

Terapia Zajęciowa  
profesjonalnie!

# 99 GIER I ZABAW RUCHOWYCH

wydanie 2



[www.HolisticPrograms.pl](http://www.HolisticPrograms.pl)

TERAPIA PROFESJONALNIE

## 1. Atak na kamień

Pierwszy gracz ustawia się tak, żeby miał rękę na wysokości piersi z dłonią wyprostowaną skierowaną do góry. Potem na tej dłoni położy kamyk, drugi gracz, stojąc na przeciw niego, ustawi się tak, aby jego dłoń znalazła się ponad dłonią przeciwnika skierowana do dołu. W odpowiedniej chwili wykona on atak na kamyk - starając się szybkim ruchem zabrać go z dłoni partnera. Pierwszy gracz broni się, zamykając dłoń. Po każdym starciu gracze zamieniają się rolami. Wygrywa ten, kto zgromadzi więcej punktów w dziesięciu starciach.

## 2. Delfin

Prowadzący pokazuje swoją prawą dłoń i mówi, że to jest delfin, następnie wyciąga w stronę uczestników lewą, wyprostowaną rękę i mówi, że jest to poprzeczka. Gdy delfin przeskoczy nad poprzeczką (pokazuje) należy mu się nagroda w postaci klaśnięcia wykonanego przez wszystkich uczestniczących w grze.

Gdy delfin przeskoczy pod poprzeczką (pokazuje) nagroda mu się nie należy. Należy uważać, by klaskać kiedy trzeba i wstrzymać się od klaskania kiedy tego wymaga sytuacja, kto się pomyli odpada. Trzeba po tym wyjaśnieniu przećwiczyć to praktycznie stosując różne tempa i gesty zwodzące uczestników. Po przećwiczeniu zaczynamy grę, prowadzimy ją dynamicznie, nie przeciągając – aby osoby, które odpadły nie mogły się nudzić. Zwycięzcę nagradzamy oklaskami. Można zatrzymać się na etapie, gdy zostaje niewielka grupa i stwierdzić, że delfin już zasłabł (naprawdę ręka może się zmęczyć) od skakania a gry nie można rozstrzygnąć, zatem kończy się ogłoszeniem zwycięzcy zespołowego.

## 3. Drewniana sztafeta

Do zabawy będzie wymagane będą: – nóż i kij / gałąź z miękkiego drewna o długości ok. 25cm. Grupę dzielimy na dwa zespoły, które ustawiają się na linii startowej. Na sygnał pierwszy zawodnik podbiega do kija, nacina go i powraca. Kolejny uczestnik powtarza tą czynność. Kij każdorazowo zostaje na miejscu. Wygrywa zespół, który szybciej zrobi ustaloną liczbę nacięć na kiju.

Inna wersja: Zamiast kija i noża, wykorzystaj marchewkę i obieraczkę.

## 4. Bryczka

# Terapia Zajęciowa

profesjonalnie!

Prowadzący wprowadza w grę mówiąc: wybieramy się w podróż, proszę o zajęcie wyznaczonych miejsc.(czekamy aż wszyscy usiądą, ustawią w kole). Gdy wszyscy zajęli już miejsca w bryczce, a teraz każdy otrzyma karteczkę ze słowami występującymi w naszym opowiadaniu. Nie pokazujemy ich sąsiadom (musimy przygotować taką ilość karteczek, aby każdy je otrzymał: a najważniejsze postacie z opowiadania zostały rozlosowane), staramy się zapamiętać otrzymane słowa i schować karteczkę głęboko w kieszeni. Abyśmy mogli przeżyć fascynującą podróż bryczką, musimy uważnie słuchać czytanego przeze mnie opowiadania. Gdy w czasie lektury pojawi się słowo „bryczka: wszyscy: Wstają z krzesel / kucają. Jeśli pojawią się słowa z wylosowanych karteczek, dana osoba: wstaje i obiega „bryczkę” dookoła / wchodzi do środka i obiega i obiega je wewnątrz, po czym wraca na swoje miejsce. Po zakończeniu wyprawy bryczką wszyscy nagradzani są oklaskami.

