

Zabawy podwórkowe to doskonały sposób na spędzanie wolnego czasu. Uczą współpracy i rozwiązywania konfliktów, pomagają kształtować relacje z rówieśnikami, zachęcają do aktywności fizycznej. Wspomagają rozwój dziecka, trenują podzielności uwagi, poprawiają koordynację, refleks. Kolejny powód to oczywiście ruch na świeżym powietrzu, czyli walka z wadami postawy, kiepską odpornością i nudą w czterech ścianach. Zachęcajmy dzieci do zabaw w gronie rówieśników, bo ma to ogromny wpływ na ich rozwój społeczny i fizyczny.

#### Zabawy podwórkowe:

- o **Zabawa w chowanego;**
- o **Podchody;**
- o **Berek w różnych wersjach** – klasyczny, „Mrożony”, „Kucany” czy „Krowa daje mleko koloru...”
  - **Berek zaczarowany** – dziecko dotknięte 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, albo gdy dzieciaki znudzą się tym lataniem w kółko.
  - **Berek kucany** – jeśli dziecko uciekające przed berkiem zdąży kucnąć, jest uratowane.
  - **Berek drewniany** – analogicznie uratowane jest to dziecko, 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.
  - **Berek Krowa** - Jedno dziecko zostaje krową i wystawia ręce w bok. Pozostałe dzieci chwytają za palce i wołają: „Jakie krowa daje mleko?” Dziecko będące krową odpowiada, wymieniając różne kolory. Jeśli powie białe, pozostałe dzieci uciekają, a ono je łapie. Złapane dziecko staje w rozkroku, inne mogą je wybawić przechodząc między nogami. Jeśli krowa złapie wszystkie dzieci następuje zamiana ról – ostatnio złapane zostaje krową-berkiem
  - **Berek wąż (fala)** – zaczyna się zwyczajnie. Gdy berek kogoś złapie, chwytą go za rękę i dalej gonią wspólnie. Łapią i przyłączają do siebie kolejne ofiary. Aż jeden długi wąż próbuje złapać ostatniego uciekającego;
- o **„Ciuciubabka”**

Stara, ślepa ciuciubabka po omacku chodzi,  
Szuka poczwiwego dziecka, co ją oswobodzi, (2x)  
Ciuciubabko, chodź tu bliżej, bardzo cię prosimy,  
Dotknij kogoś, zgadnij kto tu, a wnet cię puścimy

  - Ciuciubabko na czym stoisz?
  - Na beczce
  - A co w tej beczce?
  - Kapusta i kwas.
  - To łap nas!

Jedna osoba zostaje „ciuciubabką”, zawiązujemy jej oczy i okręcamy dookoła własnej osi recytując tekst wierszyka. Zadaniem ciuciubabki jest złapać jednego z uczestników zabawy kierując się tylko dochodzącymi głosami a następnie rozpoznać kto to jest;

- **Gra w gumę do skakania.**

Do zabawy potrzebna jest guma, najlepiej długa i minimum 3 osoby: 2 – do stania w gumie, 1 skacząca. Na początek proponujemy prostą zabawę: DO ZA DO WY. 2 osoby stają w środku z rozstawionymi nogami, naciągając gumę na wysokości kostek, tak by powstały równoległe, dobrze napięte linie. Osoba wskakuje z jednej strony żabką (jednocześnie ze złączonymi nogami) do środka gumy (DO), następnie na zewnątrz (ZA), aby linie znalazły się między nogami, znów do środka gumy (DO) i wyskakuje na drugą stronę (WY). Czynność powtarza się na różnych wysokościach tj. łydki, kolana, uda, pupa, pas, do momentu, gdy osoba skacząca skusi. Wówczas zamienia się z jedną z osób stojących w gumie i ta skacze. Jeśli osoby są tylko 2, gumę można zaczepić o drzewo, ławkę, śmietnik. W gumę grało się na 3 szerokościach (bacznosc, nóżka i rozszerzanka) i kilku wysokościach: kostki, łydki, kolana, uda... wyżej też się zdarzało;

