**PROPOZYCJE ZABAW ROZWIJAJĄCYCH   
ZMYSŁY I CIAŁO DZIECKA**

**I. WYTĘŻ WZROK**

**PAPIER I OŁÓWEK**

**Cele** – Jest to zabawa, która sprawia dzieciom wiele radości i daje satysfakcję   
z wykonania zadań, które zostały im postawione. Ćwiczą one szczególnie koordynacje oko – ręka oraz małe mięśnie stopy i kostki.

**Pomoce** – Dla każdego dziecka kwadratowy kawałek papieru o formacie 50×50 oraz dwa krótkie, niezbyt naostrzone ołówki o długości około 8 – 10 cm.

**Przebieg zabawy** – Zdejmijcie buty i skarpetki. Chciałbym/chciałbym za chwilę zobaczyć jak zwinne są wasze stopy. Niech każdy z was weźmie sobie dwa, krótkie ołówki i włoży je pomiędzy palce każdej ze stóp. Zróbcie to tak, aby zatemperowany czubek skierowany był w dół. Teraz spróbujcie przejść przez pokój na pietach. Trzymajcie swoje palce tak wysoko w górze, aby ołówki nie pozostawiły na podłodze żadnych śladów.

Zrobiłyście to znakomicie.

Teraz zobaczymy, czy umiecie robić przy pomocy stóp jeszcze inne sztuczki. Weźcie sobie kartkę papieru i połóżcie ją na podłodze. Trzymajcie teraz ołówek pomiędzy palcami jednej ze stóp. Wszystko jedno, na które palce się zdecydujecie. Teraz spróbujcie narysować tym ołówkiem to, co przyjdzie wam akurat do głowy…

A teraz spróbujcie tego samego drugą stopą…

Potem obejrzymy wasze obrazy namalowane stopami.

**POTRAFICIE TAK?**

**Cele** – Podczas tej zabawy dzieci ćwiczą uważną obserwację połączoną ze statycznym naśladowaniem. Jednocześnie można stosować ją w celu skoncentrowania uwagi dzieci. Proszę stanąć w jakiejś ciekawej pozie i zapytać dzieci: „Potraficie tak?”

**Przebieg zabawy** – Ustawimy się następująco: ja stanę naprzeciwko was, a wy znajdziecie sobie takie miejsce, z którego będziecie mnie dobrze widzieć. Wokół was musi być nieco wolnego miejsca… Za chwilę będę poruszać obiema rękami   
i zatrzymywać je w różnych pozycjach. Gdy przestanę się poruszać chciałabym/chciałbym, abyście trzymały swoje ręce w taki sposób, jak ja trzymam moje.

*(Proszę zapowiadać swoje ruchy pytaniem: „Potraficie tak?” i zatrzymać się w danej pozycji, aby dzieci miały dość czasu na obserwację i ustawienie swoich rąk w nowym położeniu).*

Można wprowadzić element napięcia, poruszając rękami raz bardzo powoli, raz bardzo szybko. *Proszę pokazywać proste wzory, np.:*

*- obie ręce wyciągnięte na boki,*

*- obie ręce uniesione w górę,*

*- obie ręce opuszczone wzdłuż ciała,*

*- obie dłonie położone płaski na głowie,*

*- obie dłonie oparte na biodrach,*

*- obie dłonie położone na czubkach palców stóp,*

*- obie dłonie położone na uszach,*

*- obie dłonie położone na oczach, itd…*

Gdy dzieci opanują już naśladowanie prostych pozycji, można wprowadzić nowe wyzwanie   
i powtarzać dany ruch kolejno dwa do pięciu razy. Wtedy zadaniem dzieci jest dokładne naśladowanie tych ruchów.

**LUSTRO I CIEŃ**

**Cele** – Podczas tej zabawy dzieci naśladują ułożenie ciała oraz ruchy innego uczestnika zabawy na dwa sposoby. Celem samym w sobie nie jest jednak precyzja, lecz prawidłowe ujęcie całej postaci. Zabawa udaje się szczególnie wtedy, gdy współpracują ze sobą uczestnicy w różnym wieku. Można ją przeprowadzić w każdym momencie, ponieważ pozwala ona skoncentrować się oraz wzmocnić wewnętrzną więź.

**Przebieg zabawy** – Dobierzmy się w pary i ustawmy naprzeciwko siebie. Zabawa nosi nazwę „Lustro i cień”. Zdecydujmy, kto z nas będzie „lustrem”, kto naśladuje to co robi partner. Gdy jedna osoba, np. trzyma obie ręce w górze, „lustro” musi spróbować wykonać ten ruch w tym samym czasie. Będziemy poruszać się przy tym powoli i spokojnie, tak aby „lustro” mogło nadążyć.