Wyruszyła **bryczka** przez **las**. Do **bryczki** wsiedli: panna **Anna**, kawaler **Józio**, **mama** i **tata** Suszyńscy. Panowie mieli na głowach **cyndry** i w rękach **laseczki**, a panie wspaniałe **kapelusze**. **Bryczka** była zaprzęzona w białe **konie**, **bryczką** powoził **woźnica**, mając na głowie wspaniały **cylinder**. **Stangret** również wybrał się z rodziną, **panną Anną**, **kawalerem Józkiem**, **mamą**, **tatą** Suszyńskimi, którzy zajęli wyznaczone miejsca w **bryczce**. **Podróż** odbywała się przez wspaniały **las**. Ten cudowny **krajobraz**, jaki rozpościerał się przez **okna bryczki**, wywołał **wzruszenie** u państwa Suszyńskich, to jest u **panny Anny**, **kawalera Józka**, **mamy** i **taty**. W czasie tej **podróży** **mama** była zajęta patrzeniem przez **okno** w **bryczce** na cudowny **las**, nie zauważyła jednak jak **wiatr** porwał jej **kapelusze** i **szal**. Zatrzymała się **bryczka**, **woźnica** szarpnął mocno **konie** za **lejce**, wysiadł **stangret**, pobiegł za **kapeluszem** oraz piórkiem z pięknego kapelusza, które wypadło z **upięcia**. **Stangret** wręczył pani **matce** Suszyńskiej **kapelusze** z pięknym **piórkiem**, **woźnica** dał sygnał **koniom** i **bryczka** ruszyła w **podróż**. Po pewnym czasie ukazał się przez **okna bryczki** cudowny **zamek**, do którego państwo Suszyńscy, to jest **panna Anna**, **kawaler Józio**, **mama** i **tata**, zmierzali. Zatem **panna Anna** założyła swój cudowny **kapelusze** i wspaniały **szal**, panowie natomiast wzięli do ręki swoje **laseczki** oraz założyli **cyndry**. **Zamek** był już tuż tuż. **Woźnica** zatrzymał **konie** i z **bryczki** wysiedli **stangret**, **panna Anna**, **kawaler Józio**, **mama** i **tata** Suszyńscy. Na państwa Suszyńskich to jest **pannę Annę**, **kawalera Józka**, **mamę** i **tatę** już czekała **służba** oraz państwo mazowieccy: **panna Ola**, **panna Kasia**, **pani Stefania** i **pan Stanisław**. Po krótkim przywitaniu weszli do zamienitego **zamku**, a **bryczka** zaprzęzona w białe **konie** odjechała z **woźnicą**...

## 5. Fasola

# Terapia Zajęciowa

profesjonalnie!

Do zabawy będziemy potrzebować: talerzyki, fasolę, łyżki, muzykę. Dzielimy uczestników na kilkusobowe zespoły, które ustawiamy w szeregu. Każdy uczestnik ma swój talerzyk i łyżeczkę. W trakcie słuchanej muzyki uczestnicy przekładają fasolę z talerzyka na talerzyk. Gdy muzyka milknie kończą czynność. Następnie wspólnie przeliczają fasolę. Wygrywa ten zespół, który przełożył jej więcej.

## 6. Do punktu

Każdy uczestnik wybiera sobie dowolny punkt pokoju. Wszyscy chodzą po pokoju, dopóki nie usłyszą „Stop” na ten znak każdy biegnie do swojego wybranego punktu. Są możliwe różne instrukcje, w jaki sposób można się do tego punktu dostać, np.:

- powiedz: cześć każdej osobie, którą spotkasz po drodze,
- patrz w dół, gdy idziesz,
- biegnij, kręcąc się w kółko,
- skacz, kręcąc się w kółko,
- idź tyłem,
- idź z zamkniętymi oczami,
- idź powoli,
- idź prosto do celu,
- idź w sposób możliwie najbardziej skomplikowany (wybierz najdłuższą drogę).

## 7. Granacik

Siedzimy w kręgu. Podajemy sobie "granacik" (piłka, klocek, czy co tam macie pod ręką...). Prowadzący jest zapalnikiem - siedzi poza kręgiem odwrócony tyłem i gra na czym tam umie... W chwili, kiedy przerwie – „Buum!” Osoba, która w danej chwili miała granat w ręku odpada / traci życie. Można zabawę urozmaicić „usadystycznić” po wybuchu uczestnik może najpierw stracić jedną rękę i brać dalej udział w zabawie używając ocalałej ręki aż do kolejnego spotkania z granacikiem.

