –można je zrobić z 1,5-litrowych, pustych butelek po wodzie mineralnej. A trafić w nie z pewnej odległości małą piłką lub nawet papierową kulą.
8. Zabawa – rób to, co ja – niech maluch naśladuje Twoje ruchy, po czym zmiana, Ty naśladuj jego, np. róbcie głupie, śmieszne miny, wyciągajcie języki, klaszczcie w dłonie, przeciągajcie się, podskakujcie na jednej nodze, klepcie się po głowie itd.
9. Zawody – kto dłużej, kto szybciej, kto ładniej – np. stać na jednej nodze z wciągniętym powietrzem i zamkniętymi oczami, kto dalej skoczy w tył z zamkniętymi oczami, kto szybciej pozbiera tylko okrągłe i szare kamienie np.
10. Poszukiwanie skarbów – w różnych miejscach można ukryć np. Przytulankę i powiedzieć do maluszka: „idź prosto, teraz stań, idź w stronę piaskownicy, teraz omiń huśtawkę, szukaj wśród kwiatów”.

## Zabawy z naszego dzieciństwa, jak za dawnych lat

1. Ciuciubabka – uczestnik, który jest ciuciubabką, stoi pośrodku koła z zawiązanymi oczami, inni uczestnicy kręcą go do słów znanej wyliczanki i ten zaczyna szukać: „Ciuciubabko, gdzie stoicie? Na becze. A co w tej becze? Kapusta i kwas. Ciuciubabko, łap nas!”.
2. Raz, dwa, trzy Baba Jaga patrzy. Uczestnik, który jest Babą Jagą, stoi tyłem do reszty uczestników i woła: „Raz, dwa, trzy Baba Jaga patrzy!”, przy czym na słowo „patrzy” odwraca się przodem do uczestników, wszyscy muszą znieruchomieć, a Baba Jaga odrzuca tych, którzy się poruszają lub zaśmieją, a kto jako pierwszy jej dotknie, jest Babą Jagą.
3. Stoi różyczka – chodzimy po obwodzie koła i śpiewamy, dowolne dziecko stoi w środku – jest różyczką i kręci się do słów: „Stoi różyczka w czerwonym wieńcu, my się kłaniamy jako księżęciu. Ty różyczko dobrze wiesz, dobrze wiesz, dobrze wiesz, kogo kochasz, tego bierz, tego bierz!”. Różyczka wybiera sobie osobę, która od tej pory jest różyczką i zabawa zaczyna się od początku.

4. Głupi Jaś – dwie osoby stojące naprzeciwko siebie rzucają do siebie piłkę. Trzecia osoba stoi między nimi, twarzą do osoby rzucającej i ma za zadanie przechwycić piłkę, czeka na niecelny rzut, kiedy piłka upadnie.
5. Balonik – po obwodzie koła idziemy i śpiewamy: „Baloniku nasz malutki, rośnij duży, okrągłutki, balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę no i... bach” – wszyscy uczestnicy wywracają się na trawnik.
6. Kolory – dziecko, które początkowo prowadzi zabawę, trzyma piłkę i po kolei rzuca ją do innych uczestników, wymieniając poszczególne kolory, dzieci łapią i odrzucają, nie można jednak jej złapać, kiedy prowadzący wymieni kolor czarny. Zmiana prowadzącego następuje wówczas, kiedy ktoś złapał piłkę mimo wypowiedzianego koloru czarnego.
7. Gra w klasy – rysujemy na chodniku kratki do gry w klasy i numerujemy je od 1 do 7, szukamy kamyczka, którym będziemy rzucać na wybrane pole. Skaczemy po kolei po polach, omijając pole, na którym jest kamyk.

Jest jeszcze wiele innych zabaw retro, które zawsze się sprawdzają, np.: „stary niedźwiedź mocno śpi”, „mam chusteczkę haftowaną, co ma cztery rogi”, „gąski, gąski do domu”, „Ojciec Wirgiliusz”, „zbijak” lub „dwa ognie”.

