

WŁĄCZ ENERGIĘ W GRUPIE

Zachęcamy Was do zapoznania się z propozycjami ćwiczeń, które warto wykorzystać podczas prowadzonych przez Was spotkań czytelniczych w przedszkolu, szkole podstawowej, świetlicy lub domu dziecka. Jako osoby prowadzące spotkania czytelnicze dla najmłodszych szukacie sposobów na ośmielenie grupy, chcecie wzmocnić poziom koncentracji uczestników i uczestniczek zajęć, a może zależy Wam na podniesieniu energii i zaangażowania w grupie? Sięgnijcie po zabawę z katalogu poniżej! Zbiór aktywności możecie wykorzystać zarówno na spotkaniach czytelniczych dla dzieci w wieku przedszkolnym, wczesnoszkolnym, ale także na Waszych spotkaniach klubu czytelniczego.

Celem proponowanych zabaw jest ożywienie grupy, pobudzenie emocji, aktywizacja uczestników, pozwolenie im na wejście w interakcję między sobą, „rozluźnienie atmosfery”. W planowaniu spotkań, miejcie „w zanadrzu” również takie ćwiczenia, które pozwolą uczestnikom i uczestniczkom na nowo się skoncentrować.

Dzieciom w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym trudno jest z jednakową uwagą słuchać czytanej książki, siedzieć w jednym miejscu. Pamiętajcie, że Wasi uczestnicy potrzebują o wiele więcej ruchu niż Wy, aby być w dobrym samopoczuciu. Takie krótkie zabawy-przerywniki podniosą poziom energii w grupie: część dzieci się rozbudzi, do gry wejdą również emocje związane ze współzawodnictwem i wspólną zabawą.

Dodatkowym atutem takich aktywności jest również stworzenie warunków, aby w komfortowy i bezpieczny sposób dzieci uczyły się współpracy, podziału obowiązków, przyjmowania różnych ról, przegrywania i wygrywania. To jeden z ważniejszych etapów procesu socjalizacji, czyli nauki funkcjonowania w społeczeństwie.

Przygotowując się do prowadzenia spotkań czytelniczych, wybierzcie z poniższych ćwiczeń te, które wydają się Wam ciekawe i adekwatne do Waszych możliwości. Dokładnie przeczytajcie instrukcję ćwiczenia i zastanówcie się, jak wytłumaczyć ją dzieciom. Dodatkowo możecie dla większej pewności przetrenować je na sobie. Możecie zaplanować, kiedy wykorzystacie ćwiczenie w trakcie zajęć, ale bądźcie też czujni, żeby poprowadzić je spontanicznie, wtedy kiedy zaobserwujecie spadek energii w grupie.

Wszystkie zabawy zostały zaczerpnięte z własnych doświadczeń, wielokrotnie sama w nich uczestniczyłam na warsztatach czy innych spotkaniach integracyjnych.

Dobrej zabawy!

Martyna Sędek

ROZŚMIESZANKI

ćwiczenie na ożywienie grupy i wyzwolenie wielu pozytywnych emocji

| | |
|-----------------------------|--|
| Czas: | 5 min |
| Dodatkowe materiały: | brak |
| Przebieg ćwiczenia: | <p>Połączcie dzieci w dwie drużyny i poproście o stanięcie naprzeciwko siebie. Zadaniem pierwszej drużyny na znak prowadzącego jest rozśmieszenie przeciwników. Przeciwnicy muszą zachować „kamienną twarz”. Osoby, które nie będą mogły powstrzymać się od roześmiania się, dołączają do drużyny rozśmieszającej. Po 30 sekundach następuje zakończenie rundy i osoby wracają do swojej początkowej drużyny. Na znak prowadzącego przeciwnicy się rewanżują i rozśmieszają. Osoby które nie wytrzymają i się uśmiechną, przechodzą do drużyny rozśmieszającej. Zabawa kończy się na znak prowadzącego.</p> <p>Uwaga! W grze nie można łaskotać.</p> |



