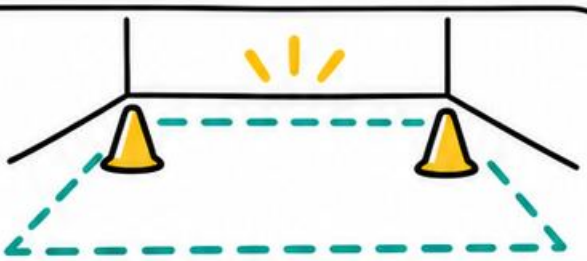

Bonus 3
50 zabaw ruchowych i pantomimicznych
Ruch, wyobraźnia i współpraca

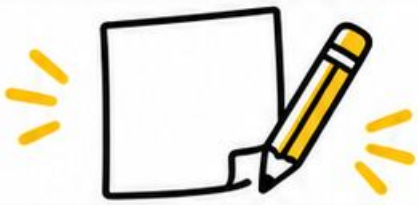
Zanim zaczniecie

Wiek: 3–6 lat. Działania prowadzi dorosły.

Przygotuj wolną, nieśliską przestrzeń. Usuń przeszkody i zachowaj odstępy, tak by dzieci nie zderzały się podczas ruchu.



Większość zabaw nie wymaga materiałów. Jeśli potrzebny jest papier, opis podaje go wprost.



Ustal sygnał zatrzymania. Najpierw przećwicz go w spokojnym tempie.



Udział jest dobrowolny. Zaproponuj obserwowanie, wersję na siedząco albo rolę w parze.



Nie poprawiaj dziecka przez ustawianie jego ciała. Pokaż ruch i pozwól wybrać wygodny zakres.



Podany czas jest orientacyjny. Przerwij działanie, jeśli grupa jest zmęczona lub pobudzona.



1. Ruchomy most

Czas: 5 min • Cel: współpraca

Dwie osoby stoją naprzeciw siebie i unoszą dłonie, bez dotykania partnera. Pozostali przechodzą szerokim przejściem. Na sygnał most zmienia kształt, a grupa wybiera nową drogę.

Łatwiej: Zamiast przechodzić, pokaż drogę palcem.



2. Paczka o zmiennym ciężarze

Czas: 6 min • Cel: kontrola ruchu

W kręgu podawajcie wyobrażoną paczkę. Pierwsza jest lekka jak piórko, druga ciężka jak kamień. Każdy pokazuje ciężar postawą i tempem, bez prawdziwego dźwigania.

Łatwiej: Zacznij od jednego ciężaru.



3. Ścieżka szerokich kroków

Czas: 5 min • **Cel:** koordynacja

Ułóż na podłodze papierowe wyspy poza śliskimi miejscami. Dzieci idą obok nich raz krótkim, raz długim krokiem. Nie muszą trafiać stopą na papier. Zmień rytm na klaśnięcie.

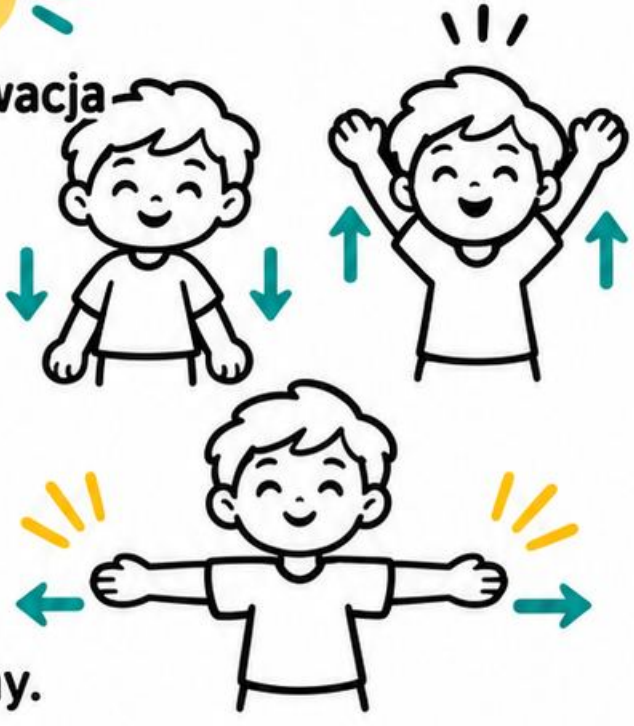


Łatwiej: Wybierz tylko krótkie kroki.

4. Cichy dyrygent

Czas: 6 min • **Cel:** uważna obserwacja

Jedno dziecko pokazuje trzy ruchy ramion: nisko, wysoko i na boki. Grupa wykonuje je w tej samej kolejności. Dyrygent robi pauzę, a wszyscy zatrzymują ruch.



Łatwiej: Pokaż tylko dwa ruchy.



5. Niewidzialna farba

Czas: 5 min • Cel: zakres ruchu

Każde dziecko maluje w powietrzu mały obraz palcem, większy dłonią i ogromny obiema rękami. Zapytaj, gdzie zaczyna się obraz i gdzie kończy. Nie trzeba zgadywać tematu.



Łatwiej: Maluj tylko jedną dłonią.

6. Spacer po miękkim śniegu

Czas: 5 min • Cel: zmiana napięcia

Dzieci pokazują chodzenie po wyobrażonym świeżym śniegu. Potem śnieg staje się płytki, a na końcu znika. Porównajcie ruch kolan i tempo, bez ślizgania po podłodze.



Łatwiej: Pokaż śnieg ruchem samych stóp.



7. Rzeźba w dwóch częściach

Czas: 6 min • Cel: współpraca w parze

Pierwsza osoba tworzy nieruchomy kształt z ramion. Partner ustawia się obok i dodaje drugi kształt, bez podpierania ani dotykania. Zamieńcie się kolejnością.

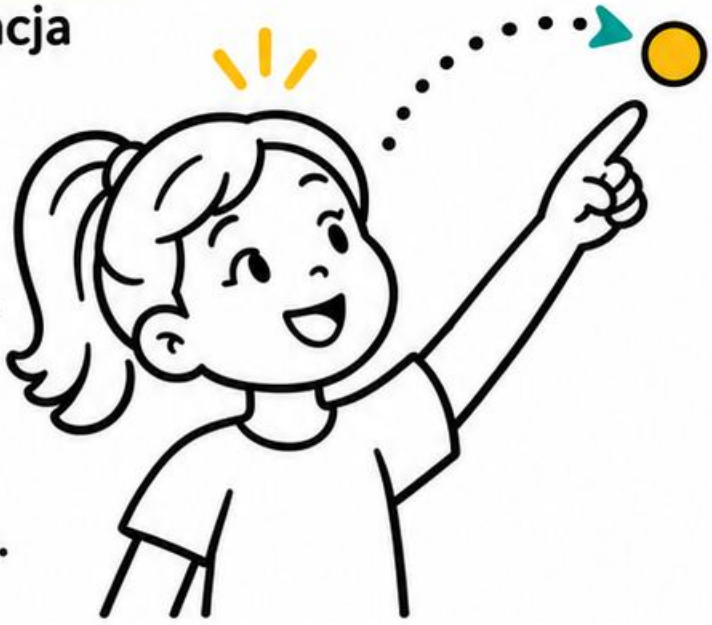


Łatwiej: Zaproponuj temat: drzewo i ptak.

