

Wszystkich, którzy uczęszczają na zajęcia świetlicowe zachęcam do zapoznania się i wykorzystania kilku zabaw i wyliczanek podwórkowych.

Nadchodzą ciepłe dni i najwyższa pora opuścić gry komputerowe, Internet, telewizję, przed którymi spędzacie większość czasu wolnego. Proponuję Wam znane od bardzo dawna gry i zabawy podwórkowe na świeżym powietrzu. Wystarczy kamyk, kreda, kapsel, kawałek chodnika ... i zabawa gotowa. Przed rozpoczęciem zabaw, warto jeszcze przypomnieć nieodczyny elementem gier podwórkowych, czyli **wyliczanki**.

Oto kilka bardziej znanych wyliczanek:

**Aniołek, fiołek, róża, bez,
konwalia, balia, wściekły pies.**

Entliczek, pentliczek, czerwony stoliczek.

Na kogo wypadnie, na tego bęc.

Szły pchły koło wody.

Pchła pchłą wrzuciła do wody.

A ta pchła płakała, że ją pchła wepchała.

Palec pod budkę, bo za minutkę zamykam budkę.

**Budka zamknięta, nie ma klienta,
klient w Warszawie siedzi na trawie.**

Gra w klasy

Wystarczy przygotować szkiełko, kamyk, kredę albo patyk.

Na chodniku rysujemy pole do gry kredą, a na ziemi patykiem. Pola numerujemy *od 1 do 7*. Dziecko rozpoczynające grę rzuca szkiełkiem w pierwsze pole. Gdy trafi, rozpoczyna skoki na jednej nodze. Trzeba skoczyć kolejno na każde pole. W przypadku podwójnych pól należy rozstawić nogi i skoczyć równocześnie na oba pola. Po dotarciu do pola z numerem 7, należy zrobić skok z obrotem i wrócić, zabierając po drodze rzucone wcześniej szkiełko. Jeżeli dziecko prawidłowo przejdzie planszę, to rzuca szkiełkiem do kolejnego okienka, itd. Kto nie trafi na właściwe pole albo podczas skakania nadeptnie na linię planszy, oddaje kolejkę przeciwnikowi.

Skakanie przez skakankę

Zabawa polega na pojedynku i sprawdzeniu, któremu uczestnikowi gry uda się skakać dłużej i wykorzystać podczas skakania bardziej skomplikowane figury: np. na jednej nodze, żabką (czyli obie nogi złączone) albo krzyżakiem (ze skrzyżowanymi stopami). Można też bawić się w grupie. Wówczas skakanką „kręci” dwoje dzieci, a trzecie musi przez nią przeskoczyć zgodnie z narzuconym mu rytmem. Nie może zaplątać się ani nadeptnąć na skakankę. W tej wersji mogą skakać jednocześnie dwie, a nawet trzy osoby, pod warunkiem że skakanka jest odpowiednio długa.

Zabawa w kolory

Wybrane dziecko, rzuca piłkę po kolei do pozostałych graczy, wymieniając różne kolory. Do każdego z uczestników zabawy w jednej kolejce oddawanych jest kilka rzutów. Nie wolno

złapać piłki przy kolorze czarnym. Jeśli gracz *skusi*, czyli złapie piłkę w ręce, gdy będzie wymieniony kolor czarny lub nie złapie przy dowolnym innym kolorze, to otrzymuje karę, np. najpierw kuca, później klęczy na prawym kolanie, klęczy na obu kolanach, siada z wyprostowanymi nogami a na końcu kładzie się na ziemi.

Jeśli nie *skusi* w całej kolejce, to wraca etapami do pozycji stojącej (z leżenia przechodzi do siadu, z siadu do klęku obunóż, itd.). Dziecko, które leży już na ziemi i kolejny raz skusi, odpada z zabawy. Wygrywa dziecko, które najdłużej pozostanie w grze.

Gra w gumę

Wystarczy przygotować ok. 4 metrów gumy związanej na końcach i ustalić etapy gry.

Dwoje stojących naprzeciwko dzieci nakłada gumę na kostki i rozciąga ją, by powstały dwie naprężone linki. Trzecie dziecko skacze tak, aby trafić na gumę według ustalonych wcześniej etapów gry. Gdy skaczące dziecko skusi, zamienia się miejscem z dzieckiem dotychczas trzymającym gumę.

Kamyki

Wystarczy przygotować 6 niewielkich kamyków.

Kamyki rozrzucaamy na kocu lub ręczniku. Jeden kamyk podrzucamy do góry i w tym czasie chwytamy dowolny kamyk z koca. Robimy to bardzo szybko, tak by zdążyć złapać w tę samą rękę spadający kamyk. Trzymając w ręku dwa kamyki, podrzucamy kolejny kamyk, a z koca chwytamy następny. Powtarzamy tę czynność, aż wybierzemy wszystkie kamyki, uważając, by żadnego nie wypuścić z dłoni. Jeśli podczas rzutu nie uda się wykonać zadania, oddajemy kolejkę przeciwnikowi. Wygrywa ten, kto szybciej wybiera wszystkie kamyki z koca.

ŻYCZĘ WSZYSTKIM MIŁEGO SPĘDZANIA CZASU NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

I DOBREJ ZABAWY !

Pozdrawiam! Lucyna Strycharz