

Gry i zabawy ruchowe



Opracowała dh. Barbara Siejkowska

Na pewno nie jednemu drużynowemu zabrakło kiedyś pomysłu na zabawę z zuchami. Może nie wiesz jak uatrakcyjnić zbiórkę? Chcesz być ubezpieczony w razie gdyby pogoda popsuła Twoje plany? Twoje zuchy są już znudzone tymi samymi zabawami? W takim razie ten poradnik jest właśnie dla Ciebie! Znajdziesz tu pomysły na zabawy w pomieszczeniu, na dworze, bardziej lub mniej ruchowe, a także rozwijające Twoje zuchy w dziedzinach takich jak logiczne myślenie, strategia czy refleks.

Spis treści:

1.Ogólnie o zabawach zuchowych

2.Jak zaangażować do zabawy zuchy, które sprawiają trudności

3.Gry i zabawy na dworze

4.Zabawy na deszczową pogodę

1.Ogólnie o zabawach ruchowych.

Dzieci w wieku ruchowym potrzebują i kochają ruch. Ciężko jest im wysiedzieć w miejscu, właściwie robią to gdy muszą. Zabawy ruchowe wpływają na nie dobrze pod każdym względem zaczynając od tego, że wpływają na rozwój mięśni, przeciwdziałają deformacjom kręgosłupa, kończąc na tym, że uczą współpracy i przestrzegania narzuconych zasad.

Niestety współzawodnictwo może wywołać też negatywne skutki, dlatego warto uczulić zuchy na to, że jest to jedynie forma zabawy, a wygrana nie jest rzeczą najważniejszą. Na pewno znajdą się zuchy, które aby wygrać będą oszukiwać, dlatego ważne jest aby wytłumaczyć im jak ważna jest zasada fair play. Warto ustalić z zuchami reguły które będą mówiły o tym, że:

- Zwycięstwo ma wartość tylko wtedy, gdy zostało osiągnięte uczciwie. Jest to szczególnie ważne gdy w grze nie ma sędziego.
- Obrażanie się po przegranej nie przystoi dzielnym zuchom.
- Drużyna jest całością – nie przegrywa dlatego, że jednej osobie powinęła się noga.
- Prawdziwy zwycięzca nie śmieje się z pokonanego
- Prawdziwy zwycięzca umie też przegrywać

Pamiętaj, że najważniejsze jest aby zuchy po zbiórce wróciły do domu zadowolone. Poziom trudności musisz dostosować do wieku i umiejętności zuchów. Jeśli zadanie będzie zbyt trudne, zuchy się zniechęcą. Jeśli z kolei będzie zbyt łatwe znudzi zuchy. Ważne jest też aby każdy zuch miał szansę wygrać, więc gry muszą być zróżnicowane. Pamiętaj też, że wbrew pozorom łatwo o przemęczenie zuchów, dlatego po każdym wysiłku należy im się odpoczynek i zajęcia uspokajające.

Gry i zabawy można także wykorzystywać jako część cykliów sprawnościowych np. gra pif-paf świetnie wplecie się w cykl o policjantach czy kowbojach. Czasem wystarczy niewielka zmiana gry, aby pasowała do zdobywanej sprawności np. przy zabawie woda – ląd wystarczy zmienić nazwy przy zdobywaniu sprawności kierowcy na do samochodu - z samochodu, przy zdobywaniu sprawności marynarza na ląd – na pokład itd.

Pamiętaj, że każda zabawa powinna czegoś uczyć, rozwijać zuchy w jakiejś dziedzinie.

2. Jak zaangażować do zabawy zuchy, które sprawiają trudności.

Nie ma gromady, w której wszystkie zuchy byłyby idealne. Zdarzają się zuchy, które po prostu nie chcą się bawić z

resztą, albo przeszkadzają w zabawie. Jak zachęcić ich do normalnej zabawy z innymi?

a)Zuch niezdara

Słabszy od reszty, wolniejszy, potykający się o własne nogi. Trafi się w każdej gromadzie. Często bywa wyśmiewany, a wina za przegraną spada na niego.

Przede wszystkim zadbaj o to, aby zuchy słabsze były w różnych drużynach, wtedy szanse będą równe, gdyż zuchy sprawniejsze zrównoważą nieporadność tych pierwszych.

Spróbuj znaleźć zabawę, w której taki zuch także będzie miał szansę wygrać. Niekoniecznie ruchowa, ale może taki zuch będzie bardziej spostrzegawczy lub będzie miał lepszy refleks, a może chociaż ładniej rysuje lub śpiewa. Daj mu szansę się wykazać.

Kiedy zuchy bawią się w coś w czym ten zuch jest fatalny, możesz powierzyć mu funkcję sędziego. Dzięki temu zuch nie ośmieszy się, ani nie zostanie wykluczony z gry i poczuje się przez chwilę ważny.

Pamiętaj, że nie możesz tego robić za często, ponieważ taki zuch musi ćwiczyć swoją sprawność. Nie może przecież wiecznie być łamagą. Dobrym pomysłem jest zachęcenie go do zdobywania sprawności indywidualnych takich jak sportowiec. Zuch zdobędzie umiejętności i pewność siebie dzięki, którym chętniej będzie brał udział w kolejnych zadaniach.

b)Zuch indywidualista

Może być cichy i stać z boku, ale równie dobrze może się udzielać i krzyczeć najgłośniej. Jednak kiedy przychodzi czas aby zrobić coś w grupie, on i tak robi po swojemu. Kiedy wszyscy się bawią on snuje się po kątach i wydaje się być nieobecny. Nie musi zachowywać się tak za każdym razem, może mu się to zdarzać tylko czasami.

