



Drodzy harcerze !

Tym razem przygotowaliśmy dla Was poradnik DOBREJ ZABAWY.

Jest to zbiór wybranych piosenek, zabaw i gier, które towarzyszyły nam podczas zbiórek, rajdów i zlotów harcerskich. Pamiętajcie warto korzystać z takich form, gdy chcemy przełamać lody i nawiązać dobry kontakt.

Mnóstwa śmiechu, odprężenia i satysfakcji z mile spędzonego czasu – tego życzymy każdemu, kto sięgnie po ten poradnik.

Czuwaj!

Druhny: R.Rzepka, K.Szewczyk, P.Kędziora, K. Pieczara, A. Pańtak



## **PORADNIK DOBREJ ZABAWY. (pląsy, giry i zabawy)**

### 1. LABADO

<https://www.youtube.com/watch?v=omDm1Y8GDxs>

Tańczymy labada, labada, labada

Tańczymy labada małego walczyka

Tańczą go harcerze, harcerze, harcerze

Tańczą go harcerze i małe zuchy też

(Idziemy ustawieni w kole trzymając się za wymienione części ciała)

np. głowy były – tak

uszy były – tak

kolana były – nie

( I łapiemy za kolana tańcząc w kole)

## 2. MUZYKANCY KONSZABELANCY

<https://www.youtube.com/watch?v=tIKahNMtpKc>

Jestem muzykantem, konszabelantem.

A my - muzycanci, konszabelanci.

Ja umiem grać  
i my umiemy grać:

Na flecie, na flecie!  
Firlalalajka, firlalalajka, firlalalajka, firlalalajka, bęc!

Jestem muzykantem... ..

Na bębnie, na bębnie:  
Bumtarara, bumtarara... Firlalalajka..., bęc!

Jestem muzykantem... ..

.Na trąbce, na trąbce!  
Trutututu, trutututu... Firlalalajka... Bumtarara..., bęc!

Jestem muzykantem... ..Na skrzypcach, na skrzypcach!

Cimcirimci, cimcirimci... Firlalajka... Bumtarara... Trutututu..., bęc!

OPIS:

Wszyscy stoją na okręgu. Prowadzący śpiewa pierwszy wers piosenki, a pozostali odpowiadają mu drugim itd. Podczas śpiewania refrenu wszyscy naśladują grę na danym instrumencie. W kolejnych refrenach dodaje się wszystkie instrumenty z poprzednich refrenów.

### 3. PRACZKI

<https://www.youtube.com/watch?v=LfW2RPtWwfc>

Tekst:

Tu lewą mam rączkę, tu prawą rączkę mam – jak praczki pracują pokażę zaraz wam! (powtarzane po każdej linijce tekstu)

Piorą, piorą przez cały, cały dzień x2

Wyżymają, wyżymają przez cały, cały dzień x2

Wieszają, wieszają przez cały, cały dzień x2

Ubierają, ubierają przez cały, cały dzień x2

Brudzą, brudzą przez cały, cały dzień x2

OPIS:

Płas-powtarzanka. Dobry jako przerywnik ruchowy, można wykorzystać np. na zbiórce zuchowej dotyczącej punktu Prawa Zucha: „Wszystkim jest z zuchem dobrze” aby opowiedzieć o tym jak kiedyś wyglądało pranie, że praczki spotykały się razem na wspólne pranie i był to miło spędzany czas. Można również wykorzystać płas do nauki najmłodszych dzieci odróżniania prawej strony od lewej, wtedy tylko należy przypilnować którą ręką naprawdę dziecko wykonuje ruchy.

### 4. DWÓM TAŃCZYĆ SIĘ ZACHCIAŁO

<https://www.youtube.com/watch?v=E9gBwb-GIok>

Tekst:

Dwóm tańczyć się zachciało, zachciało, zachciało,  
Lecz im się nie udało Pajli, pajli, pajla!

Kłócili się ze sobą,  
Ze sobą, ze sobą,  
Ja nie chcę tańczyć z tobą! Pajli, pajli, pajla!

Poszukam se innego, innego, innego,  
Do tańca wesołego. Pajli, pajli, pajla!

Opis: Płas dobry gdy chcemy porozmawiać o konfliktach w drużynie lub konfliktach między ludźmi. Również o przyjaźni i o umiejętności wybaczenia innym”.

Zabawa w której w kolejnych zwrotkach dołącza się coraz więcej osób. Stajemy w kręgu, do środka wchodzi dwie osoby i zaczynają zabawę. Potem rozdzielają się i poszukują nowych partnerów. Po każdej kolejnej zwrotce należy znaleźć

nowego partnera, który – jeśli to tylko możliwe – jeszcze nie miał możliwości włączenia się do zabawy.

