

VII. GRY I ZABAWY GIMNASTYCZNE.

Celem gier i zabaw gimnastycznych jest ujęcie w formę interesującą, dla małych dzieci, odpowiednich ćwiczeń gimnastycznych wskazanych przez lekarzy. Pod postacią gier i zabaw przemycamy tu pewne ćwiczenia fizyczne, mające na celu harmonijny rozwój ciała dziecka. Naogół w zabawach dziecięcych, rozrzuconych w różnych podręcznikach, daje się zauważyć forsowanie umysłu dzieci przez pobudzanie i rozwijanie uwagi, spostrzegawczości, wyobraźni lub uczuć na niekorzyść ćwiczeń fizycznych. Przeważny typ zabaw to marsze lub gry biegowe, kształcące ciało dziecka jednostronnie, gdyż głównie mięśnie nóg. To też według spostrzeżeń lekarzy dzieci miejskie n.p. w porównaniu z wychowankami wsi różnią się na niekorzyść pod względem wyćwiczenia tułowia, chociaż rozwój mięśni nóg nie wykazuje tej różnicy. A jednak należy sobie uświadomić dokładnie, że kwestja wyćwiczenia tułowia posiada znaczenie pierwszorzędne ze względu na rozwój mięśni piersiowych a w związku z tem wykształcenie klatki piersiowej, następnie zaś mięśni pleców i karku. Dlatego też jeżeli liczba gier i zabaw we wszystkich zamieszczonych działach przedstawia jedynie materiał do wyboru, to gry i zabawy gimnastyczne, w niniejszej książce zawarte, powinnyby znaleźć zastosowanie w całości. Ażeby jednak ćwiczenia te miały korzyści nie rujnowały organizmu dziecięcego, pilnie przestrzegać należy warunków następujących:

1. prowadzić ćwiczenia na otwartem powietrzu.
2. jeżeli z konieczności ćwiczenia prowadzimy w klasie, to jedynie w dni, kiedy podłoga jest zupełnie czysta, oraz przy należytem wywietrzeniu lokalu.

Oprócz podanych gier i zabaw gimnastycznych również w niektórych zabawach naśladowczych, („Nowina“ lub popularna zabawa „Kiedy dzieci grzeczne są“, „Gdy wspólnej zabawy nadejdzie już czas.“) należy zachęcać działwę do stosowania n.p. ruchów pływania (w postawie leżącej) przechodzenia przez sznur lub pod sznurem na

różnej wysokości, wchodzenie do paki, wychodzenie z niej, przekraczanie w marszu ławki i t. p. W planie zajęć ochrony typ gier i zabaw gimnastycznych winien być przeważającym nad innymi typami.

195. ŻYWA HUŚTAWKA (ćwiczenie tułowia).

Dzieci klęczą w dwóch szeregach w odległości jednego kroku, zwrócone tyłem do siebie. Na hasło wychowawczyni wszystkie dzieci, klęcząc, skłaniają się powoli wtył tak daleko, aż się oprą rękami o swoje pięty. W momencie skłonu jedno z dzieci, stojące poza szeregi, usiłuje przebiec między nimi tak, ażeby nie dotknąć niczyjej głowy. Jeśli tego dokaże, na swoje miejsce wybiera inne dziecko. W przeciwnym razie wyboru dokona wychowawczyni. Za każdym razem wszystkie dzieci po dokonaniu skłonu wstają, maszerują dokoła terenu ze śpiewem, krzyżując się przy spotkaniach. Następnie szeregi zamieniają miejsca i zabawa rozpoczyna się na nowo.

196. KTO DOSTANIE KWIATEK? (ćwicz. tułowia).

Dziatewa klęczy luznem kołem. Wychowawczyni, trzymając kwiaty, staje pośrodku. Na sygnał dzieci siadają na własnych nogach, podnoszą w górę ramiona i, siedząc, skłaniają się powoli twarzą do ziemi, trzymając ręce wyciągnięte przed siebie. W tej chwili wychowawczyni na ręce któregoś z dzieci rzuca kwiat i natychmiast dzwoni. Teraz wszystkie dzieci powoli wracają do postawy siedzącej na piętach. Które dziecko kwiat otrzymało, przy powtórzeniu zabawy rzuci kwiat innemu.

197. STRASZAKI (ćw. tułowia).

Wszystkie dzieci siadają luznemi czwórkami, trzymając nogi w rozkroku, a ręce podniesione do wysokości ramion. Twarzą zwrócone wszystkie w jednym kierunku. Jedno z dzieci jest wiatrem; wiatr (ozdobiony pasem z długiej bibułkowej frendzli, albo skrzydełkami) lata dokoła czwórek. Wówczas dzieci, siedząc prosto, wykonują zwroty tułowia. Im szybciej lata wiatr, tem szybciej, z rozmachem kręcą się straszaki (przestrzegać pochylania się dzieci). Wreszcie wiatr szybko siada — ruch straszaków ustaje. Na miejsce swoje wiatr wybiera inne dziecko. Przemarsz czwórkami ze śpiewem, zmiana miejsc czwórek, zwrot twarzą w innym kierunku i zabawa rozpoczyna się na nowo.