8. Tańcząca kropka

Czas: 4 min • Cel: koncentracja

Wskaż palcem wyobrażoną kropkę przed sobą, Kropka przemieszcza się powoli, a wzrok i dłoń za nią podążają. Zatrzymaj ją nad ramieniem, nisko i z boku.



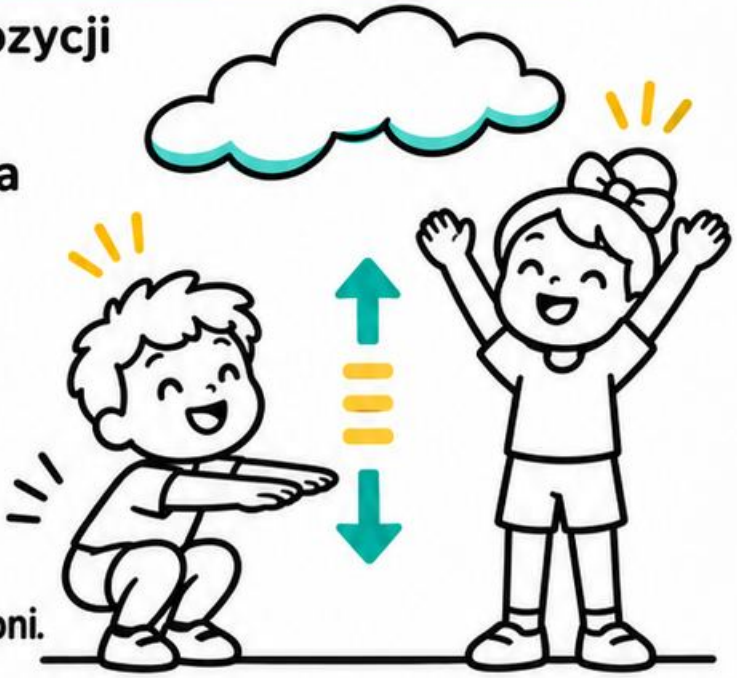
Łatwiej: Pracuj na siedząco.



9. Winda od podłogi do chmur

Czas: 5 min • Cel: kontrola pozycji

Dzieci stoją w bezpiecznych odstępach. Wyobrażona winda jedzie od niskiego przysiadu do wygodnego wyprostu. Na piętrze robi pauzę. Nie wspinajcie się na palce, jeśli trudno utrzymać równowagę.



Łatwiej: Zmieniaj tylko wysokość dłoni.

10. Pogodowy posąg

Czas: 5 min • Cel: ekspresja ciała

Powiedz: lekki wiatr, słońce, mżawka. Dzieci wybierają nieruchomą pozę pasującą do pogody. Po chwili zmieniają ją w jeden powolny ruch. Nie ma jednej poprawnej odpowiedzi.

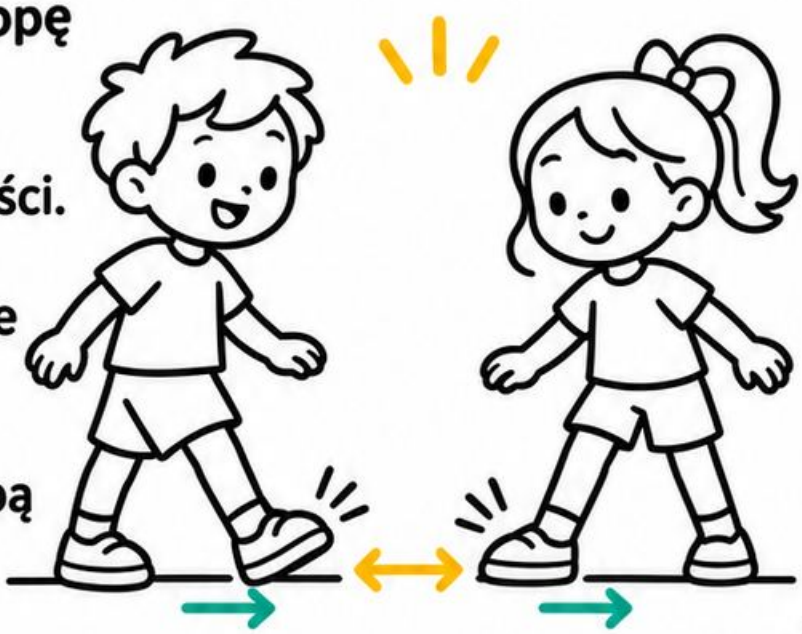


Łatwiej: Wybierz jedną pogodę.

11. Niesforny cień stopy

Czas: 5 min • Cel: koordynacja nóg

Jedna osoba przesuwa stopę po podłodze, a partner odwzorowuje ruch swoją stopą z bezpiecznej odległości. Stopy nie dotykają się. Po trzech ruchach zmieńcie prowadzącego.



Łatwiej: Pracuj jedną stopą na siedząco.

12. Książka z ruchomymi stronami

Czas: 6 min • Cel: sekwencja ruchów

Grupa stoi w rzędzie z odstępami. Pierwsze dziecko pokazuje ruch otwierania książki, kolejne oglądanie strony, następne zamykanie. Powtórzcie opowieść wolniej, w tej samej kolejności.



Łatwiej: Ćwiczcie całą sekwencję razem.



13. Poduszka z powietrza

Czas: 4 min • Cel: łagodny ruch

Trzymajcie przed sobą wyobrażoną dużą poduszkę. Ściśnijcie ją lekko, unieście i połóżcie na wymyślonym łóżku. Pokażcie rękami, jak zmienia się jej kształt.

Łatwiej: Wykonaj tylko odkładanie poduszki.



14. Kroki listonosza

Czas: 6 min • Cel: orientacja przestrzenna

Wyznacz trzy domy obrazkami na ścianie. Dziecko niesie niewidzialny list do wybranego domu, zatrzymuje się i puka gestem. Wraca inną wolną drogą, bez biegania.

Łatwiej: Wskaż jeden dom.



15. Morska załoga

Czas: 6 min • Cel: współdziałanie

Dzieci siedzą w dwóch rzędach jak w łodzi. Wiosłują w powietrzu razem, potem robią pauzę i sprawdzają horyzont. Jedna osoba gestem wskazuje bezpieczny kierunek.



Łatwiej: Wiosłujcie jednym ramieniem.

16. Znikający parasol

Czas: 5 min • Cel: pantomima przedmiotu

Otwórz wyobrażony parasol, przenieś go nad głowę i zamknij. Dzieci zapamiętują jego wielkość. Potem pokazują parasol większy albo mniejszy, nie używając słów.