## **Na świeżym powietrzu można bawić się również bardzo twórczo i kreatywnie**

1. Malowanie kredą w nietypowy sposób. Dziecko kładzie się na chodniku na chwilę z rękoma ułożonymi wzdłuż swojego ciała, mocno przylegającymi do boków, rodzic bierze kredę i odrysowuje głowę i ciało dziecka – to będzie głowa i tułów motyla, dziecko wstaje i dalej dorysowuje po obu stronach fantazyjne, duże i kolorowe skrzydła. Na koniec dziecko znów kładzie się na polu buzi i tułowia motyla, a wtedy rodzic robi dziecku zdjęcie, aby za chwilę malec mógł w telefonie komórkowym zobaczyć ostateczny kształt swojego dzieła. Takie cudowne dzieło sztuki można następnie wysłać do dziadków lub wujostwa, którzy z przyjemnością popatrzą dzięki SMS-owi, jak wspaniale się bawicie. Można bawić się na takich samych zasadach, np. narysować duży dom z różnymi akcesoriami, ale tak duży, aby dziecko mogło w nim stać i np. gotować zupę dla lalek; olbrzymi samochód, w którym dziecko usiądzie i będzie mogło go prowadzić; olbrzymi, ozdobny tron królewski, na którym dziecko będzie mogło zasiąść.
2. Robienie olbrzymich baniek mydlanych. Dziecko wchodzi do dużej miski, w której znajduje się rozcieńczony płyn do mycia naczyń lub płyn do baniek, który można kupić w sklepie papierniczym. Rodzic namacza w płynie koło do hula-hoop i podciąga je delikatnie do góry w taki sposób, aby dziecko stało w środku dużej bańki.
3. Pokaz mody „dary natury”. Dzieci zakładają, przyczepiają, czy po prostu umieszczają na swojej garderobie lub we włosach drobne elementy natury – mogą to być: kwiaty, ozdobne trawy, liście, jarzębina, owoce z drzewa owocowego, najlepiej wiśnie albo czereśnie jako piękne kolczyki. Tak ozdobnie ubrane dzieci robią dla rodziców pokaz mody. A potem zmiana – rodzice ustrajają się dla swoich dzieci i śmiało paradyją w pokazie mody.

## Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu dla starszych przedszkolaków

### Przykładowe zabawy ruchowe na kółkach, czyli jak przy wykorzystaniu rowerka, hulajnogi czy rolek wspaniale się bawić

To ważne! Każdy sprzęt – rower, hulajnoga czy też rolki, musi być użytkowany przez najmłodszych bezpiecznie, bo bezpieczeństwo przede wszystkim! Dziecko zawsze obowiązkowo musi mieć kask na głowie, a kiedy chce się niebezpiecznie rozpędzić, stanowczo powinno być stopowane przez rodzica. Zabawy na świeżym powietrzu z wykorzystaniem ulubionego sprzętu jeżdżącego są przedstawiane na przykładzie rowerka, lecz nie stoi na przeszkodzie, aby dokładnie w te same zabawy dziecko bawiło się, będąc na hulajnodze, czy korzystając z rolek. Jednak aby zabawy były ciekawsze, z nutą rywalizacji w tle, dobrze jest w parku, na placu zabaw czy boisku zaprosić do współzawodnictwa inne dzieci.

1. Skrzyżowanie – narysuj na chodniku skrzyżowanie, czyli dwie przecinające się ulice, dość szerokie, aby rowery mogły swobodnie po nich jeździć. Mów uczestnikom, kto ma się poruszać dzięki wprowadzeniu sygnalizacji świetlnej dla każdego dziecka. Narysujcie pasy, ucz malców bezpiecznego przechodzenia przez ulicę. Potem możecie dorysować np. rondo – uczyć się pierwszeństwa przejazdu przez rondo.
2. Slalom – znana, klasyczna zabawa, w której uczestnicy przejeżdżają właśnie slalomem, czyli zygzakiem, raz z prawej, raz z lewej strony umieszczonej przeszkody, np. dużych kamieni.
3. Tor przeszkód – na drodze przejazdu dziecka można ustawić np.: patyki, kamienie, hula hoop, skakanki, gumy do skakania, małe kosze na śmieci, większe gabarytowo pluszaki czy skrzynki.
4. Wyścigi rowerowe – zadanie polega na tym, że osoba dorosła startuje dzieci do wyścigu na około 30–40 metrów parami. Koniecznie trzeba mierzyć im czas przejazdowy.
5. Kto dalej dojedzie – uczestnicy zabawy ustawiają się w szeregu na linii startu, prawa noga stoi na pedale w górnym ustawieniu, lewa spoczywa na ziemi. Na znak „start” wszyscy rowerzyści wykonują jedno silne naciśnięcie stopą na prawy pedał, następnie siadają na rower i jadą na wprost. W czasie jazdy nie można dodatkowo pedałować, tylko jedno odepchnięcie. Kto pokona najdłuższą odległość, ten wygrywa.
6. Cień – osoba prowadząca wykonuje na rowerze podczas jazdy jakieś sztuczki, np.: przez chwilę jedzie, trzymając się jedną ręką kierownicy, przejeżdża przez dużą kałużę lub podciąga na chwilę nogi podczas jazdy, tak zwany „cień”, czyli osoba jadąca z tyłu, ma za zadanie wykonywać dokładnie to samo, co osoba prowadząca.
7. Kto ma...? – uczestnicy zabawy znajdują się na swoich rowerach i jeżdżą spokojnie w wytyczonej przestrzeni. Na słowo prowadzącego, np.: „Kto ma kota w domu, niech zatrzyma się” lub „Kto ma młodsze rodzeństwo, niech zatrzyma się” albo „Kto nie lubi jeść szpinaku, niech zatrzyma się” itp., wybrane osoby na chwilę zatrzymują się, po czym znowu ruszają.