## 5. **PLĄS O POGODZIE**

<https://www.youtube.com/watch?v=fjL341muub8>

Tekst:

Pada deszczyk, pada deszczyk, |

Wieje, wieje wiatr!

Błyskawica, grzmot! |

Błyskawica, grzmot!

Tęcza... |

## 6. **PINGWINEK**

<https://www.youtube.com/watch?v=9igxlDAwC3M>

Tekst:

Oh jak przyjemnie i jak wesoło

W pingwinka bawić się, się, się!

Raz nóżka lewa, raz nóżka prawa,

Do przodu, do tyłu i ra, dwa trzy!

Prosta zabawa dla młodszych dzieci, sprawdzi się zwłaszcza przy zdobywaniu zimowych sprawności, odwiedzin u Królowej Śniegu lub podczas zbiórki o zwierzętach.

## 7. **DALEKO W AFRYCE**

<https://www.youtube.com/watch?v=96oRG2NvaQc>

Tekst:

Tam daleko w Afryce, gdzie płynie rzeka Nil, tam mały krokodylek ze swym

ojcem żył. Tam sobie skakali, tam sobie pływali  
A my zaśpiewamy tak.

Pląs doskonały dla najmłodszych. Przy kolejnych powtórkach tekstu coraz dłuższe fragmenty piosenki należy wymruczeć zamiast zaśpiewać.

## **8. PODAJMY SOBIE RĘCE**

[https://youtu.be/c5BUDCWme\\_k](https://youtu.be/c5BUDCWme_k)

I. Chociaż świat dokoła, dziwny jest i wielki, a my tacy mali, mali jak kropelki.

Ref: Podajmy sobie ręce, w zabawie i w piosence,

w ogródku przed domem, na łące znajomej.

Podajmy sobie ręce, przez burzę i przez tęczę

, pod gwiazdą daleką, nad rzeczką i rzeką.

II. Kiedy nagle z bajki zniknie dobra wróżka, kiedy szary smutek wpadnie do fartuszka.

Ref: Podajmy sobie ręce, w zabawie i w piosence,

w ogródku przed domem, na łące znajomej.

Podajmy sobie ręce, przez burzę i przez tęczę,

pod gwiazdą daleką, nad rzeczką i rzeką.

III. Choć nas czasem dzielą nieprzebyte góry, nieskończone drogi, zachmurzone chmury.

Ref: Podajmy sobie ręce,

## 9. PRZYGOTOWAŁ ZUCH ....

<https://www.youtube.com/watch?v=Qo8s4LfHSrQ>

Przygotował zuch dwie nogi, Do dalekie ciężkiej drogi. Noga lewa, noga prawa,  
To dla zuch jest zabawa.

Ref: Idzie zuch, wicher dmucha, I do tyłu ciągnie zucha,  
Ale zuch się nie przejmuje,  
I do przodu maszeruje.

Przygotował zuch dwie ręce, Tylko dwie, bo nie ma więcej. Ręka lewa, ręka  
prawa,  
To dla zucha jest zabawa.

Ref: Idzie zuch, wicher dmucha, I do tyłu ciągnie zucha,  
Ale zuch się nie przejmuje,  
I do przodu maszeruje

Przygotował zuch dwa oka, Takie wielkie jak u smoka. Oko lewe, oko prawe,  
Oba światy są ciekawe.

Ref: Idzie zuch, wicher dmucha, I do tyłu ciągnie zucha,  
Ale zuch się nie przejmuje,  
I do przodu maszeruje

Przygotował zuch dwa ucha, To zabawa jest dla zucha. Ucho lewe, ucho prawe,  
Oba dźwięki są ciekawe.

Ref: Idzie zuch, wicher dmucha, I do tyłu ciągnie zucha,  
Ale zuch się nie przejmuje,  
I do przodu maszeruje

Przygotował zuch swą głowę, Na daleką ciężką drogę.  
Głowa w lewo, głowa w prawo, Takie jest zuchowe prawo.

Ref: Idzie zuch, wicher dmucha, I do tyłu ciągnie zucha,  
Ale zuch się nie przejmuje,  
I do przodu maszeruje

# GRY I ZABAWY HARCERSKIE

## **1. Tytuł gry: Złap moje imię**

Cel gry: Podniesienie nastroju.

Rekwizyty: Piłka

Przebieg: Wszyscy przedstawiają się swoimi imionami. Jedna z osób dostaje piłkę i rzuca ją do kogoś. Osoba która łapie, musi wypowiedzieć imię osoby która piłkę rzuciła. Następnie rzuca do następnej. Zabawa trwa aż wszyscy nauczą się imion wszystkich.