## 8. Buma

Wszyscy klękają w kręgu i kładą przed sobą jedną ręką dłońią do ziemi. Prowadzący zaczyna uderzając dłońią o podłogę. (należy wcześniej ustalić kierunek np. zgodnie z ruchem wskazówek zegarka). Następnie sąsiad prowadzącego np. z prawej strony powinien uderzyć dłońią o podłogę, itd. Jedno uderzenie oznacza, że kierunek przechodzenia „Buma” się nie zmienił, dwa oznaczają zmianę kierunku. Kto się pomyli – odpada.

**Inna wersja:** Dla utrudnienia można położyć po dwie dłonie każdy, w dodatku na przemian z sąsiadami, a każda dłoń występuje jako oddzielny

## 9. Golf 2

## Terapia Zajęciowa profesjonalnie!

Do zabawy potrzebne będzie: 12 puszek do konserw, piłeczki, kije golfowe lub hokejowe lub gałęzie. Nie jest do tej gry potrzebny prawdziwy kij golfowy lub hokejowy, wystarczy gałąź zagięta na dole półokrągło. Na równej łące trzeba wyznaczyć sześciometrowy krąg, w którym trzeba wykosić trawę. Na jego obwodzie należy wkopać dwanaście puszek po dużych konserwach. W ich dnie trzeba zrobić dziurki, żeby woda deszczowa mogła wsiąkać do ziemi, bo tak przygotowane pole można wykorzystywać wielokrotnie. Puszki wkopać należy w ziemię tak głęboko, żeby nie wystawały nad powierzchnię ziemi. Należy rozmieścić je na obwodzie koła w równych odstępach i ponumerować tak, jakby miały być cyferblatem wielkiego zegara.

Potem przygotować należy małą podwyższoną platformkę z której uczestnicy będą trafiać piłeczką do dołów - puszek. Platformka nie powinna być ustawiona pośrodku okręgu, tak żeby do dołów były różne odległości. I teraz możecie już przystąpić do gry. Każdy kładzie na platformce swoją piłkę i celuje do dołka nr 1. Jeśli piłka trafi do pierwszej puszki, gracz celuje do puszki nr 2 z platformki. Jeśli nie trafi do pierwszego dołka, pozostawia piłkę tam gdzie upadła i przerywa grę. Kiedy przyjdzie jego kolej celuje piłką do pierwszego dołka z tego miejsca, gdzie pozostawił piłkę. Gracze trafiają do dołów w ściśle określonej kolejności. Najpierw mierzą do pierwszego dołka, potem do drugiego i tak dalej aż do dołka nr 12. Wygrywa ten, kto trafi do wszystkich kolejnych dołów przy pomocy najmniejszej liczby uderzeń.

### 10. Kraby, koty i krowy

Do zabawy będzie potrzebne boisko lub narysowane dwie linie bramkowe, ok. 200 m od siebie. Można również narysować linie boczne. Następnie należy podzielić uczestników na dwie drużyny – krów oraz kotów. Oba zespoły ustawiają się na środku placu gry, 30 m od siebie. Na sygnał prowadzącego „Krowy!”, zespół ten zaczyna biec do swojej linii bramkowej. Przeciwnicy starają się ich dogonić oraz klepnąć – każdy klepnięty zostaje wcielony do przeciwników. Po dotarciu wszystkich do linii bramkowej zespoły zamieniają się rolami. Jeżeli prowadzący w trakcie gonitwy krzyknie „Kraby!” wszyscy zamierają bez ruchu – kto się ruszy zostaje wcielony do przeciwnej drużyny. Gra kończy się, kiedy wszyscy znajdą się w swojej początkowej drużynie lub krowy czy koty zostaną wyłapanie.

Jeżeli chcesz skorzystać z pełnego opracowania, zmów  
je na [sklep.7filarowzdrowia.pl](http://sklep.7filarowzdrowia.pl)  
w zakładce: **terapia (pomoc)**

**Lub skorzystaj z linku wysłanego  
w e-mailu ☺**