KOLANA

ćwiczenie na ożywienie grupy i wyzwolenie wielu pozytywnych emocji

| | |
|-----------------------------|--|
| Czas: | 5 min |
| Dodatkowe materiały: | brak |
| Przebieg ćwiczenia: | <p>Wszyscy uczestnicy i wszystkie uczestniczki stają w rozsypce i kładą ręce na swoich kolanach. Zadaniem każdej osoby jest podbiegnięcie i klepięcie w kolano innej osoby, nie pozwalając jednocześnie na to, aby ktoś inny w tym czasie klepnął ją w kolano.</p> <p>Osoba, której kolano zostało dotknięte, siada w wyznaczonym miejscu i nie bierze udziału w zabawie. Gra toczy się do 3 zwycięzców.</p> <p>Uwaga! Wyznaczcie do zabawy bezpieczną przestrzeń czyli taką bez wystających ostrych krawędzi mebli i rozrzuconych zabawek na podłodze. Zaznaczcie na początku, że zabawa nie polega na uderzaniu, rozpychaniu się, żeby zrobić komuś krzywdę.</p> |

TOSTER-PRALKA-MIKSER-MALPA

ćwiczenie na ożywienie grupy i wyzwolenie wielu pozytywnych emocji

Czas: 5 min

Dodatkowe materiały: Brak

Przebieg ćwiczenia: Stańcie w kręgu, jeden z prowadzących powinien stać na środku. Jego zadaniem jest wskazywanie na przypadkową osobę, która stoi w kręgu. Kiedy przy wskazywaniu na osobę powie:

- *toster*, wtedy wskazywana osoba podskakuje, a osoby po jej bokach (jedna z lewej, druga z prawej) łapią się za ręce, tworząc toster, w której może wyskakiwać grzanka; osoby po bokach obejmują swojego „tosta”;
- *pralka*, wtedy wskazywana osoba delikatnie pochyla się do przodu i zaczyna kręcić głową, a osoby po jej bokach łapią się za ręce, tak, żeby w środku mieć „kręcący się bęben pralki”;
- *mikser*, wtedy wskazywana osoba wyciąga ręce do przodu, a osoby po bokach stają pod jej rękami i zaczynają się kręcić, tworząc mieszadła miksera;
- *malpa*, wtedy wskazywana osoba zaczyna udawać jakby obierała banana, a osoby po bokach delikatnie ją łaskoczą.

W tej grze bardzo ważne jest szybkie tempo wskazywania osób, które mają wykonać polecenie, dzieci muszą się koncentrować i orientować, co mają w danej chwili robić. Na początku warto stopniowo wprowadzać polecenia, skupiając się na jednym, potem dołączając kolejne, tak, aby dzieci miały pewność, jak wykonać dane polecenie.



CHÓR ZWIERZĄT

ćwiczenie na ożywienie grupy i ponowne skoncentrowanie jej uwagi

Czas: 5 min

Dodatkowe materiały: Brak

Przebieg ćwiczenia: Zaprosicie uczestników i uczestniczki do stanięcia w kręgu. Zaśpiewajcie razem piosenkę *Panie Janie*:
Panie Janie, panie Janie, rano wstań, rano wstań.
Wszystkie dzwony biją, wszystkie dzwony biją.
Bim bam bom, bim bam bom.
Następnie podzielcie dzieci na 4 grupy i poproście, żeby stanęły blisko siebie. Każda grupa reprezentuje wybrane przez prowadzącego zwierzęta: gęsi, węże, koty i świnie. Na znak prowadzącego wskazana grupa wydaje charakterystyczny dla swojego zwierzęcia odgłos, nucąc jednocześnie piosenkę *Panie Janie*. Po jednym takcie prowadzący wskazuje inną grupę, która kontynuuje śpiewanie w ten sam sposób.