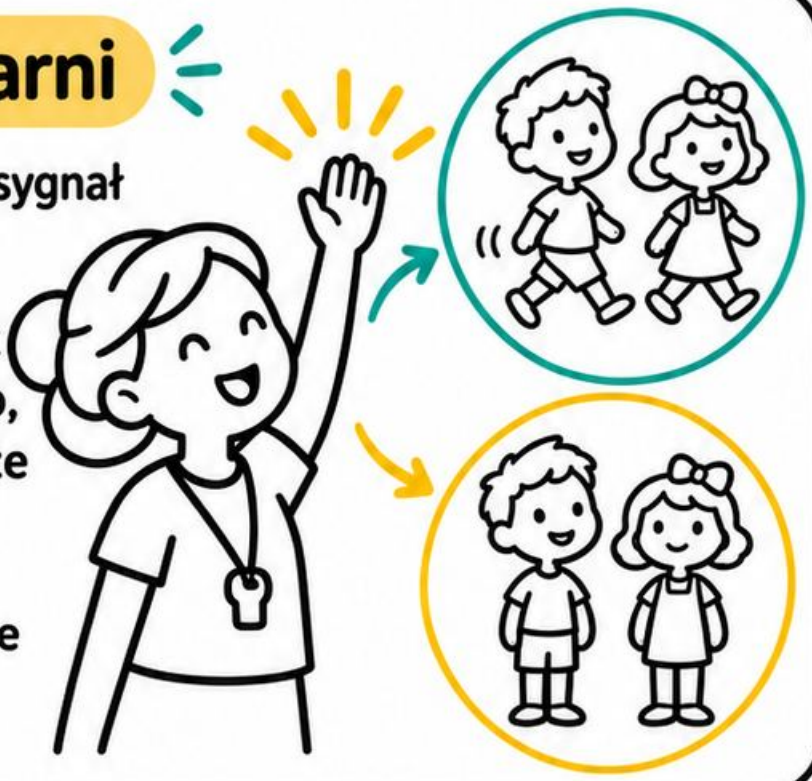
Łatwiej: Pokaż tylko otwieranie.

17. Sygnał z latarni

Czas: 5 min • Cel: reakcja na sygnał

Prowadzący unosi dłoń jak światło latarni. Gdy dłoń jest wysoko, dzieci idą; gdy nisko, stoją. Po próbie dziecko może przejąć sygnalizowanie.

Łatwiej: Zamień chodzenie na ruch dłoni.



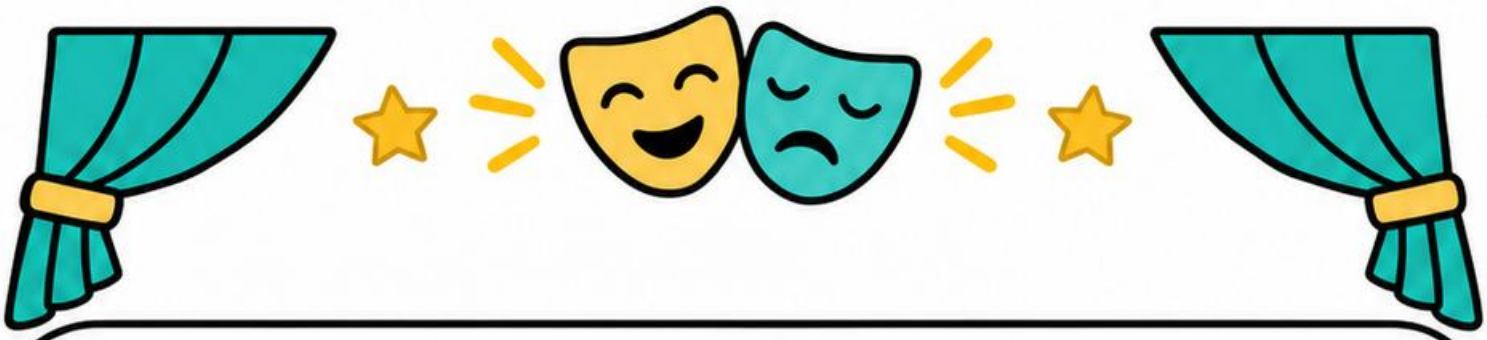
18. Walizka pełna ruchów

Czas: 6 min • Cel: pamięć ruchowa

Pierwsza osoba pakuje do wyobrażonej walizki ruch powitania. Kolejna powtarza go i dodaje jeden ruch. Po trzech ruchach zamknijcie walizkę i rozpocznijcie nową rundę.

Łatwiej: Powtarzaj dwa ruchy zamiast trzech.





19. Naprawiamy zegar

Czas: 5 min • Cel: rytm

Dzieci pokazują wahadło spokojnym ruchem ramion. Zegar zatrzymuje się. W parach jedna osoba gestem nakręca mechanizm, druga wraca do ruchu. Nie dotykajcie ciała partnera.

Łatwiej: Poruszaj tylko palcem jak wskazówką.

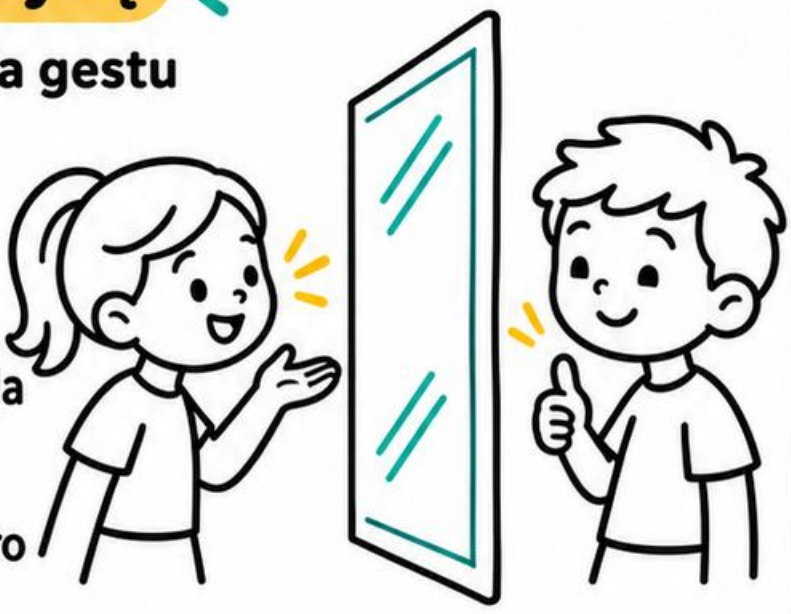


20. Ruch przez szybę

Czas: 6 min • Cel: precyzja gestu

Wyobraźcie sobie szybę między dwiema osobami. Jedna próbuje bez głosu przekazać: chodź, poczekaj, spójrz tam. Partner odpowiada gestem. Zamieńcie role.

Łatwiej: Wybierz jedno hasło do pokazania.



21. Niewidzialny ogród

Czas: 6 min • **Cel:** koordynacja rąk

Każde dziecko robi mały dołek, wkłada wyobrażone nasiono i podlewa. Potem staje się rośliną, która powoli rośnie. Zakończcie spokojną pozą kwiatu.