198. WYŚCIG Z PRZESZKODAMI (ćw. mięśni i nóg).

Dziatewa w dwóch szeregach (jeden od drugiego odległy o 10 kroków) leży zwrócona twarzą do ziemi. Przy dwóch szeregach staje

dwoje dzieci do wyścigu. Sygnał. Wszystkie dzieci leżące, zginając nogi w kolanach, podnoszą je do góry, to znowu prostują. Między leżącymi biegnie dziecko w ten sposób, że obiega leżące wokoło (od nóg do głowy i znowu z drugiej strony do nóg) które z dwojga ścigających obiegnie wszystkie dzieci w swym szeregu prędzej od kolegi — wygrywa. Przemarsz ze śpiewem, zmiana miejsc dla szeregów. Wychowawczynie wybiera do pościgu po jednym dziecku z każdego szeregu, dając zawsze pierwszeństwo tym, które pracowicie wykonywały ruchy nóg. Zabawa rozpoczyna się na nowo.

199. WYŚCIG KOTÓW. (ćw. całego ciała).

Działwa w dwóch szeregach, wszystkie w postawie klęczącej siedzą na nogach. Szeregi zwrócone twarzą ku sobie. Ogół działwy wyobraża siedzące koty. Hasłem jest tu ogólne miauknięcie, poczem dwa koty, (jeden z jednego, zaś drugi z drugiego szeregu) wyznaczone przez wychowawczynie, na czworakach pędzą do oznaczonej mety. Kto dobiegł pierwszy — wygrywa.

200. CHODZENIE PO SUFICIE (ćw. mięśni brzucha).

Dzieci luźnem kołem kładą się nawznak, wyciągając się dobrze. Ręce spoczywają wzdłuż tułowia. Na hasło dzieci powoli podnoszą to jedną, to drugą wyprostowaną nogę do góry, a następnie opuszczają wolniutko do pozycji leżącej. Wychowawczynie lokuje się pośrodku koła. Siedząc na piętach swych nóg, wychowawczynie stara się nieznacznie włożyć na palec nóg dziecka, które „chodzi po suficie“ najlepiej (t. zn. leży prosto, chodzi wolno, podnosząc jedną nogę pionowo jak najmniej a drugą wyprostowaną kładzie na ziemi) małe kółeczko. Kto na podniesionej nodze ujrzy kółeczko — wygrał. Działwa teraz przemarszeruje ze śpiewem, poczem wędrownka po suficie powtarza się ponownie.

201. ŚPIĄCE KRÓLESTWO (ćwicz. koordynacji ruchów).

Leżąc kołem na trawie, zwrócone twarzą ku ziemi względnie siedząc na ławkach z zamkniętymi oczyma, powstają dzieci nieruchome. Dzwonek. Kto wstał najpierwszy — wygrywa i następnie daje sygnał dzwonkiem na wstawanie.

202. ZGADNIJ! (ćwicz. mięśni pleców i karku).

Działwa staje w czwórkach, zaś przed każdą czwórką lokuje się jedno dziecko, które będzie zgadywało. Hasło rozpoczęcia gry. Jedna

z czwórki zbliża się do ściany: wspinają się dzieci na palce, podnoszą ręce do góry, opierają na murze jak można najwyżej. Dziecko, którego zadaniem jest zgadywać, przygląda się dotąd uważnie swej czwórce a następnie wychodzi z pokoju. Teraz jedno z czwórki przypina do muru pineską białą lub kolorową kartkę i czwórka cofa się z pod ściany. Powraca obecnie dziecko wysłane i odgaduje, który z kolegów wpinał pineskę. Jeżeli odgadł — wygrywa, poczem do gry występuje inna czwórka. Dzieci w czwórkach powinny stać wzrostem jak najbardziej różnym, dopiero kiedy gra już bardzo dobrze idzie, różnice wzrostu zmniejszać.

203. WRÓBELEK (ćwicz. oddechowe).

Działwa staje luzem kołem. Jedno zostaje wróbelkiem. Sygnał. Wróbelek wbiega do koła. W tej chwili wszystkie dzieci przykucają ze złączonymi nogami, pochylają się do koła, jakby patrzyły na wróbelka, skaczącego na podłodze, przyczem opierają jedną rękę na jednym, drugą zaś na drugim kolanie. (Kolana złączone). Przez chwilę wróbelek podskakuje na kole, wołając, „ćwir ćwir“. W ten sposób okrąży koło pięciokrotnie, poczem ucieka. W tej chwili wszystkie dzieci podnoszą się szybko, a rozstawiając rozskokiem nogi, podnoszą ręce i głowę do góry, wołając: „niema wróbelka“. Skok powtórzą parokrotnie. Następnie przemaszerują wokół terenu ze śpiewem jakiejś piosenki o wróbelku. Następnie zmiana wróbla i gra rozpoczyna się na nowo. Można grać jednocześnie w paru kołach z paru wróblami, ale przyłot i odlot ptaków winien być jednoczesny.