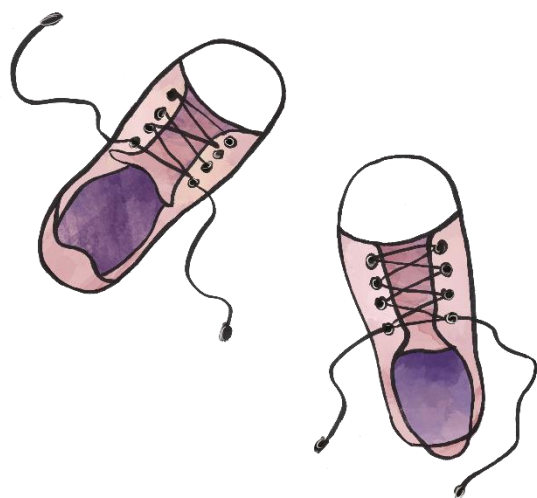
TRZY KRĘGI

ćwiczenie na ożywienie grupy i ponowne skoncentrowanie jej uwagi

Czas: 5 min

Dodatkowe materiały: brak

Przebieg ćwiczenia: Poproście, aby każde dziecko wybrało w myślach jedną osobę, która znajduje się w sali. Na znak prowadzącego każde dziecko ma za zadanie trzykrotnie obieć osobę, którą w myślach wybrało. W rezultacie powstanie zabawny chaos, ponieważ każdy będzie gonił za kimś i jednocześnie sam będzie goniony. Uwaga! Przed zabawą zróbcie w sali wystarczającą ilość miejsca, wyznaczcie rejon, w którym możecie biegać, który będzie wolny od kantów, kabli, zabawek.



KRZESEŁKA

ćwiczenie na szybkie przypomnienie/nauczenie się imion osób w grupie, ożywiający grupę, pobudzający do działania

Czas: 5 min

Dodatkowe materiały: krzesło dla każdej osoby uczestniczącej w zabawie

Przebieg ćwiczenia: Usiądźcie w kręgu na krzesłach. Jedna osoba staje na środku, a po niej w kręgu zostaje wolne miejsce. Osoba, która ma po prawej stronie wolne miejsce nie może dopuścić, żeby zostało zajęte przez uczestnika ze środka kręgu, którego zadaniem jest jak najszybsze zajęcie wolnego krzesła. Osoba siedząca, która ma po prawej stronie wolne miejsce klepie w krzesło, wypowiadając imię dowolnej osoby, która ma na nim usiąść. Osoba ze środka musi szukać innego miejsca, a ta, która po swojej prawicy będzie miała wolne krzesło, jak najszybciej musi klepnąć i zaprosić kogoś innego. Na „zaklepanym” krześle nie może usiąść nikt inny oprócz zaproszonej osoby. Uwaga! Kiedy znacie się niezbyt dobrze z grupą, to warto na początku zabawy powtórzyć swoje imiona.

SZNUREK

ćwiczenie ożywiające grupę, dające możliwość lepszego poznania się i zbudowania zaufania w grupie

Czas: 5 min

Dodatkowe materiały: długi sznurek lub lina, na której uczestnicy mogą swobodnie stanąć

Przebieg ćwiczenia: Uwaga! Wymaga kontaktu fizycznego. Przez środek sali rozciągnijcie sznurek i poproście, żeby dzieci na niego weszły. Zadaniem całej grupy jest ustawienie się od najniższej do najwyższej osoby. Uwaga! Pokażcie dzieciom, na którym końcu sznurka powinny się znaleźć najniższe osoby, a na którym najwyższe. Dodatkową trudnością jest to, że nie można opuszczać sznurka, należy przesunąć się na jego odpowiedni kraniec, ciągle dotykając go stopami. Należy szczególnie zadbać o bezpieczeństwo dzieci (położyć sznurek na dużej przestrzeni, odsunąć niepotrzebne przedmioty, przypomnieć dzieciom o zasadzie nieprzepychania się, nieszturchania siebie nawzajem).