Zabawę można rozpocząć od siedzenia lub stania, ale można również powoli chodzić po pokoju, bacznie się obserwując. Osoba, która wymyśla ruchy musi bardzo uważnie skoncentrować się na swoim partnerze, aby oboje wykonywali dany ruch   
w tym samym czasie…

Zatrzymajmy się teraz, aby pobawić się w „cień”. Osoba, która była lustrem może od tej chwili sama wymyślać ruchy. Spaceruje ona powoli po pokoju, zatrzymuje się, podskakuje kilka razy, siada na podłodze, rozpościera ramiona, itd…Dotychczasowy partner jest teraz jego „cieniem”. „Cień” znajduje się zawsze   
z tyłu, stale mu towarzyszy i robi dokładnie to co osoba przed nim.

**II. NADSTAW USZU**

**GDZIE JEST DZWONECZEK?**

**Cele** – Zabawa ta daje dzieciom możliwość lokalizowania źródła dźwięku. Jednocześnie wzmacnia poczucie samodyscypliny, ponieważ konieczne jest zachowanie przy niej ciszy. Wprowadza spokojną, pełną koncentracji atmosferę.

**Pomoce** – Mały dzwoneczek

**Przebieg zabawy** – Usiądźcie z dziećmi w kole. Jedna osoba wychodzi na środek   
i daje sobie zawiązać oczy. Pozostali uczestnicy zabawy podają sobie dzwoneczek. Każdy, kto dostanie dzwoneczek może nim raz zadzwonić. Ktoś z uczestników zabawy może zdecydować, że dzwoneczek nie będzie już więcej wędrować, i po tym, jak raz zadzwoni, postawi go za sobą na podłodze. Wtedy zapytaj dziecko stojące   
w środku: „Kto ma dzwoneczek?”. „Niewidzące” dziecko podejdzie wówczas do osoby, u której po raz ostatnio usłyszało dzwoneczek, dotknie ją i zapyta: „Czy masz dzwoneczek?”. Osoba odpowiada: „tak”, lub „nie”. Gdy dziecko prawidłowo odgadnie, może zdecydować, kto jako następny wyjdzie na środek.

**WSKAKIWANIE I ZESKAKIWANIE**

**Cele** – Jest to żywa, pełna humoru zabawa, w której mogą brać udział również małe dzieci. Każdy może w niej wygrać, popełniać błędy oraz ćwiczyć uważne przysłuchiwanie się i szybkie reagowanie. Podczas tej zabawy dzieci trenują umiejętność utrzymania równowagi.

**Pomoce** – Koc

**Przebieg zabawy** – Ustawcie się wokół koca i postępujcie dokładnie według moich poleceń. Kiedy zawołam: „Każdy wskakuje na koc”, wtedy macie wszyscy na niego wskoczyć. Gdy zaś powiem: „Każdy zeskakuje z koca”, wówczas wszyscy z niego zeskakujecie. Uwaga, gdy opuszczę słowo „każdy”, wtedy nie robicie nic.

*(Należy mieszać komendy w różny sposób, wymawiając je powoli lub szybko, głośno lub cicho, podając pełne ich brzmienie lub nagle opuszczając słowo „każdy”.   
W przypadku większej grupy dzieci zwracamy uwagę, żeby nie zrobiły sobie wzajemnie krzywdy).*

**WSPÓLNY RYTM**

**Cele** – Każde dziecko ma swój własny temperament i własny rytm. Właśnie dlatego dzieci muszą uczyć się od czasu do czasu synchronizować własny rytm z rytmem innych. Jest to łatwiejsze do powiedzenia niż do zrobienia. Do tego dzieci muszą rozpoznawać własny rytm i jednocześnie rytm innych. Muszą zdecydować, czy zmieniać swój rytm, aby dopasować się do innych, czy też odczekać, aż inni dopasują się do ich rytmu.

**Przebieg zabawy** – Usiądźcie w kole na podłodze. Za chwilę zaczniemy klaskać   
w ręce. Spróbujmy stopniowo znaleźć wspólny rytm, abyśmy klaskali w ręce jednocześnie. Być może uda nam się też od czasu do czasu zmieniać tempo, raz klaskać szybciej, a raz wolniej, a potem znów szybciej.