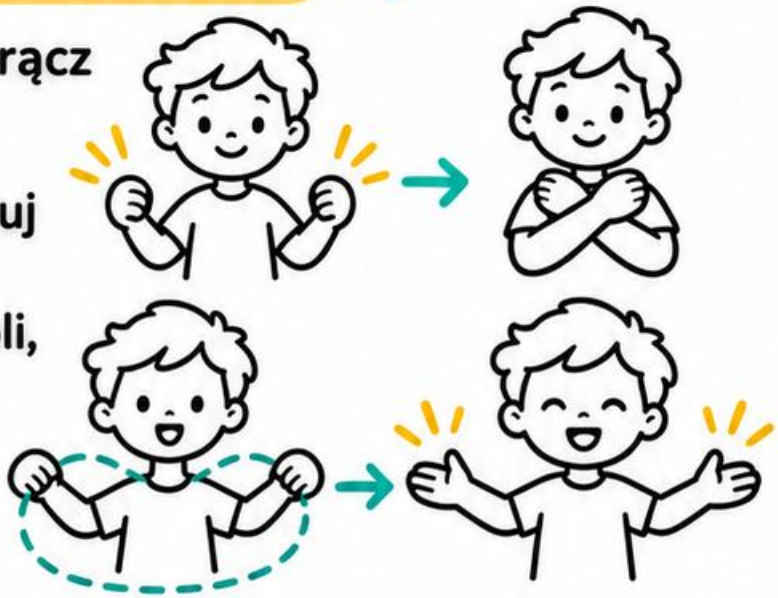


Łatwiej: Zostań przy sadzeniu na siedząco.

22. Węzeł bez sznurka

Czas: 5 min • **Cel:** ruch oburącz

Pokaż rękami dwa końce niewidzialnej wstążki. Skrzyżuj je, zrób dużą pętlę i rozwiąż. Dzieci powtarzają ruch powoli, obserwując dłonie.

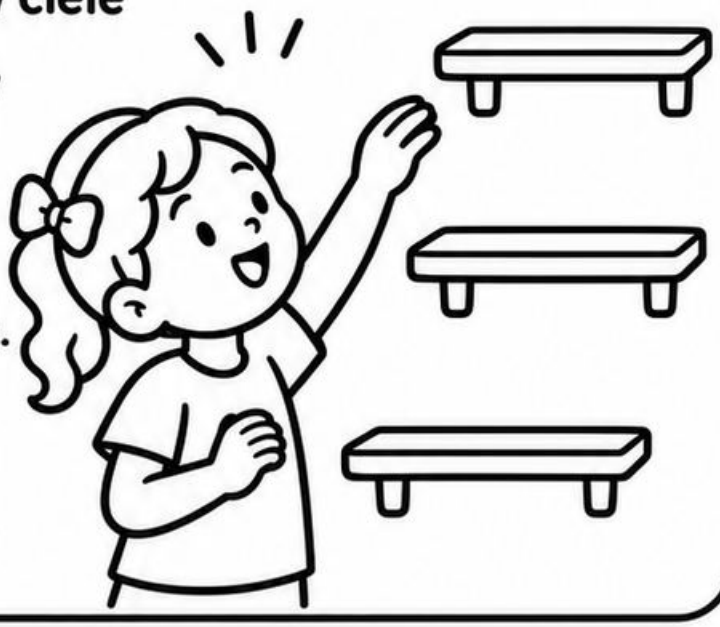


Łatwiej: Pokaż tylko skrzyżowanie i rozłożenie dłoni.

23. Półka na różnej wysokości

Czas: 5 min • Cel: orientacja w ciele

Dzieci przekładają niewidzialny lekki przedmiot z niskiej półki na średnią, potem na wysoką w wygodnym zasięgu. Stopy pozostają stabilne, bez wspinania.



Łatwiej: Użyj dwóch półek na wysokości klatki piersiowej.

24. Przekładnia bez dotyku

Czas: 6 min • Cel: uzupełnianie rytmu

W parach pierwsza osoba obraca powoli jedną dłoń jak koło. Druga porusza dłonią tylko w przerwie partnera. Po trzech zmianach połączcie ruchy w jeden mechanizm. Nie dotykajcie dłoni.



Łatwiej: Dorosły mówi kolejno „moje koło”, „twoje koło”.



25. Obraz z trzech figur

Czas: 6 min • **Cel:** kompozycja zespołowa

Trzy osoby kolejno ustawiają się w nieruchomych pozach. Każda dodaje coś do wspólnego obrazu: mostu, lasu albo statku.
Po obejrzeniu obrazu grupa spokojnie go rozwiązuje.

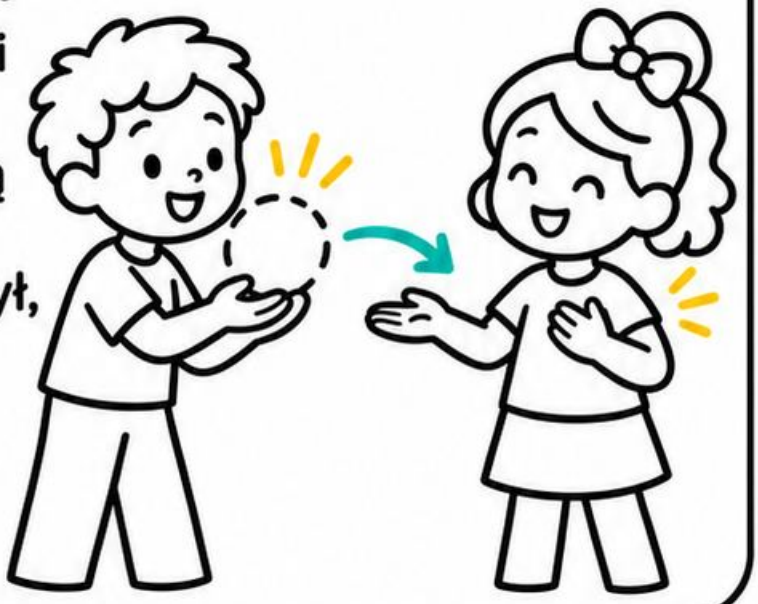


Łatwiej: Zaproponuj układ dwóch osób.

26. Niewidzialna bańka

Czas: 5 min • **Cel:** kontrola siły

Dzieci trzymają między dłońmi wyobrażoną delikatną bańkę. Przenoszą ją w bok i odkładają na otwartą dłoń partnera. Partner pokazuje, że ją zauważył, i rusza dalej.