EWOLUCJA

ćwiczenie ożywiające grupę i pozwalające wejść w interakcje między sobą

Czas: 5-10 min

Dodatkowe materiały: brak

Przebieg ćwiczenia: Każdy z uczestników i uczestniczek swobodnie chodzi po sali, pokazując, że jest rybą (ryby chodzą po sali, poruszając płetwami-rękami, wciągają policzki i lekko cmokają ustami)). Kiedy dwie ryby spacerujące po sali napotkają się na drodze, grają w kamień-papier-nożyce. Ta osoba, która wygra rozgrywkę, staje się stworzeniem o stopień wyższy w ewolucji: żabą. Przegrany pozostaje rybą, szuka kolejnej, aby „przejsć stopień wyżej”. Żaba skacze w kuckach i w ten sposób szuka kolejnej. Kiedy dwie żaby się spotkają, znów grają w kamień-papier-nożyce. Wygrany staje się małpą, a przegrany szuka kolejnej żaby. Małpa porusza się, drapiąc się pod pachami i wydaje małpie dźwięki „u-a”. Po wygranej staje się człowiekiem. Gra toczy się, aż większość osób stanie się ludźmi. Zawsze jednak musi zostać 1 osoba, która pozostanie: rybą, żabą i małpą.
Uwaga! Przed rozpoczęciem zabawy przypomnijcie dzieciom zasady gry w kamień-papier-nożyce oraz wyjaśnijcie, że ewolucja jest procesem zmian, które prowadzą do powstawania nowych gatunków.

SŁOIK

ćwiczenie na ponowne skoncentrowanie uwagi grupy

Czas:

10 min

Dodatkowe materiały:

odtwarzacz z dowolną muzyką, przygotowane przez prowadzących karteczki z zadaniami do wykonania przez grupę, słoik

Przebieg ćwiczenia:

Stańcie w kręgu, podajcie wybranej osobie słoik i poproście, żeby uczestnicy i uczestniczki przekazywali go sobie z rąk do rąk w trakcie trwania muzyki. W pewnym momencie zatrzymajcie utwór. Ta osoba, która akurat będzie trzymała słoik, losuje z niego zadanie i wykonuje je. Po ukończeniu włączcie muzykę i zachęćcie grupę do podawania sobie słoika, jednak poprzednio wylosowaną karteczkę nie wrzucajcie do pojemnika. Powtórzcie to wszystko aż do skończenia zadań.

Przykładowe zadania:

- podskocz 3 razy;
- obiegnij okrąg dookoła;
- zaśpiewaj piosenkę;
- zrób 2 przysiady;
- przeczołgaj się do osoby z naprzeciwka.

Uwaga! Jeżeli wiecie, że w grupie są dzieci nieumiejące jeszcze czytać, spróbujcie namalować zadania albo wybierzcie spośród Was osobę, która będzie czytała polecenia.

WEZŁ GORDYJSKI

ćwiczenie ożywiające grupę

Czas:

3 min

Dodatkowe materiały:

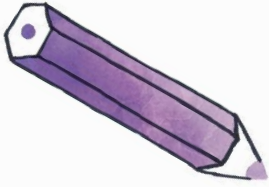
brak

Przebieg ćwiczenia:

Uwaga! Ćwiczenie wymaga kontaktu fizycznego i poruszania z zamkniętymi oczami.

Ustawcie dzieci w kręgu. Każde dziecko powinno mieć zamknięte oczy i wyciągnięte na wprost ręce z otwartymi dłońmi. Na sygnał prowadzącego dzieci idą do przodu i ich zadaniem jest złapanie dłoni innej osoby, najlepiej gdyby złapały dłonie dwóch zupełnie różnych osób. Kiedy dziecko będzie trzymało dłonie innych osób, może otworzyć oczy. W ten sposób stworzył się jeden węzeł splecionych rąk. Zadaniem dzieci jest odplątanie się, nie rozrywając się i nie wypuszczając dłoni partnera/partnerki. Kiedy węzeł zostanie rozplątany, nagroźcie grupę brawami.