Nie zawsze jest rada na takiego zucha, szczególnie kiedy znajdzie sobie swoje zajęcie. Trafił mi się zuch, który postanowił całą zbiórkę udawać dżdżownicę. Wszyscy rysowali, a on czołgał się po podłodze. Leżał także w kręgu, bo przecież dżdżownice nie siedzą. Wyszliśmy na dwór i zamiast iść z wszystkimi, czołgał się za nimi i zajęło mu mnóstwo czasu zanim pokonał schody. Nawet kiedy graliśmy w jego ulubione gry, takie jak berek czy murarz, on czołgał się po placu. Niestety nie było na niego sposobu. Nie pomogły prośby, zachęty ani groźby. Na te dwie godziny nasz zuch stał się nieodwracalnie i definitywnie dżdżownicą. Na zbiórce za tydzień zachowywał się już zupełnie normalnie, co jest najlepszym dowodem na to, że czasem nie warto przejmować się dziwnymi zachowaniami dzieci i trzeba je przeczekać.

Jednak kiedy zuch stale nie angażuje się w pracę z innymi warto poszukać przyczyny takiego zachowania. Może nie dogaduje się ze swoją grupą, nie interesuje go to co się dzieje, albo myśli że jego pomysły będą odrzucone lub popsuje zabawę innym. Znalezienie przyczyny takiego zachowania jest kluczowe, ponieważ wtedy rozmowa z zuchem może sprawić, że znowu będzie miał chęć do zabawy z innymi.

Można też powierzyć takiemu zuchowi specjalne funkcje np. bramkarza czy berka. Wtedy nie będzie odpływał w swój świat, bo przecież ma ważniejsze rzeczy na głowie. ☺

c) Zuch rozrabiaka

To właśnie ten zuch sprawia najwięcej problemów. Przeszkadza innym w zabawie, łamie zasady gier, wyśmiewa się ze słabszych.

Daj mu szansę walki i rywalizacji w grach, aby wyładował swoją energię w pozytywny sposób. Możesz także powierzyć mu rolę lidera grupy, w ten sposób poczuje się po części odpowiedzialny za inne zuchy, co może pozytywnie wpłynąć na jego zachowanie w stosunku do nich.

Pamiętaj, że często zuchy w ten sposób próbują zwrócić na siebie uwagę gdyż brakuje im czułości. Często lepiej niż kary działają „groźby” takie jak: będę musiała Cię wycalować. Niejednego rozrabiakę przywołało to do porządku szybciej niż widmo kary.

3. Gry i zabawy na dworze

- Przekrojoną cebulą natrzyj pnie drzew. Zuchy muszą podążać za zapachem. Na końcu trasy czeka skarb.
- Na trasie rozrzuć suche gałązki. Zadaniem zuchów jest bezszelestne dotarcie do mety

- W zalesionym terenie jedna osoba ukrywa się i co jakiś czas krótko gwizdże. Zadaniem pozostałych zuchów jest odnalezienie tej osoby.
- Zuchy stają parami w kręgu jedna osoba za drugą. Na hasło prowadzącego „baba na wóz” osoby z tyłu wskakują na plecy osoby z przodu. Na hasło „baba z wozu” osoby zeskakują i obiegają koło. Para osoby, która wskoczy na drugą osobę ostatnia odpada
- Gra nazywa się trzeci zbędny. Zuchy dobierają się w pary i stają w kręgu. Jedna para pozostaje w środku kręgu. Jedna osoba goni drugą. Goniony może stanąć przed wybraną parą, wtedy osoba, która stoi na końcu zaczyna uciekać. Gdy berek złapie uciekającą osobę zamieniają się rolami.

4. Zabawy na deszczową pogodę

- Kiedy nauczyłam moje zuchy tej zabawy nazwały ją z nieznanych mi powodów mieszanką. Opiera się na zasadach podobnych do kamień, papier, nożyce. Są trzy gesty: uniesienie rąk od łokci w górę czyli przeładowanie, wycelowanie w kogoś jak z pistoletu i skrzyżowanie rąk na piersiach czyli obronę. Aby strzelić do kogoś należy mieć naładowany pistolet. Ładować pistolet można maksymalnie dwa razy z rzędu (można mieć maksymalnie dwa pociski). Obrony można użyć tylko raz z rzędu. Gesty

pokazywane są w tym samym czasie. Wygrywa osoba, która przeżyje najdłużej.

- Jedna osoba staje w środku kręgu z zawiązanymi oczami. Prowadzący wskazuje osobę, która ma przejść na drugą stronę kręgu. Zadaniem osoby w środku jest jej CVzłapanie. Zamieniają się wtedy rolami. Gra powinna odbywać się w zupełnej ciszy.
- Zuchy siadają w rzędach. Oczy otwarte ma tylko osoba, na początku. Na sygnał podaje ona osobie za nią małą piłkę (mieszczącą się w dłoni, może być też mandarynka lub kasztan). Wygrywa drużyna, która pierwsza przekaze piłeczkę do ostatniej osoby.
- Dom wariatów. Jedna osoba wychodzi za drzwi. W tym czasie reszta osób ustala sposób w jaki będą odpowiadać na pytania np. odpowiadają na pytanie wcześniejszej osoby lub kłamią gdy wybrana osoba pociągnie się za włosy. Zadaniem wybranej osoby jest odgadnięcie zasady według, której reszta gromady odpowiada.
- Tą zabawę można przeprowadzić tylko jeśli jakaś osoba wcześniej w nią nie grała. Osoba jest w kręgu razem w prowadzącym, który ma zawieszony z tyłu gwizdek (ta osoba o tym nie wie). Celem osoby w kręgu jest zlokalizowanie, kto ma gwizdek (powiedziane jest mu, że gwizdek krąży po kręgu). Osoby stojące wokół co jakiś czas gwizdzą w gwizdek.