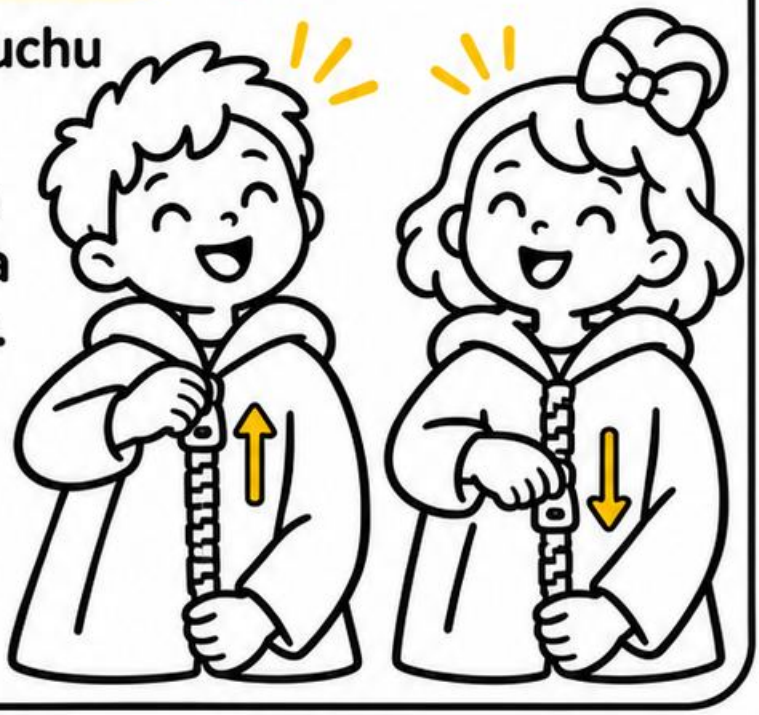
Łatwiej: Przenoś bańkę tylko samodzielnie.



27. Wielki suwak

Czas: 4 min • Cel: symetria ruchu

Dzieci pokazują zapinanie wyobrażonego ogromnego płaszcza. Jedna ręka trzyma dół, druga przesuwa suwak. Potem zamieńcie role dłoni i rozepnijcie płaszcz.



Łatwiej: Zaproponuj jeden spokojny ruch.

28. Ślimaczy zakręt

Czas: 5 min • Cel: zmiana kierunku

Na wolnej przestrzeni dzieci idą bardzo powoli po szerokim łuku. Na sygnał zatrzymują się, sprawdzają otoczenie i zmieniają kierunek. Nikt nie wyprzedza.

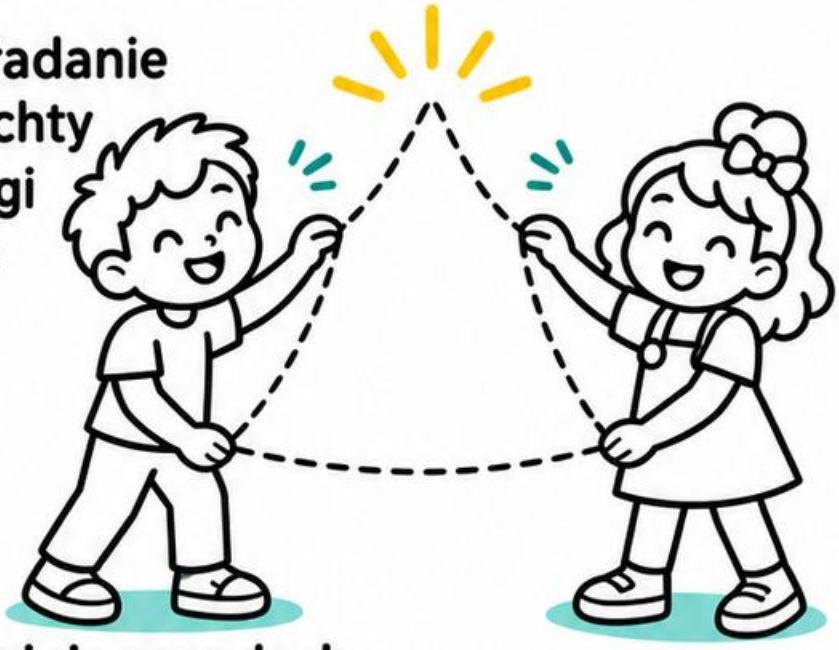


Łatwiej: Wykonuj łuk samymi ramionami.

29. Składamy namiot

Czas: 6 min • Cel: planowanie ruchu

W parach pokażcie rozkładanie niewidzialnej lekkiej płachty. Wyznaczcie jej cztery rogi gestami. Potem unieście dach i sprawdźcie, czy obie osoby widzą ten sam kształt.

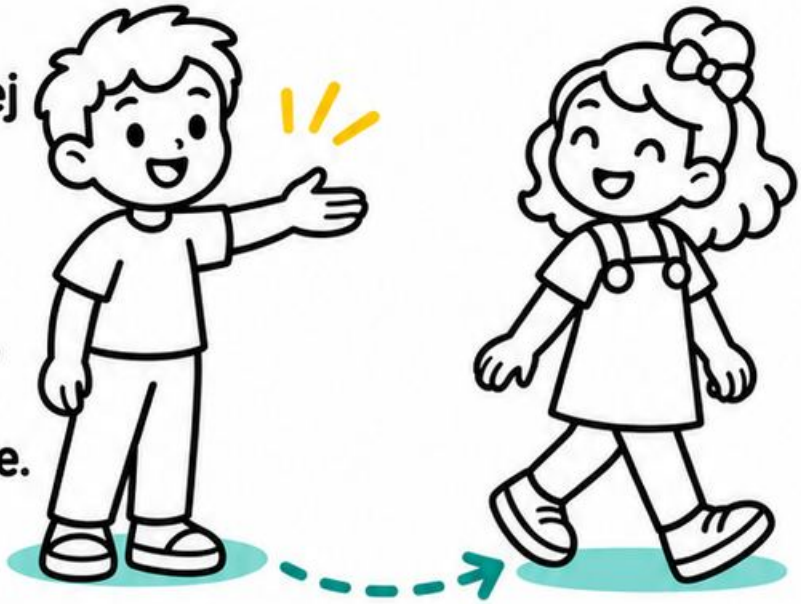


Łatwiej: Najpierw pokażcie sam dach.

30. Bramka na hasło gestu

Czas: 6 min • Cel: uważność społeczna

Jedna osoba jest gospodarzem wyobrażonej bramki. Pokazuje prosty gest zaproszenia. Gość odpowiada podobnym gestem i przechodzi obok, zachowując odstęp. Role zmieniają się po każdej próbie.