**WIDZĘ COŚ, WIDZĘ COŚ**

**Cele -** Podczas tej zabawy dzieci mogą poruszać różnymi częściami swojego ciała. Krótkie zadania pobudzają ich fantazję, a rytualny charakter struktury zabawy pogłębia poczucie jedności. Grę można wykorzystać jako wstęp do innych zabaw ruchowych. Można również zaproponować taki jej wariant, w którym przechodzi ona od wolnej do szybkiej aktywności. Zabawę kończymy spokojniejszym akcentem, mówiąc np.: „Widzę dzieci, które spokojnie wybierają swoje miejsce”.

**Przebieg zabawy** – Chcę zaproponować wam zabawę, która przebiega następująco. Zaczyna się ona, gdy mówię: „Widzę coś, widzę coś”. W tym momencie jesteście bardzo cicho i pytacie mnie: „A co widzisz?” Wtedy ja mówię, np. „Widzę dzieci, które podskakują”. Wtedy robicie to, co powiedziałam/em, aż znów powiem: „Widzę coś, widzę coś”. I znowu zatrzymujecie się w miejscu, pytając: „A co widzisz?” Wtedy odpowiem kolejny raz, co widzę, a wy będziecie to robić.

Widzę coś, widzę coś … Widzę dzieci, które podskakują…

Widzę coś, widzę coś … Widzę piłki, które toczą się po podłodze…

Widzę coś, widzę coś … Widzę starszego mężczyznę, który rąbie drzewo…

Widzę coś, widzę coś … Widzę dzieci, które się do mnie uśmiechają…

Widzę coś, widzę coś … Widzę dzieci, które jadą na kucykach…

Widzę coś, widzę coś … Widzę kolorowe motyle lecące w powietrzu…

Widzę coś, widzę coś … Widzę dzieci, które śpiewają, ale nie można ich usłyszeć…

Widzę coś, widzę coś…Widzę żabki, które skaczą z jednego liścia lilii wodnej na drugi…

Widzę coś, widzę coś … Widzę dzieci, które grają na różnych instrumentach…

Widzę coś, widzę coś … Widzę indiańskie dzieci idące przez las… itd.

**TAŃCZĄCE DŁONIE**

**Cele** – Jest to zabawa podczas, której muzyka przechodzi w ręce dzieci. Tym razem stwarza ona okazję do rozwijania fantazji ruchowej i jednocześnie naprzemiennego używania prawej i lewej ręki.

**Pomoce** – Muzyka jazzowa

**Przebieg zabawy** – Czy możecie mi powiedzieć, co potraficie robić swoimi rękami?

Pokażcie mi, jak strzepujecie krople wody…

Pokażcie mi, jak chowacie swoje dłonie…

Pokażcie mi jak otwieracie i zamykacie swoje dłonie…

Pokażcie mi, jak gracie dłońmi na pianinie…

Pokażcie mi, jak machacie dłońmi przyjacielowi…

Pokażcie mi, jak lepicie swoimi dłońmi plastelinę…

Pokażcie mi, jak wasze dłonie ze sobą rozmawiają…

Co wasze ręce potrafią jeszcze pokazać?...

Za chwilę zacznie grać muzyka, i wtedy wy pokażcie mi wiele różnych możliwości poruszania swoimi dłońmi w jej rytm. Ruszajcie rękami przed sobą, za sobą, po bokach, nad i pod sobą. Gdy melodia umilknie, wtedy i wy zatrzymacie się.

**ZAMARZANIE**

**Cele** – Podczas tej zabawy wykorzystujemy kontrast podczas swobodnym poruszaniem się, a krótkotrwałym bezruchem. W ten sposób dzieci uczą się zwracać baczną uwagę na muzykę, ponieważ nagle muszą się zatrzymać i „zastygnąć”   
w bezruchu. Mają szansę wówczas wyraźnie odczuwać swoje ciało oraz gromadzić energię na następną fazę ruchu.

**Pomoce** – Żywa, rytmiczna muzyka

**Przebieg zabawy** – Za chwilę puszczę wam muzykę. Jak długo ją słyszycie, tak długo możecie swobodnie poruszać się, biegać lub tańczyć. Gdy wyłączę muzykę, wtedy każdy   
z was stanie tam, gdzie się znajduje. Pozostaniecie w takiej pozycji, w jakiej właśnie jesteście. Jeśli, np. macie rozpostarte ramiona, trzymajcie je dalej rozłożone i stójcie nieruchomo, jakbyście byli z kamienia. Potem znów włączę muzykę, a wy będziecie znów swobodnie poruszać się. *(Przerwy powinny trwać 5 – 10 sekund).*