- **Gra w „Klasy” (CHŁOPEK):**

Skacze się w 8 rundach, rzucając kamyczkiem na poszczególne pola. „Skucha” była wtedy, gdy skaczące dziecko nadepnęło na linię, podparło się lub pomyliło kroki (na poszczególnych polach skakało się na jednej nodze lub obunóż);

- **„Głupi Jaś”;**

- **„Zbijak” / „Dwa ognie”;**

- **„Gąski, gąski do domu”**

Zabawa dla większej grupki osób. Jedna osoba zostaje mamą gąską, druga wilkiem, pozostałe to gąski. Gąski i mama gąska stają naprzeciwko siebie, z boku – wilk.

Mama woła: Gąski, gąski, do domu!

Gąski odpowiadają: Boimy się!

Mama: Czego?

Gąski: Wilka złęgo.

Mama: A gdzie on jest?

Gąski: Za lasem.

Mama: Co robi?

Gąski: Zęby ostrzy.

Mama: Na kogo?

Gąski: Na nas.

Mama: Gąski, gąski, do domu!

Gąski biegną do mamy, a wilk je łapie. Złapane odchodzą na bok. Ostatnia upolowana gąska w następnej turze zostaje wilkiem;

- **„Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy”;**

- **Król Lul**  
Wybranego króla sadzamy na krzesle, reszta dzieci naradza się co będą pokazywać. Gdy są gotowe stają przed królem i mówią:  
Dzieci: Dzień dobry ci królu Lulu!  
Król: Dzień dobry wam dzieci kmieci! Gdzieście byli?  
Dzieci: W lesie, w domu, parku.....  
Król: A coście robili?  
Dzieci pokazują co robiły a król chodzi pomiędzy nimi i odgaduje jaką czynność naśladował. Król Lul zgaduje do skutku, jak zgadnie – dzieci z hałasem rozbiegają się, a Król Lul goni. Kogo złapie – ten jest królem w następnej kolejce.
- **„Wyścig Pokoju” w kapsle**  
Do zabawy będą potrzebne kapsle i minimum dwoje dzieci. Na początek należy narysować trasę i wyznaczyć jej początek i koniec. W tym przypadku najlepiej sprawdzi się podłoże piaszczyste, z górkami, nasypami, przeszkodami. Trasę można także narysować kredą na chodniku. Im trasa bardziej kręta i nierówna, tym lepiej. Gracze pstrykają kapsle na zmianę. Ten, który pierwszy dotrze na metę, wygrywa.;
- **Zabawa ze skakanką „Szczur”;**
- **Gra piłką w „Kolory”;**
- **Rzuty frisbee/ringo;**
- **Zabawa z chowaniem przedmiotu „Ciepło-zimno”;**
- **Wyścigi na wyznaczonej trasie biegiem**
- **Rysowanie kredą** po chodniku czy kijem na piasku – pozwala rozwijać kreatywność, ćwiczy motorykę, a jednocześnie jest cichą zabawą, pozwalającą się zrelaksować.
- **Skoki na skakance** – mniejsze dzieci mogą przeskakiwać przez skakankę ułożoną na ziemi, a później uczyć się najprostszyc skoków. Starsze z kolei mają wiele możliwości zabawy ze skakanką – m.in. różne techniki skoków w przód i tył, przemieszczanie się połączone ze skokami na skakance czy bicie swoich rekordów w ilości wykonanych skoków. Do zabawy potrzebny jest długi sznur, ewentualnie kilka skakanek związanych ze sobą i minimum 3 osoby: 2 do kręcenia skakanką, 1 skacząca. Im więcej dzieci, tym lepiej. 2 osoby kręcą kablem w jednym rytmie, a pozostałe wskakują kolejno i skaczą przez skakankę, a następnie wyskakują i ustawiają się na końcu kolejki do skakania. Kto skusi, zmienia się z kręcącym.
- **Chodzi lisiek**  
Chodzi lisiek koło drogi  
Nie ma ręki ani nogi,  
Kogo lisiek przyodzieje,  
Ten się nawet nie spodzieje.  
Dzieci siedzą w kole po turecku. Jedno z dzieci chodzi na zewnątrz koła, inne mówią tekst wierszyka. Chodzące dziecko dotyka głowy jednego z dzieci i zaczyna uciekać, biegnąc po obwodzie koła. Siedzące dziecko podrywa się i stara się „lisa” złapać. „Lis” biegnie do miejsca dziecka i siada w jego miejsce. Dziecko, które goniło lista staje się nowym lisem i zabawa