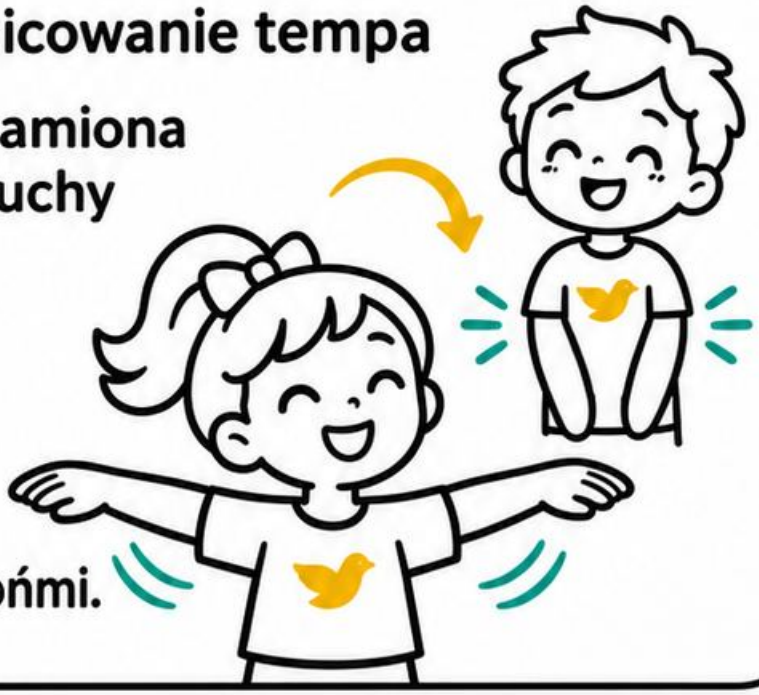
Łatwiej: Wystarczy kiwnięcie dłonią.



31. Ptak składa skrzydła

Czas: 4 min • Cel: różnicowanie tempa

Dzieci powoli rozkładają ramiona jak skrzydła, robią małe ruchy i składają je przy ciele. Powtórzcie sekwencję w spokojnym rytmie. Nie biegajcie po sali.



Łatwiej: Poruszaj tylko dłońmi.

32. Pieczenie z wyobraźni

Czas: 6 min • Cel: pantomima czynności

Dzieci przesiewają niewidzialną mąkę, mieszają i wałkują ciasto. Prowadzący robi pauzy, by utrzymać wspólną kolejność. Na końcu wszyscy pokazują zapach gotowego wypieku.



Łatwiej: Wybierz dwie czynności.

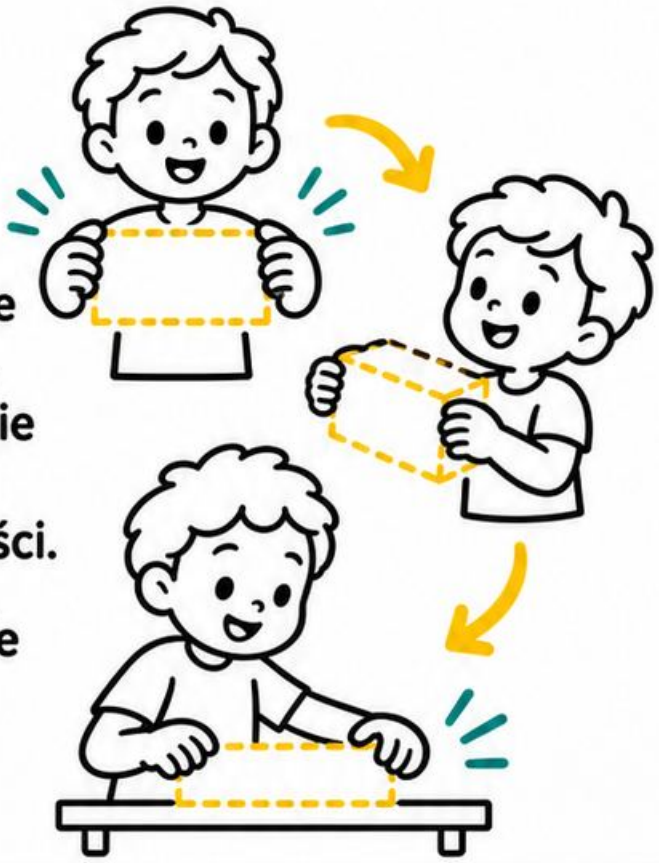


33. Pudełko zachowuje rozmiar

Czas: 5 min • Cel: stałość wyobrażonego przedmiotu

Pokaż przed sobą niewidzialne prostokątne pudełko. Dziecko chwyta jego narożniki, obraca je i stawia na wyobrażonej półce. Obserwator wskazuje, czy dłonie zachowały podobny odstęp. Nie wymagaj idealnej dokładności.

Łatwiej: Najpierw obrysujcie dłońmi prawdziwe pudełko, potem odłóżcie je.

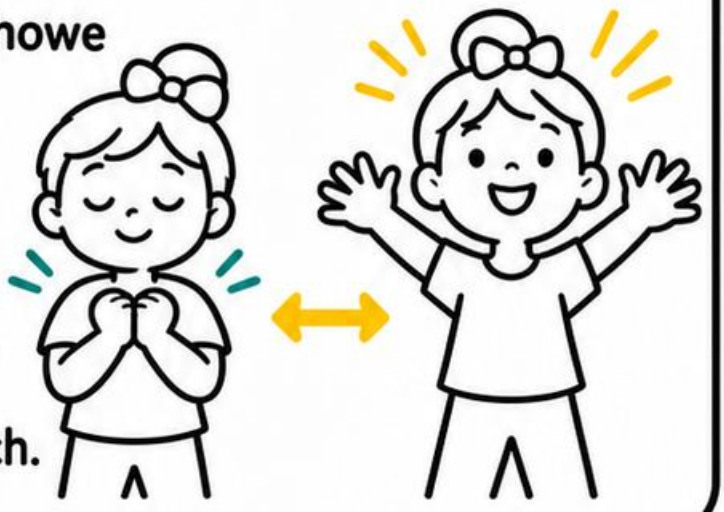


34. Otwarte i zamknięte

Czas: 4 min • Cel: kontrasty ruchowe

Pokaż dłonią pąk zamknięty i otwarty. Przenieś tę zmianę na ramiona i postawę całego ciała. Każde dziecko wybiera wygodny zakres, bez nacisku na rozciąganie.

Łatwiej: Pozostań przy dłoniach.

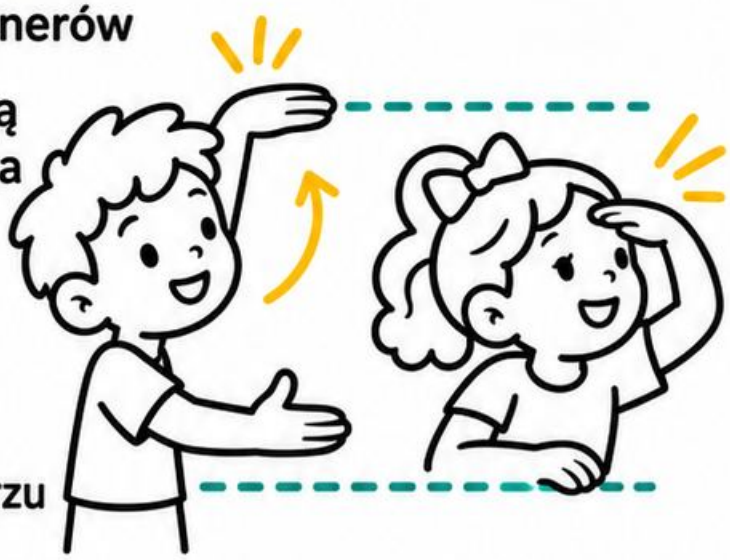




35. Wspólne okno

Czas: 6 min • **Cel:** zgodność partnerów

Dwie osoby gestami wyznaczają ramę wyobrażonego okna. Jedna je otwiera, druga wygląda na zewnątrz. Zamieńcie role i spróbujcie zachować tę samą szerokość ramy.



