

Terapia Zajęciowa  
profesjonalnie!

# 99 GIER I ZABAW AKTYWIZUJĄCYCH

wydanie 1



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

TERAPIA PROFESJONALNIE

### 1. Razem można więcej

Każdy staje prosto w wybranym przez siebie miejscu. Stopy stawia razem i nie odrywa ich od podłoża. Następnie zaczyna pochylać się w różnych kierunkach – sprawdza, jak daleko może się wychylić bez upadku. Uczestnicy dobierają się w pary. Próbuje teraz powtórzyć ćwiczenie przy pomocy partnera. Powinni zwrócić uwagę, na ile partner może pomóc w wykonaniu tego ćwiczenia.

### 2. Chińskie szepty

Uczestnicy chodzą po sali. Kiedy ktoś zobaczy kogoś, komu chciałby coś powiedzieć, przesyła mu tę informację przez kogoś innego, np.: powiedz Joannie, że chcę jej podziękować za wczorajszą pomoc. Należy kontynuować, póki informacje się nie wyczerpią

Inna wersja: można pisać te informacje na dużym papierze wiszącym na ścianie. Można też przesyłać je w formie listów.

### 3. Królowie przestworzy

Przebieg zabawy. Prowadzący rozpoczyna grę opowiadaniem, w czasie którego wymienia nazwy ptaków i zwierząt. W czasie tego opowiadania uczestnicy, gdy usłyszą nazwę ptaka, zaczynają biegać oraz poruszać rękoma, naśladując ruch jego skrzydeł; gdy usłyszą nazwę zwierzęcia, zwalniają bieg i krocą powoli, wysoko podnosząc nogi. Prowadzący od czasu do czasu daje hasło – „wszyscy latają”; wtedy uczestnicy rozbiegają się we wszystkich kierunkach, starannie unikając potrażeń i zderzeń. Nazwy ptaków i zwierząt w opowiadaniu powinien prowadzący wymieniać tak, aby uczestnicy nie biegali zbyt długo i nie męczyły się, a po intensywniejszym, dłużej trwającym biegu mogły odpocząć.

### 4. Gumowe koło

Podzielmy grupę na dwie podgrupy, aby jedna miała o czterech członków więcej niż druga... Teraz oba zespoły tworzą dwa koncentryczne koła; mniejszy staje w środku, większy na zewnątrz; patrzcie przy tym wszyscy do środka koła... Uczestnicy podają sobie w każdym kręgu ręce... Nie wypuszczając przy tym dłoni sąsiadów ze swoich – rozciągnąć koło do maksimum. Tak aby koło było napięte do granic wytrzymałości, nie rozrywając go jednak przy tym... Następnie należy zmniejszyć kręgi przechodząc coraz bliżej środka... I tak na zmianę kilka razy.

## 5. Łapanka

Stojący w środku koła wykonuje szereg różnych ruchów, np. przysiady, skłony, skręty, wznosy kończyn, lub ruchy złożone, np. z podskoku rozkrok z równoczesnym klaśnięciem dłońmi nad głową itp., które wszyscy wykonują, naśladując prowadzącego. W pewnej chwili prowadzący woła: „łap”. Na to hasło uczestnicy koła wewnętrznego odwracają się nagle w stronę swych zapleczych i jak najszybciej starają się ich dotknąć. Ci jednak chronią się przed dotknięciem przysiadem podpartym lub innym umówionym ruchem. Wszyscy, którzy zostaną dotknięci przed wykonaniem ruchu, uważani są za złapanych. Chwytający zdobywają w ten sposób punkty. Wygrywa zespół, który podczas ustalonej serii ruchów uzyskał większą liczbę punktów.

Po każdej akcji chwytania następuje zmiana kół — wewnętrzne idzie na zewnątrz i odwrotnie. Jeżeli dzieci znają już dobrze zabawę, może zamiast prowadzącego stanąć w środku jeden z uczestników zabawy, zwykle najbardziej pomysłowy i zręczny. Obok zwykłych ćwiczeń w miejscu można również wprowadzić chód, bieg, podskoki.

Inna opcja: Poza zewnętrznym kołem rysujemy w odległości kilku kroków (8-12) trzecie koło. Podczas zabawy uczestnicy koła zewnętrznego zamiast wykonywać przysiad podparty, uciekają przed goniącymi na linię tego koła. Tak zorganizowana zabawa nabiera wtedy charakteru zabawy bieżnej, gdyż bieg stanowi w niej, obok poprzednich elementów ruchu, czynność bardzo ważną.

## 6. Dzień i noc

Uczestnicy stoją w dwóch szeregach tyłem do siebie, z jednej i drugiej strony w odległości około 1 kroku od niej; jeden przybiera nazwę dnia, drugi — nocy.