RYSOWANIE NA PLECACH

ćwiczenie wyciszające i relaksujące grupę

Czas:

5 min

Dodatkowe materiały:

kilka kartek papieru, zestaw flamastrów, kilka prostych rysunków

Przebieg ćwiczenia:

Podzielcie dzieci na drużyny. Zaproście, by każda drużyna utworzyła rząd, a następnie usiadła w nim po turecku. Pierwsza osoba z rzędu otrzymuje kartkę papieru oraz flamaster. Nikomu z drużyny nie wolno odwracać się, oprócz ostatniej osoby. Prowadzący podchodzi na tył rzędów i prosi ostatnie osoby o odwrócenie się w jego stronę. Prezentuje im prosty obrazek (np. słońce, dom, bałwan), wcześniej narysowany na kartce. Uczestnicy/uczestniczki mają 20 sekund, żeby zapamiętać obrazek. Po upływie czasu odwracają się i rysują osobie przed nimi to, co zobaczyli. Następnie ta osoba przekazuje kolejnej przed sobą aż do pierwszej osoby, która rysuje już na kartce. Po skończonej rundzie drużyny prezentują swoje prace i porównują z oryginałem. Można powtórzyć rundę z innym obrazkiem oraz z innym ustawieniem w rzędach.
Uwaga! W zabawie nie można się komunikować werbalnie!

ISKIERKA

ćwiczenie wyciszające, ułatwiające uczestnikom i uczestniczkom skupienie uwagi

Czas:

2 min

Dodatkowe materiały:

brak

Przebieg ćwiczenia:

Stańcie w kręgu, trzymając się za ręce. W ciszy osoba prowadząca ściska lewą dłoń osoby po prawej stronie. Ta, gdy otrzyma sygnał przekazuje go dalej i to samo dzieje się z innymi osobami. Kiedy sygnał wróci do osoby rozpoczynającej, ta ściska dłoń osoby z lewej strony i przekazywanie sygnału zaczyna się w drugą stronę. Kiedy ponownie wróci do osoby prowadzącej, ta tłumaczy, że w ten sposób udało im się przekazać nawzajem iskrę energii, która jest w grupie.

Jeśli chcecie zapoznać się z innymi zabawami, zobaczcie tutaj:

- platforma gier i zabaw integracyjnych zebranych w różne kategorie przez **Stowarzyszenie Zielona Grupa**: <http://zabawy.zielonagrupa.pl/> , [dostęp: 22.11.2017],
- platforma zabaw podzielonych na kategorie przygotowana przez **Fundację Nowoczesna Polska** (istnieje możliwość pobrania pdf ze wszystkimi zabawami): <https://zabawnik.org/>, [dostęp: 22.11.2017],
- propozycje zabaw spisane przez **Centrum Dobrego Wychowania Fundacji Szczęśliwe Dzieciństwo** i podzielone na kategorie: <http://cdw.edu.pl/category/zabawy-i-animacje/> , [dostęp: 22.11.2017],
- publikacja z opracowanymi grami i zabawi pod kątem wymian międzynarodowych: **Wymiana młodzieży – pomysły, metody, działania – Energizery, Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji Narodowa Agencja Programu „Młodzież w działaniu”**, pod. red. Krystyny Marcinkowskiej, <http://bit.ly/energizery> , [dostęp: 15.11.2017],
- obszerna publikacja ze spisem zabaw oraz wstępem dotyczącym pracy z dziećmi 7-9 lat oraz młodzieżą: **Nowocien Anna, Suwaj Małgorzata i inni, Zeszyt nr 2. Animacja Gier i Zabaw**, Pozarządowa Placówka Kształcenia Dorosłych, Stowarzyszenie Pro Publico Bono, Wrocław 2007, <https://szkolazastepowychrzeka.files.wordpress.com/2014/02/58e86b46549f2dfa74e1282c1d10f918.pdf> , [dostęp: 15.11.2017].

| | |
|--|---|
| Opisała na podstawie własnych doświadczeń: | Martyna Sędek |
| Redakcja: | Julia Godorowska, Judyta Ziętkowska |
| Rysunki: | Joanna Kamińska z publikacji <i>PoczytajMY</i> : https://poczytajmy.ceo.org.pl/publikacje/publikacja-poczytajmy |