Łatwiej: Narysuj ramę w powietrzu razem z dorosłym.

36. Niosę ciszę

Czas: 4 min • **Cel:** koncentracja i spokój

Dziecko trzyma na dłoni wyobrażoną miskę wody. Przechodzi kilka kroków, zatrzymuje się i odstawia miskę. Grupa obserwuje uważność ruchu; nie urządza zawodów.



Łatwiej: Wykonaj zadanie na siedząco.



37. Maszyna do uśmiechów

Czas: 6 min • Cel: ruch zespołowy

Pierwsza osoba powtarza mały ruch. Kolejna staje obok i dodaje inny. Po trzech lub czterech osobach maszyna pracuje wspólnie, potem po kolei zwalnia i zatrzymuje się.

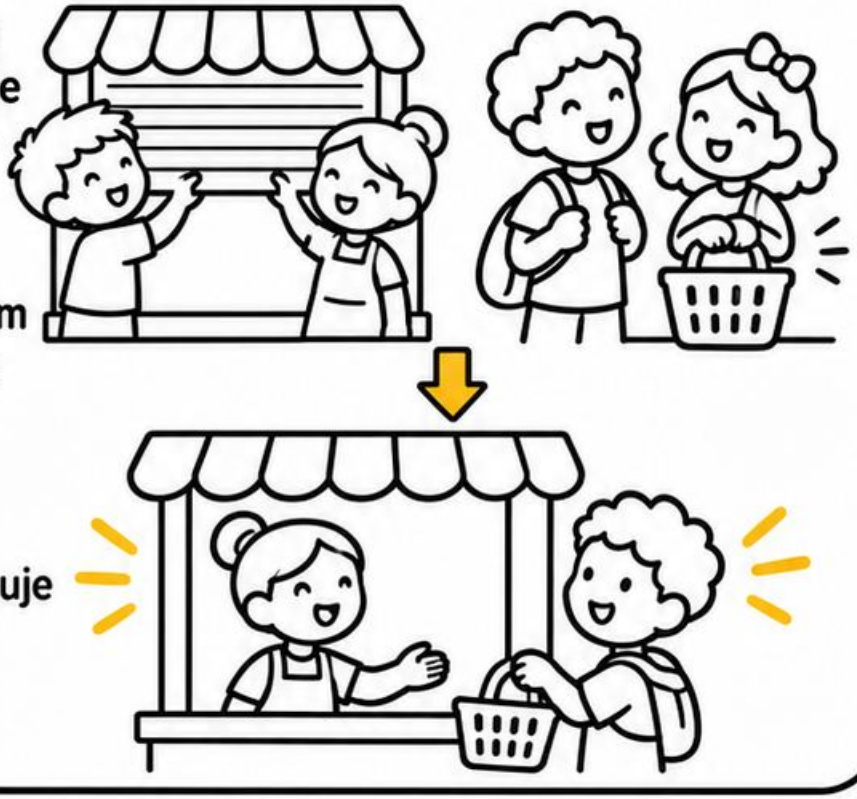


Łatwiej: Zbuduj maszynę z dwóch osób.

38. Dwa plany jednej sceny

Czas: 6 min • Cel: podzielność uwagi w zespole

Dwie pary stoją w osobnych miejscach. Pierwsza pokazuje powolne otwieranie sklepu, druga przygotowuje się do zakupów. Na znak obie zatrzymują się. Dopiero potem łączą działania w spotkanie klienta ze sprzedawcą.



Łatwiej: Każda para wykonuje tylko jeden ruch.

39. Kapelusz pełen nastrojów

Czas: 6 min • Cel: ekspresja emocji

Dzieci zakładają wyobrażony kapelusz, który zachęca do spokojnej, zaciekawionej albo radosnej postawy. Pokazują nastrój całym ciałem, bez wyśmiewania innych.

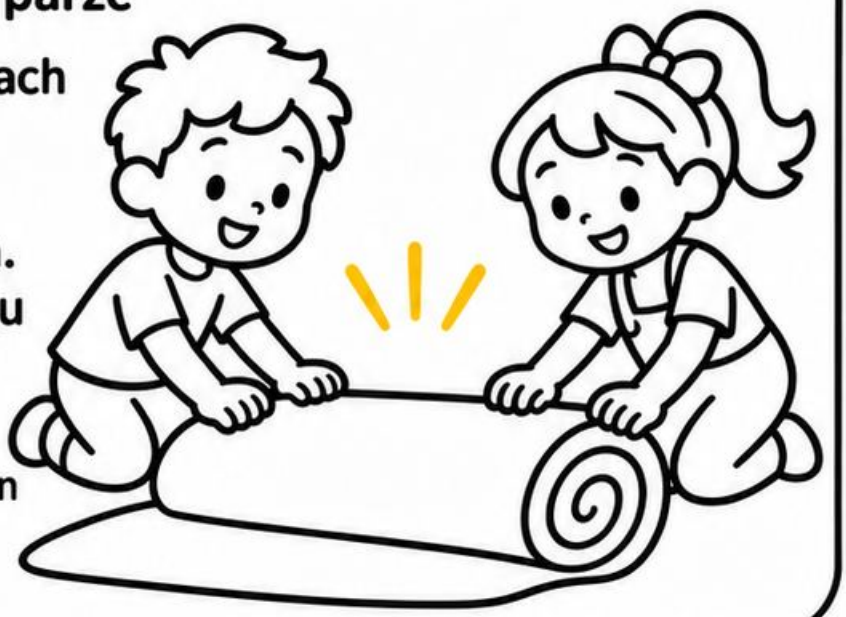


Łatwiej: Wybierz jeden znany nastrój.

40. Zwijamy wielki dywan

Czas: 5 min • Cel: ruch w parze

Para staje po dwóch stronach wyobrażonego dywanu. Powoli zwija go równymi ruchami, a potem odkłada. Ustalcie szerokość dywanu przed rozpoczęciem.



Łatwiej: Zwijajcie krótki dywan na siedząco.

41. Kropla podróżuje

Czas: 5 min • Cel: płynność ruchu

Wyobrażona kropla przechodzi z palca na dłoń, przedramię i ramię. Dzieci wskazują jej drogę drugą dłonią. Kropla spada do niewidzialnej kałuży i znika.