Na zawołanie prowadzącego: „dzieli” lub „noc”, szereg wywołany wykonuje w tył zwrot, starając się chwycić uciekających przeciwników, którzy — będąc w lepszej sytuacji — uciekają przed nim na metę. Jeżeli chwytającym uda się kogokolwiek dotknąć w ramię, zdobywają dla swego szeregu punkt. Punkty liczy prowadzący. Po zakończeniu akcji wszyscy wracają na swoje miejsca, po czym prowadzący wywołuje drugą, trzecią czy czwartą akcję.

Zwycięża dzień lub noc w zależności od liczby zdobytych punktów podczas przeprowadzonych biegów.

Inna opcja. Uczestnicy przybierają różne postawy wyjściowe: stoją w szeregu twarzami do siebie, co utrudnia bieg uciekającym: przyklękają na jedno lub oba kolana; siadają płasko lub skrzyżnie itp. Poza tym reguły gry są podobne do wyżej opisanych.

## 7. Kto szybciej

Na środku ustawia się dwa rzędy krzesel, oparciami do siebie. Obok krzesel powinna być wolna przestrzeń — ok. 1,5 metra. Krzesel powinno być ilu jest uczestników — minus jedno. „Wzywający” chodzi dookoła siedzących i w dowolnym momencie uderza w kolano siedzącego, wzywając go do wyścigu. Zawodnik „wzywający” wykonuje w tył zwrot w stosunku do kierunku marszu i biegnie w tym kierunku, natomiast zawodnik „wezwany” biegnie w kierunku przeciwnym. Obaj biegną dookoła ustawionych krzesel i każdy stara się zająć opuszczone przez „wezwanego” krzesło. Komu się to uda, zdobywa punkt. Zawodnik bez miejsca zostaje „wzywającym” i zabawa toczy się dalej. Zabawa trwa określony czas, np. 4 minuty. Wygrywa zawodnik (zawodnicy), który w określonym czasie zdobył najwięcej punktów.

## 8. Co czwarty berek dzieli

Jedna osoba jest berkiem. Berek łapie uciekających. Złapana osoba dołącza do berka, tworząc dwójkę/parę, która łapie kolejne osoby. Jeśli berek składający się z trzech osób złapie czwartą, wówczas „czwarty berek dzieli” – czyli czwórka dzieli się na połowę – powstają dwie pary, które są berkami i ganiają kolejne uciekające osoby.

## 9. Berek agent

Ustawiamy grupę w szeregu tyłem do Nauczyciela, muszą zasłonić oczy dłońmi. Raz w plecy klepiemy berka, dwa razy agenta. Zadanie berka złapać jak największą ilość osób. Złapany kuca w miejscu dotknięcia przez berka. Agent może „uwolnić” złapanego dotykając go w ramię. Agent musi tak działać żeby berek nie zorientował się kto ratuje.”

## 10. Alicja w Krainie Czarów

W zabawie może brać udział dowolna ilość uczestników powyżej dwóch. Jedna osoba wymyśla słynną postać, np. Alicję w Krainie Czarów. Reszta zadaje pytania, aby zgadnąć o kogo chodzi. Przykładowe pytania i odpowiedzi:

- *Gdybym był jedzeniem, to jakim?*
- *Grzybem lub kawałkiem ciasta* (lub czymś innym z „Alicji w Krainie Czarów”)
- *Gdybym był zwierzęciem, to jakim?*
- *Białym Królikiem*

Kategorie pytań mogą zawierać piosenki, instrumenty muzyczne, ptaki, napoje, środki transportu itp.

## 11. Beethoven

W grze może brać udział dowolna ilość graczy, ale powyżej dwóch. Jedna osoba z grupy przywołuje w pamięci dowolną słynną postać i mówi reszcie grupy jej inicjały. Członkowie grupy zgadują, kto to może być, zadając pytania, np.: czy jesteś aktorem? czy jesteś pisarzem?

Jako pomoc można grupie podać inicjały innej sławnej osoby należącej do tej samej kategorii (tzn. wykonującej ten sam zawód). Jeśli i to nie pomaga, grupa może zadawać pytania pomocnicze: czy umarłeś? czy jesteś znany z jednego, czy z wielu działań? w którym wieku żyłeś?

Zabawa trwa, dopóki grupa nie odgadnie... „sławnymi ludźmi” mogą być inni uczestnicy.

Całe opracowanie 99 Gier i zabaw znajdziesz tu:

<https://sklep.7filarowzdrowia.pl/pl/p/99-gier-i-zabaw-aktywizujacych-wyd.-1-PDF/132> (kliknij)

