

Terapia Zajęciowa  
profesjonalnie!

# 99 GIER I ZABAW NA MIKOŁAJA

wydanie 1



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

TERAPIA PROFESJONALNIE

## 1. Listy do Mikołaja

Mikołajowi pomieszały się listy i potrzebuje pomocy w ich segregacji. Potrzebne są małe kartki, na których wydrukowane będą różne rodzaje prezentów (misie, lalki, samochody, klocki, wózek dla lalek, komputer, części garderoby, gatunki zwierząt, roślin, kwiatów) tak, żeby było ich po kilkanaście z każdego rodzaju. Oczywiście tematykę należy dobrać do wieku, wiedzy i zainteresowań uczestników. Grupę dzielimy na kilka grup. Zadaniem grup jest posegregowanie ich na odpowiednie grupki tematyczne. Wygrywa ta grupa, która zrobi to jako pierwsza.

## 2. Wyścigi zaprzęgów reniferów

Zabawę należy przeprowadzić na śniegu. Użyjemy w tym celu nart wieloosobowych. Do zabawy potrzeba po cztery osoby na każdą parę nart oraz zakładane rogi renifera chociaż dla każdej osoby na początku zaprzęgu. Narty wieloosobowe można zrobić samemu, kupując po dwie wytrzymałe deski o długości około 2 m lub gruby karton (kilka sklejonnych warstw). Zakładając, że jedna para nart ma pomieścić cztery osoby, potrzebne będą jeszcze paski z rzepu przemysłowego, w które uczestnicy wkładają stopy, w celu przemieszczania się. Zadaniem uczestników jest się tak zgrać, aby jednocześnie podnosić do góry tę samą nartę i przesunąć ją do przodu, aby zbliżyć się do mety.

## 3. Pociąg z prezentami

Uczestnicy ustawiają się w pociąg za prowadzącym i poruszają się przy utworze „Jedzie pociąg”. Za każdym razem, kiedy muzyka się kończy, z pociągu wysiadają kolejno prezenty, np.: zabawki – piłeczki - dzieci podskakują, samochody - biegają po sali trzymając kierownicę, kacuszki - robią z rąk skrzydełka i poruszają się, jak kacuszki. W zabawie ćwiczone jest doskonalenie umiejętności uważnego słuchania i poprawnego reagowania na umówione sygnały (w tym przypadku muzyczny). Naśladowanie ruchem poszczególnych przedmiotów, zwierząt itp.

#### 4. Zaprzęg św. Mikołaja

Zabawa polega na przedstawieniu historii o zaprzęgu Mikołaja. W zabawie uczestniczy np. 10 osób: Mikołaj, Pani Mikołajowa, Elf, 5 reniferów oraz dwie osoby jako sanie – prawa i lewa płoza. Uczestnicy o których mowa w historii wykonują określoną przez prowadzącego czynność.

Daleko, daleko w Laponii mieszkał **Mikołaj i Pani Mikołajowa**.

**Mikołaj i Mikołajowa** ze swoim **Elfem** bardzo lubili jeździć swoimi **saniem**.

**Sanie** miała 2 płozy: prawą i lewą i zaprzęgnięte były w 5 **reniferów**:

Rudolfa, Kometka, Amorka, Błyskawicę i Złośnika.

Pewnego dnia **Mikołajowa** rzekła do swego **Mikołaja**:

„**Mikołaju** mój, **Mikołaju** mój wspaniały, powiedz **elfowi** żeby przygotował **renifery** i sprawdził **sanie**, bo podczas ostatniej przejażdżki był problem z lewym płożem.” **Elf** zaprzągnął **renifery** i **sanie**. Sprawdził prawą płożę, rzucił okiem na lewą, potem rzekł do **Mikołaja**: „**Mikołaju** mój, nasz wspaniały **Mikołaju**, najukochańszy **Mikołaju**, **sanie** i **renifery** są gotowe.”