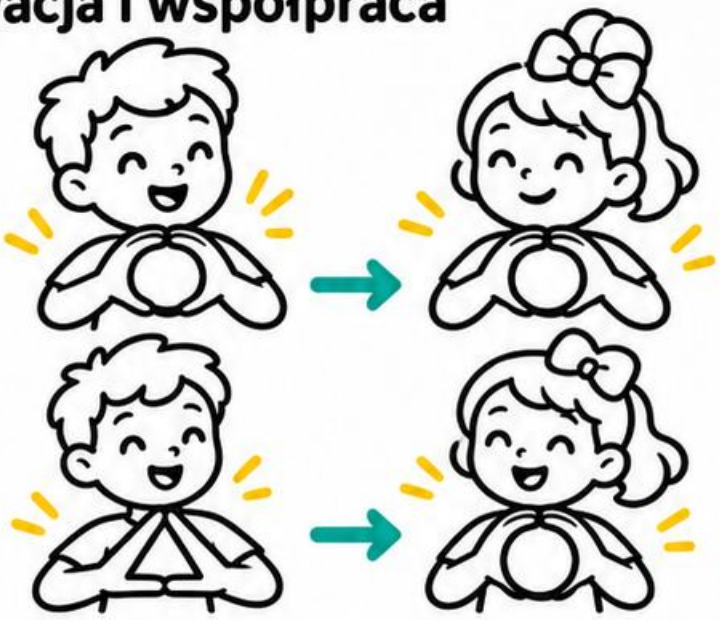


Łatwiej: Ogranicz drogę do dłoni.

42. Podaj kształt

Czas: 6 min • Cel: obserwacja i współpraca

Pierwsza osoba pokazuje rękami koło lub trójkąt i przekazuje go partnerowi. Partner odtwarza kształt, a potem zmienia go w inny. Nie liczy się idealna figura.



Łatwiej: Zacznijcie od jednego wspólnego koła.



43. Czekam na wiatr

Czas: 4 min • Cel: pauza sceniczna

Dzieci są chorągiewkami. Gdy prowadzący porusza dłonią, wykonują łagodny ruch ramion. Gdy dłoń nieruchomieje, zatrzymują się wygodnie. Zmieniaj długość pauzy.



Łatwiej: Poruszaj tylko jedną dłonią.

44. Duży guzik

Czas: 5 min • Cel: pantomima oporu

Każde dziecko próbuje zapiąć wyobrażony duży guzik. Pokazuje trudność ruchem dłoni, robi przerwę i znajduje łatwiejszy sposób. Grupa podaje pomysły gestami.



Łatwiej: Pokaż samo zapinanie bez trudności.



45. Sygnały w komplecie

Czas: 6 min • Cel: odczytywanie połączonych znaków

Dwie osoby pokazują znaki: jedna wyciąga dłoń jak półkę, druga wskazuje na niej miejsce. Partner dopiero po obu znakach odkłada niewidzialną książkę. Zmieniajcie kolejność znaków i role.



Łatwiej: Prowadzący nazywa oba znaki przed wykonaniem.

46. Płaszcz z różnych tkanin

Czas: 5 min • Cel: różnicowanie ruchu

Dzieci pokazują zakładanie lekkiego płaszcza, potem sztywnego i bardzo szerokiego. Porównajcie pracę ramion. Nie używajcie prawdziwych ciężkich ubrań.



Łatwiej: Wybierz dwa płaszcze.

47. Niewidzialny kosz

Czas: 6 min • Cel: kolejność i precyzja

Prowadzący pokazuje na środku pusty kosz. Dzieci kolejno wkładają do niego wyobrażony duży lub mały przedmiot. Wskazują, gdzie został położony. Potem ostrożnie wyjmują swój przedmiot.



Łatwiej: Ogranicz rundę do trzech osób.

48. Działania na opak

Czas: 5 min • Cel: rozpoznawanie relacji działań

Jedna osoba otwiera niewidzialną szufladę, druga zamyka własną. Potem jedna składa kartkę, druga ją rozkłada. Para wymyśla trzeci zestaw przeciwstawnych działań i pokazuje go grupie.

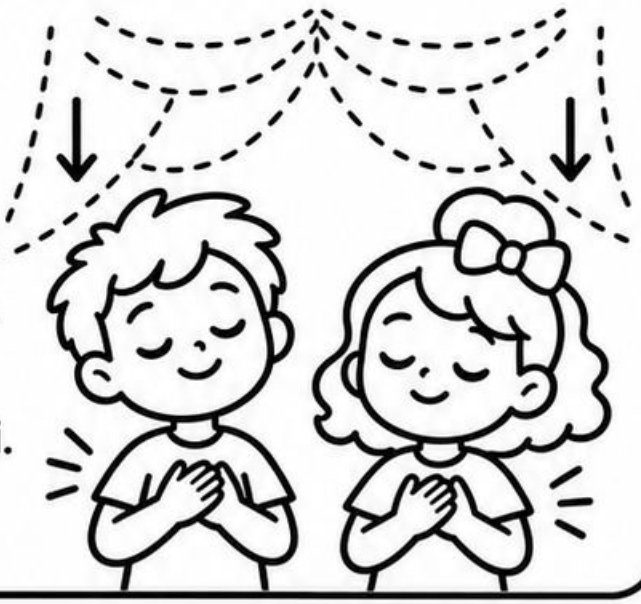


Łatwiej: Powtórzcie tylko otwieranie i zamykanie.

49. Zamykamy scenę

Czas: 4 min • Cel: spokojne zakończenie

Dzieci wyobrażają sobie kurtynę przed sobą. Powoli zsuwają ją gestem, robią spokojny wydech i opuszczają dłonie. Każde pokazuje mały gest podziękowania dla grupy.



Łatwiej: Wystarczy opuszczenie dłoni.

50. Dwa spojrzenia na zdarzenie

Czas: 6 min • Cel: zmiana perspektywy postaci

Pokażcie upuszczenie wyobrażonego dużego balonu. Pierwsza osoba jest właścicielem, druga przechodniem, który to zauważa. Każda pokazuje tę samą chwilę ze swojej perspektywy. Następnie obie tworzą wspólne zakończenie.



Łatwiej: Dorosły opowiada zdarzenie, a dzieci pokazują tylko reakcję.

Dobierz zabawę do celu



Koordynacja i precyzja:
3, 8, 9, 11, 21–23, 27, 41, 44.



Współpraca:
1, 7, 15, 24–26, 29–30, 35, 37, 40, 42, 45, 48.



Uwaga i pamięć:
4, 12, 17–20, 38, 43, 47, 50.



Ekspresja i pantomima:
2, 5–6, 10, 13–14, 16, 28, 31–34, 39, 46.



Spokojne zakończenie:
36 i 49.



Wybierz jedną zabawę na rozgrzewkę i jedną główną. Nie wprowadzaj wielu nowych reguł naraz.

Po zabawie zapytaj: „Co pomogło ci zrozumieć ruch partnera?”

Źródła i informacje

Opisy 50 zabaw i proponowane adaptacje: opracowanie autorskie.

Inspiracja metodyczna: Teatroteka Szkolna — O nas

teatrotekaszkolna.pl/onas/index

Materiał służy edukacji teatralnej i zabawie.
Nie jest programem terapii ani narzędziem diagnozy.

Zabawy dostosuj do przestrzeni, wieku, samopoczucia i możliwości grupy.

Wsparcie | Ostoja

wsparcie@ostoja.online