204. OGRODNICY (ćwiczenie całego ciała).

Posuwając się kołem, dzieci sięgają ręką prawą (przy powtórzeniu lewą) do fartuszka, a idąc marszem, naśladują szerokim ruchem ramienia siew. Po dwukrotnym okrążeniu terenu przy ruchu siewu, zaczyna padać deszcz. Teraz dzieci przykucają i palcami na podłodze bębnią, ilustrując głośniejsze, to cichsze padanie deszczu. Następnie, przechodząc skoki do rozkroku, dzieci prostują się od podłogi, powoli, a podnosząc ręce szeroko i coraz wyżej, podskakują wysoko i kilkakrotnie, naśladując rośnięcie. Jeżeli na kole stanie wychowawczyni i zawoła: „Słońce“, to dzieci okrążą marszem teren ze śpiewem jakiejś piosenki np. o ogrodzie, ogrodniku, roślinach, albo rolniku (wzgl. deszczu) i rozpoczynają zabawę od początku. Jeśli zaś rozlegnie się wołanie wychowawczyni: „Dożynki“, to koło tańczy, poczem rozpoczyna się zabawa ponownie.

205. JABŁKA DO SPRZEDANIA (ćwiczenie ramion).

Dziatwa siada kołem z nogami podwiniętymi po turecku. Pośrodku staje jedno dziecko, będące kupcem jabłek. Kupiec zbliża się do kogoś, pytając: „czy tu są jabłka do sprzedania?” (względnie inne owoce lub warzywa, stosownie do sezonu). Dziecko zapytane, milcząc, porusza wysoko naprzemian to prawem, to lewem ramieniem. Ruch ten wykonywa dopóty, dopóki pytający stoi przed nim. Następnie ruch ten wykonywa inny zapytany. Dziecko, które zapytane odpowie co lub zapomni ruchów ramion, przegrywa i zostaje kupcem.

206. BĘBEN (ćwiczenie ramion).

Dziatwa leży kołem na trawie, trzymając ręce wyciągnięte i złożone w pięści. Pośrodku z pałeczkę staje kapelmistrz. Przed którym dzieckiem zatrzyma się kapelmistrz i skinie laseczką, to dziecko bębni, uderzając pięściami w trawę naprzemian to jedną, to drugą ręką do chwili, kiedy kapelmistrz obróci się do innego dziecka. Komu kapelmistrz wręczy pałeczkę, ten z nim zamienia miejsce. Należy żądać, aby dzieci przy wykonywaniu bębnienia podnosiły ręce, w miarę możliwości, wysoko.

207. WYŚCIG WĘŻÓW (ćwicz. mięśni brzucha).

Dziatwa dzieli się na dwa oddziały, które stają w szeregach zwrócone do siebie twarzą. Między szeregami wychowawczyni stawia dwie ławki jednakiej długości, względnie wyznacza na trawie jednaką przestrzeń. Teraz na mecie stają dwaj przeciwnicy z dwóch przeciwnych szeregów. Na hasło dzieci się kładą i czołgają na brzuchu do oznaczonej mety, pomagając sobie rękami. Które doczołga się pierwsze, tego oddział wygrywa.

208. KTO NAJDŁUŻEJ? (ćwicz. oddechowe).

Dziatwa staje kołem. Jedno z dzieci na sygnał wychowawczyni wybiega ze swego miejsca. Zadaniem jego jest okrążyć koło biegiem, wołając jednym tchem: „u.....”. Jeżeli bez przerwy oddechu dobiegnie do swego miejsca — wygrywa i wybiera na swoje miejsce kogoś z kolegów.

209. BOCIANY (ćwicz. mięśni nóg).

Wszystkie dzieci kołem stoją na prawej nodze. Które w tej pozycji utrzyma się najdłużej—wygrywa. Wówczas dzieci siadają i śpiewają taką piosenkę, jaką im wyznaczy dziecko, które wygrało. Następnie stają na nodze lewej i zabawa powtarza się, jak poprzednio.

210. SŁONECZNIK (ćwicz. ramion).

Pośrodku terenu gry wbijamy kijek, na którym zostaje zawieszony bądźto kapelusz, bądź chorągiewka. Dwoje dzieci staje na linii narysowanej koła, zwrócone tyłem do „słonecznika“. (Odległość „słonecznika“ od linii na długość, wyciągniętych przy wychyleniu, rąk). Hasło. Dzieci wyciągają ręce lewe (przy powtórzeniu prawe), przyczem wolno się wychylić tyłem w kierunku słonecznika. Kto wyciągnął słonecznik — wygrywa.