**Mikołajowa** z **Mikołajem** wsiedli na **sanie** i ciągnięci przez **renifery** poszybowali do gwiazd. Po powrocie **Mikołajowa** rzekła do **Mikołaja**:

„Odpocznij sobie **Mikołaju**, kochany. **Mikołaju**, mój ty najukochańszy **Mikołaju**, a potem powiedz **elfowi** by nakarmił wszystkie **renifery** i przygotował **sanie** na następny dzień, abyśmy mogli wybrać się jeszcze raz sami.” **Mikołaj** rzekł do **Mikołajowej**: „**Mikołajowo** moja, moja kochana **Mikołajowo**, Kocham Cię moja **Mikołajowo** i dał jej słodkiego całusa.”

#### 5. Berek we dwoje

Wszyscy uczestnicy tworzą pary. W parze jedna osoba jest reniferem (stoi z przodu), druga Mikołajem (staje z tyłu). Pomiędzy nimi jest szarfa, Renifer trzyma szarfę za plecami, a Mikołaj z przodu. Druga opcja – zamiast szarfy jest chwyt za dłonie (w tej opcji dobrze jest oznaczyć parę, która jest berkiem). Wyznaczona para jest berkiem. Tylko Berek Mikołaj może złapać drugiego Mikołaja. Renifer kieruje „saniem” oraz zasłania Mikołaja przed Berkiem Mikołajem. Jeśli wyznaczony berek złapie uciekającą dwójkę (Renifera z Mikołajem) zamieniają się rolami – mamy nowego Berka. Berek Mikołaj i Renifer mają znaczniki (np. szarfy), które przekazują kolejnym złapanym. Co jakiś czas prowadzący dokonuje zmiany w dwójce – Mikołaj staje się Reniferem, a Renifer Mikołajem.

## 6. Mrożone bańki mydlane

Można użyć gotowych baniek lub przygotować płyn samodzielnie.

### Przepis 1

- 1 litr wody (warto używać wody destylowanej),
- 2 lub 3 łyżki płynu do mycia naczyń,
- 1 łyżeczka gliceryny.

### Przepis 2

- 150 ml płynu do mycia naczyń,
- 350 ml wody,
- 2 łyżeczki cukru.

Przygotuj płyn do baniek dzień przed użyciem i włóż go na noc do lodówki. Przed użyciem doprowadź do temperatury pokojowej. Im niższa temperatura, tym większy sukces eksperymentu! Bańki zamrzną tylko w temperaturze poniżej 0 stopni C. W zależności od wielkości wydmuchanych pęcherzyków, bańki będą zamarzać szybciej (małe) lub wolniej (duże). Czasem uda się zaobserwować zamrażanie bańki podczas spadania na ziemię. Wtedy, przy uderzeniu o podłoże, bańka pęka niczym szkło – na drobne kawałki. Wspaniale wyglądają mrożone bańki, które zawisły na gałęziach drzew.

## 7. Zima i śnieżynki

Jedna osoba w koronie i białej pelerynie (zima) powozi saniami zaprzężonymi w „dwa konie”. Dwa konie to dwóch uczestników, które biegają obok siebie, mają pod pachami założoną linkę – lejce. „Zima” trzyma lejce w dłoniach i biegnie za poruszającymi się truchtem końmi. Pozostali uczestnicy poruszają się lekko, tańczą, wirują jak płatki śniegu przy wolnej muzyce.

## 8. Poplątana historyjka

Drukujemy świąteczną historyjkę, teraz dzielimy ją na części, które chowamy do kopert. Zadaniem uczestników jest odnaleźć wszystkie koperty i odtworzyć historię. Na uczestników czeka również złota koperta zaklejona stemplem (naklejką). Gdy dzieci stwierdzą, że dobrze złożyły historię, mogą otworzyć złotą kopertę i sprawdzić czy udało im się poprawnie ułożyć opowiadanie. Możemy wykorzystać również obrazki, piktogramy itp. Poniżej propozycja historii:

### „Zagubiony prezent”

Dzień przed Wigilią w fabryce zabawek Świętego Mikołaja elfy pracowały pełną parą, żeby zdążyć wyprodukować wszystkie zabawki dla dzieci. Sam Święty Mikołaj przygotowywał się, aby być gotowym do ciężkiej pracy następnego dnia. Spędził 5 minut na siłowni, 3 godziny się zdrzemnął i przede wszystkim zdrowo się odżywił—jadł tylko pierniki w kształcie warzyw i owoców. Pani Mikołajowa cały dzień i noc spędziła w kuchni, piekąc serniki, keksy, pierniki, makowce, babki i inne ciasta, żeby Mikołajowi nie zabrakło jedzenia podczas podróży. Niektóre z elfów przygotowywały sanie do podróży, a dumne renifery tylko czekały na sygnał do drogi. Nadszedł w końcu ten jedyny dzień w roku — 24 grudzień — prezenty zostały zapakowane do sań, renifery zaprzężone, a smakołyki na drogę spakowane do koszyka — Święty Mikołaj wyruszył w swoją podróż po świecie. Bardzo szybko po starcie zauważył pierwszy dom, w którym miał zostawić prezent. Renifery tak szybko pędziły, że Mikołaj w ostatniej chwili je wyhamował. Stało się to jednak zbyt gwałtownie i wszystkie prezenty powypadały z sań. Święty strasznie się zmartwił, szybko wylądował i zaczął zbierać prezenty. Gdy sanie były znowu zapakowane, ruszył w dalszą drogę. Teraz już sprawnie szło mu zostawianie prezentów dla dzieci we wszystkich domach. Koszyczek ze smakołykami był prawie pusty, a renifery już trochę zmęczone. W oddali zauważył ostatni dom, w którym miał zostawić prezent. Odwrócił się, żeby sięgnąć ostatni pięknie zapakowany kartonik, ale sanie były puste! Gdzie jest ostatni prezent? Wtedy zrozumiał, że podczas gdy prezenty wypadły z sań musiał jeden przeoczyć. Co teraz robić? Nie zdąży już cofnąć się z powrotem, żeby go poszukać, a nie może pozwolić, żeby jakieś dziecko zostało bez podarunku! Szybko skontaktował się z elfami żeby dowiedzieć się kim jest ostatnie dziecko i na jaki prezent czeka. Był to Piotrek, który marzył o drewnianej ciężarówce. Szybko skierował renifery na ziemię. Wylądowały bezpiecznie obok... śmietnika! Mikołaj wysiadł z sań i zobaczył leżący tam drewniany samochód. Był zepsuty, brakowało mu jednego koła i drzwi. Nie namyślając się długo, Święty przy pomocy swojej magii szybko naprawił drewnianą ciężarówkę, następnie pięknie ją zapakował i dosłownie w ostatniej chwili zostawił pod choinką dla Piotrka. Zadowolony z siebie Święty Mikołaj ruszył w powrotną drogę.

Po drodze dużo rozmyślał o zaistniałej sytuacji i wpadł na pewien pomysł. Zatrzymywał się przy różnych śmietnikach i zabierał do sań zepsute zabawki, które tam leżały — pluszowe misie z rozdartym futerkiem, lalki z brakującym oczkiem, samochody bez kół... Po powrocie do domu opowiedział o wszystkim elfom i Pani Mikołajowej. Postanowili wspólnie, że nie będą już produkować nowych zabawek tylko naprawiać stare, dzięki czemu zepsute zabawki otrzymają „drugie życie” i jako zupełnie nowe znajdą je dzieci pod choinką. Ogromnie zadowolony z siebie Mikołaj udał się na zasłużony odpoczynek, a Pani Mikołajowa pobiegła za nim niosąc na tacy gorącą czekoladę i placek ze śliwkami. Koleżanki i Koledzy, dbajcie o swoje zabawki, żeby Mikołaj nie musiał mieć zbyt dużo pracy przed kolejnymi Świętami!

Jeżeli podobają Ci się powyższe przykłady gier i zabaw sięgnij po więcej... **Skorzystaj z linku, który wysłałem w e-mailu,** lub wejdź na:

**[www.sklep.7filarowzdrowia.pl](http://www.sklep.7filarowzdrowia.pl)**

do zakładki terapia (pomoc)

# 99 GIER I ZABAW NA MIKOŁAJA wydanie 1



**[www.HolisticPrograms.pl](http://www.HolisticPrograms.pl)**  
**TERAPIA PROFESJONALNIE**

