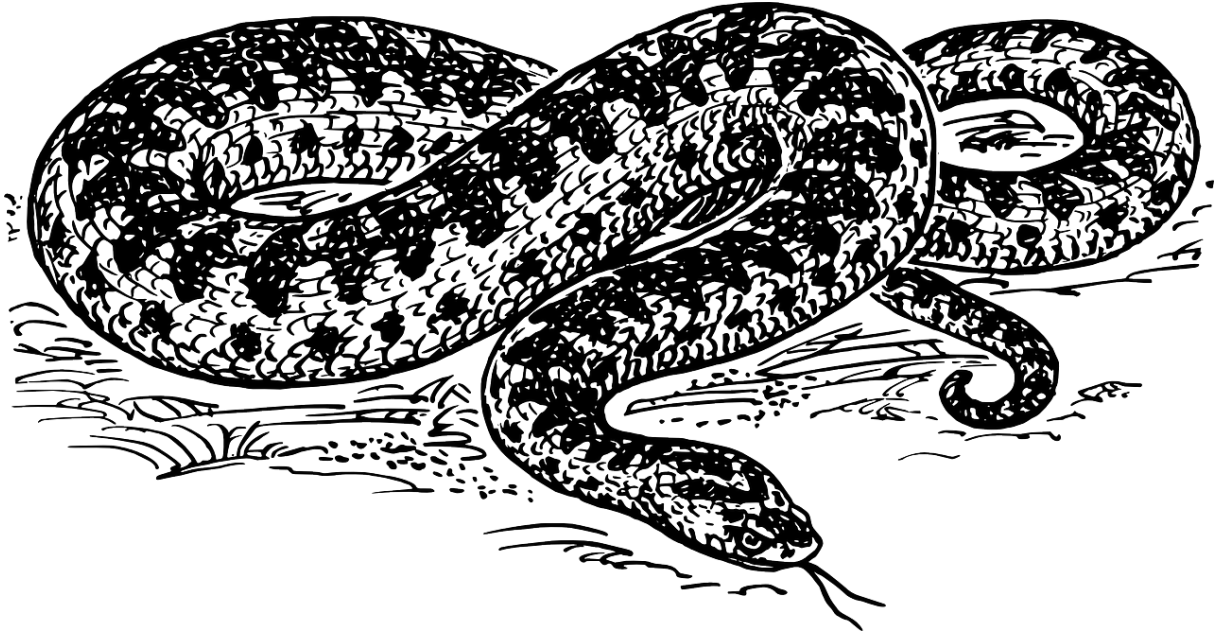


ZABAWY RUCHOWE



Illustrasjon: Pixabay

Wąż

W tej zabawie uczestnicy ustawieni w jeden rząd zakładają ręce na biodra lub barki, w ten sposób tworząc węża. Głowa węża na sygnał rozpoczyna wędrówkę, a za nią podąża cały tułów i ogon. Głowa węża musi tak się wić i skręcać, by dotknąć ogon. Natomiast ogon musi uciekać, by nie dać się złapać. Kiedy pogoń zostanie uwieńczona sukcesem, na czoło węża idzie ktoś inny, a zabawa trwa dalej.

Uwaga: ważne by wąż się nie rozerwał.

Waz w trawie

Jeden z uczestników jest wężem. Leży brzuchem na ziemi, otoczony przez wszystkich, którzy bez obaw go dotykają. Gdy osoba prowadząca zabawę woła nagle "wąż w trawie", zgromadzone dzieci odskakują aby opuścić rewir węża. Na ten rozkaz wąż sycząc zaczyna wić się w trawie i próbuje schwycić możliwie jak najwięcej uczestników. Dotknięci stają się również wężami. Ostatni z dotkniętych rozpoczyna jako pierwszy wąż nową zabawę.

autor: Aleksandra Mikołajczak

TAK SIĘ BAWIMY”

Idą małe misie
Brzuszek głodny mają.
Małe misie, małe misie
Miodku dziś szukają.

Tak, tak, tak,
Miodku dziś szukają.
Tak, tak, tak,
Miodku dziś szukają.

Idą małe kaczki,
krótkie nóżki mają.
Małe kaczki, małe kaczki
wesółko tupają.

Tak, tak, tak,
wesolo tuptaja.

Tak, tak, tak,
wesolo tuptaja.

Ida dlugie wężę,
Chociaz nog nie maja.
Długie wężę, długie wężę,
Zwinnie się ruszają.

Tak, tak, tak,
Zwinnie się ruszają.
Tak, tak, tak,
Zwinnie się ruszają.

Cały wężyk robi: hop!
Głowa w lewo, w lewo krok.
Do przodu głośno kroki trzy.
Idę na koniec, prowadzisz Ty!

Uczestnicy ustawiają się jeden za drugim i chwytają za ramiona tworząc wężyk. Prowadzący stoi pierwszy i zaczyna śpiewać piosenkę, pokazując ruchy zgodne z treścią, a pozostałe

dzieci wykonują równo z nim:

Cały wężyk robi: hop! – skok obunóż do przodu

Głowa w lewo, w lewo krok. – przechylamy głowę w lewo i robimy krok w lewo

Do przodu głośno kroki trzy - 3 skoki obunóż do przodu

Idę na koniec prowadzisz Ty! – pierwsza osoba wskazuje na osobę za sobą, która ma prowadzić i biegnie na koniec.

Następnie znów odśpiewana zostaje piosenka i następuje zmiana prowadzącego wężyk.

Zabawa trwa tak długo aż wszyscy uczestnicy będą prowadzącymi.

Hoggorm, hoggorm! Hvor har du gjemt deg?

Proponowany polski tekst to:

Wężu, wężu, gdzie się schowałeś x 3

Nie kasaj mnie

Jedno dziecko jest zmija i chowa się pod kocem, za krzesłem itp.

Reszta dzieci chodzi wokół niego (tak jak w Stary niedźwiedź mocno śpi). Po zaśpiewaniu

„nie kasaj mnie” zmija łapie nowe dziecko i następuje zmiana ról.