toczy się dalej. Jeżeli dziecko dogoni i złapie "lisa" może wrócić na swoje miejsce a lis szuka kogoś innego komu zechce zająć dom.

- **Zabawy z piłką** – turlanie piłki nogą lub ręką, rzucanie i łapanie piłki, slalom z piłką, rzuty piłką do celu, kopanie do bramki (np. z patyków lub wyznaczonej kamieniami).
- **Turlanie się po trawie**, wspinanie na pnie i głązy, skakanie w kałużach, czyli wykorzystywanie przyrody jako naturalnego placu zabaw.
- **Zabawy w detektywa** – rozpoznawanie czyje ślady widać na ziemi, szukanie piór różnych ptaków, nastuchiwanie różnych odgłosów.

### Wyliczanki dla starszych dzieci

#### Jedzie, jedzie pan, pan, na koniku sam, sam

---

Jedzie, jedzie pan, pan,  
na koniku sam, sam,  
a za panem chłop, chłop,  
na koniku hop, hop!

#### Na ulicy Reja złapano złodzieja

---

Na ulicy Reja złapano złodzieja  
a ten złodziej był czarodziej  
i powiedział tak:  
raz, dwa, trzy, odchodź ty!

#### Jeden, dwa, jeden, dwa pewna pani miała psa

---

Jeden, dwa, jeden, dwa  
pewna pani miała psa  
trzy i cztery, trzy i cztery  
pies ten dziwne miał maniere

#### Poszła Tola na wagary, wzięta z sobą plecak stary

---

Poszła Tola na wagary,  
wzięta z sobą plecak stary.  
A w plecaku dziura była,  
prawie wszystko pogubiła.

#### Raz, dwa, trzy na me wezwanie

---

Raz, dwa, trzy na me wezwanie  
a za czwartym niech się stanie,

a za piątym niech tu będzie  
a za szóstym huknie wszędzie!

**- Mamo, mamo, - Co, co, co**

---

- Mamo, mamo,  
- Co, co, co?  
- Jadą goście ...  
- No to co?

**Na wysokiej górze Rostło drzewo duże**

---

Na wysokiej górze  
Rostło drzewo duże,  
Nazywało się  
Apli papli biten blau.

**Toczył zając wielką dynię**

---

Toczył zając wielką dynię  
Przez tropiki, przez pustynię  
Toczył zając wielką dynię.  
Toczył, toczył dynie w dół

**Palec pod budkę, bo za minutkę**

---

Palec pod budkę, bo za minutkę  
budka się zamyka, gości nie przymyka  
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela  
budka się otwiera ...

**Ene due like fake, korba borba esme smate**

---

Ene due like fake,  
korba borba esme smate,  
deus deus kosmotaeus  
i morele baks

**Amse adamse a flore o made o made o madeo**

---

Amse adamse a flore  
o made o made o madeo  
deo riki tiki  
deo deo myszka miki

**Ase madase flore, Ase madase flore**

---

Ase madase flore,  
Ase madase flore,  
Deo deo riki tiki,  
Deo deo riki tiki,

**Entele pentele sigi siaj**

---

Entele pentele  
sigi siaj  
rapete papete  
knot!

**Żółte słończko zza chmurki zerka**

---

Żółte słończko zza chmurki zerka.  
Czy chcesz się z nami pobawić w berka?