

Zabawy relaksacyjne na cztery pory roku

Wiosna

Odczuwanie pióra na skórze

Materiały: pióro

Jedno dziecko leży na plecach w postawie zrelaksowanej, z zamkniętymi oczami. Inne przykłęka przy nim i piórem dotyka jego ciała. Pióro wędruje bardzo powoli wzdłuż ciała. Leżące dziecko powinno w myślach śledzić drogę pióra. Potem role się zmieniają. Na koniec można w grupie podzielić się doświadczeniami.

Wąchanie zapachów wiosny

Materiały: różne materiały dochodzące z przyrody, np. gałązki świerkowe, gałązki jałowca, bratki.

Gdy dziecko rozpozna i nazwie wszystkie przedmioty pochodzące z przyrody, przyjmuje postawę królewską (dziecko siedzi na krześle, tułów i głowa wyprostowane, ręce leżą na udach i nie dotykają się, stopy stoją mocno na ziemi) i zamyka oczy. Prowadzący daje mu do powąchania ww. przedmioty, a dziecko ma rozpoznać je po zapachu.

Ptaszku piśnij

Materiały: niepotrzebne

Dzieci siedzą w kręgu na krzesłach w postawie królewskiej. Jedno dziecko kładzie głowę na kolanach prowadzącego i zamyka oczy. Ten mruga na inne dziecko, które bardzo cicho wstaje i obok pierwszego dziecka mówi zmienionym głosem: „pip, pip, pip, kim jestem?” Potem znowu cicho siada na swoim miejscu. Zgadujące dziecko powinno podać imię „ptaszka”. Jeśli mu się to uda, role się zmieniają.

Złodziejski ptak

Materiały: różne przedmioty, takie jak: szklane kulki, guziki, kamienie

Jedno dziecko zamkniętymi oczami siedzi na krześle, w środku kręgu. Ma obok siebie różne przedmioty. Inne dzieci są złodziejskimi ptakami i na zmianę próbują zabrać jakiś przedmiot. Jeśli dziecko usłyszy złodziejskiego ptaka, powinno z zamkniętymi oczami wskazać kierunek, z którego się skrada. Jeśli złodziejski ptak zdobędzie jakiś przedmiot, wówczas role się zmieniają.

Lato

Kosz owoców

Materiały: różne owoce

Dziecko siedzi na krześle w postawie królewskiej. Próbuje z zamkniętymi oczami kawałków owoców. Za każdym razem powinno rozpoznać owoc i nazwać go.

Szukanie skarbów w piaskowej górze

Materiały: duża miska z piaskiem, różne małe przedmioty, takie jak: muszle, kamienie, kulki
Prowadzący „zakupuje” w misce z piaskiem „skarby”. Dziecko ma zadanie pogrzebać w piasku, wyczuć przedmiot i nazwać go.

Mój ulubiony owoc

Materiały: różne owoce

Prowadzący opisuje dany owoc. Zadaniem dziecka jest nazwać go.

Znajdowanie muszli

Materiał: muszle, guziki, kawałki kory, kulki itd.

Dzieci siedzą w postawie królewskiej i mają zamknięte oczy. Prowadzący podaje im różne materiały, których dzieci dotykają. Gdy rozpoznają muszlę mówią: „odnalazłem muszlę”. Gdy dzieci dotkną około dziesięć różnych przedmiotów, otwierają oczy i oglądają przedmioty, by sprawdzić ile razy naprawdę znajdowało muszlę.

Nadmuchiwanie balonu

Materiały: balony dla każdego dziecka

Każde dziecko próbuje nadmuchać możliwie największy balon.

Kamienie w szklance wody

Materiały: duża miska z wodą, kamienie

Prowadzący wrzuca kamienie do miski z wodą. Dziecko z zamkniętymi oczami liczy, ile kamieni zostało wrzuconych.

Jesień

Liściowy człowiek

Materiały: liście z drzew liściastych

Dzieci łączą się w pary. Jedno w pozycji leżącej zajmuje postawę relaksacyjną i zamyka oczy. Drugie kładzie liście na ciało leżącego dziecka. Później role się zmieniają.

Wiatrak

Materiały: niepotrzebne

Dzieci stoją w kręgu i grają rolę wiatraków. W środku znajduje się „dziecko wiatru”. Wydając polecenia, określa ono siłę obracających się wiatraków. Jeśli „wiatrowe dziecko” trzyma ręce w górze, wszystkie dzieci obracają ramionami, jeśli ma ręce w pozycji poziomej – wówczas dzieci wykonują rękami jedynie ruchy okrężne, jeśli jego ręce znajdują się przy ciele – wiatraki zatrzymują się.

Szukanie kasztanów w liściach

Materiały: duża miska z liśćmi, kasztanami i różnymi materiałami, takimi jak: kamienie, korki, drewnianka.

Dziecko z zamkniętymi oczami wyszukuje w misce kasztany.

Dotykanie kasztanów stopami

Materiały: kasztany, różne materiały, takie jak: kamienie, liście, mech.

Dziecko za pomocą stóp ma znaleźć wśród różnych materiałów kasztany.

Masowanie stóp kasztanem

Materiały: kasztan dla każdego dziecka

Dziecko ściąga buty i kładzie sobie kasztan pod stopę. Druga stopa stoi mocno na ziemi dla zachowania równowagi. Kasztan jest powoli poruszany stopą w jedną i drugą stronę. Potem to samo – druga stopa.

Gruszki i banany

Materiały: niepotrzebne

Dzieci siedzą na krzesłach w kręgu. Co drugie dziecko jest gruszką, a pozostałe bananami. Jedno dziecko stoi w środku i daje wskazówki. Jeśli uderzy kołatką raz, wszystkie gruszki muszą klasnąć. Jeśli uderzy dwa razy, wszystkie banany muszą tupnąć. Jeśli dziecko uderzy kołatką kilka razy, wszystkie gruszki i banany muszą razem klasnąć i tupnąć.

Zima

Nasłuchiwanie zimnych ognii

Materiały: zimne ognie

Dzieci siedzą w kręgu. Prowadzący siada w środku i zapala zimne ognie. Dzieci mogą je oglądać lub z zamkniętymi oczami nasłuchiwać ich syczenia. Gdy zimne ognie się wypalą – dzielimy się wrażeniami.

Topniejąca kostka lodu

Materiały: niepotrzebne

Dzieci występują w roli kosek lodu, którą słońce, czyli prowadzący powoli topi. Słońce jest z początku bardzo małe, ale z wolna wschodzi. Gdy staje się coraz większe, roztopia kostkę lodu. Prowadzący wyciąga się i staje na palcach, a dzieci robią się coraz mniejsze.

Zimowy sen zwierząt

Materiały: koc i poduszka dla każdego dziecka

Wszystkie dzieci odgrywają role zwierząt, które pogrążają się w zimowym śnie. Dzieci powinny być cicho i nie poruszać się. Kto przerwie milczenie lub wykona jakiś ruch, zostaje wyeliminowany i siada cicho na kocu. Zwycięzcą jest to dziecko, które najdłużej spało.

Kulig

Materiały: przykrycie od pudełka na buty

Dzieci siedzą na krzesłach w ciasnym kręgu i mają zdjęte buty. Prowadzący kładzie jednemu z dzieci na stopy przykrycie od pudełka na buty – „sanie”. Aby ruszyły, muszą teraz powędrować teraz na stopy sąsiada. Dalsze przekazywanie „sań” przez cały krąg siedzących odbywa się tylko za pomocą stóp.