## **2. Tytuł gry: Gra w imiona**

Cel gry: Zapoznanie się członków grupy, przełamanie lodów, zabawa

Przebieg:

Uczestnicy siadają w kręgu, pierwsza osoba mówi: nazywam się... Następna mówi: nazywam się..., a to jest... i wskazuje swojego poprzednika. Przedstawianie trwa, dopóki nie obejdzie całego kręgu

WARIANTY: przy drugim okrążeniu do imienia dodaje się coś charakterystycznego o danej osobie, np.: jestem śpiewająca Zosia, a to jest wysoki Tomek

## **3. Tytuł gry: Znajdź swojego partnera**

Cel gry: Przełamanie lodów, integracja grupy, zabawa, formowanie par do innej zabawy

Rekwizyty: papier, ołówki

Przebieg: Wszyscy stają w kręgu. Osoba prowadząca wręcza każdemu kartkę,



na której napisana jest nazwa zwierzęcia. Wszyscy próbują naśladować głosy tych zwierząt i starają się, chodząc po pokoju, znaleźć drugą osobę, która wydaje odgłosy takie jak oni (czyli takie samo zwierzę).

Kiedy pary się dobiorą, można dalej formować większe grupy, np. ptaki i ssaki, zwierzęta

domowe i leśne itp.

#### **4. Tytuł gry: Otwarty krąg**

Cel gry: przełamanie lodów

Przebieg: Każdy z kręgu kończy zdania:

- najlepsza rzecz, która zdarzyła mi się w tym tygodniu...
- gdybym był zwierzęciem, to byłbym... bo...
- gdybym był owocem, to byłbym... bo...
- gdybym był sławną osobą, to byłbym... bo...
- rzecz, którą chciałbym zrobić to...
- nie zrobiłem zadania domowego, bo...
- od grupy oczekuję...

#### **5. Tytuł gry: Autobus**

Cel gry: Improwizacja, odgrywanie ról, zabawa, interakcje w grupie

Rekwizyty: krzesła ustawione jak w autobusie, wysoki stołek dla "kierowcy"

Przebieg:

Prowadzący przydziela komuś rolę "kierowcy", pozostali stanowią "pasażerów". "Kierowca" niech wprawi się w swoją rolę, ogłaszając przystanki, zakręcając itp. "Pasażerowie" starają się dopasować do kierowcy pochylają się, kiedy "autobus" skręca, "leczą" do przodu na przystankach itp. Kiedy już wszyscy opanują swoje role, zaczyna się jazda "autobusem". Pasażerowie wsiadają i wysiadają, rozmawiają z kierowcą, z pasażerem siedzącym naprzeciwko itd. Prowadzący może poprzydzielać pasażerom różne role - np. starej kobiety, mężczyzny z wielką paczką śmieci, śpieszącej się paniusi itp. WARIANTY: Autobus może być samolotem.

## 6. Tytuł gry: prezenty

Cel gry: podniesienie nastroju, przełamanie barier, dużo śmiechu

Przebieg gry:

Uczestnicy siadają w kręgu. Na początku każdy z uczestników mówi na ucho swemu sąsiadowi z prawej jaki prezent dostanie, a potem sąsiadowi z lewej co ma zrobić ze swoim prezentem. Później uczestnicy zabawy mówią kolejno jaki prezent dostali i co mają z nim zrobić.

## 7. Tytuł gry: Krąg uczuć

CEL GRY: zaufanie, otwarcie

PRZEBIEG: Grupa siada w kręgu. Jedna osoba wchodzi do środka i pokazuje mimicznie jakieś uczucie, np. złość, radość. Wyolbrzymia to uczucie, prezentuje wszystkim w kręgu. Następnie wskazuje na kogoś z kręgu. Osoba ta wchodzi do środka koła i prezentuje uczucie przeciwne do pokazywanego przed chwilą, potem prezentuje jakieś inne i wskazuje na kolejną osobę z kręgu, która będzie powtarzała cały cykl (tzn. prezentuje uczucie przeciwne do widzianego ostatnio i pokazuje swoje). Zabawa powtarza się, aż wszyscy wezmą w niej udział.

## 8. Oczko – zabawa

<https://www.youtube.com/watch?v=1o5NWeeXZts>

Zabawa doskonała jako przerywnik ruchowy na zbiórce dla uczestników w każdym wieku.

Gracze dobierają się w pary i stają w kręgu w taki sposób, że jedna osoba z pary kuca (Skoczek), a druga osoba z pary staje za Skoczkiem (Strażnik). Jedna osoba w kręgu nie ma pary (Samotnik) i stoi. Jej zadaniem jest puszczenie oczka (mrugnięcie okiem) do jednego ze Skoczków. W tym momencie Skoczek, do którego mrugnięto musi jak najszybciej przenieść się przed Samotnika. Zadaniem jego Strażnika jest złapanie uciekającego Skoczka (wystarczy, że go dotknie, ale nie może się ruszyć z miejsca). Jeśli Skoczek ucieknie, jego Strażnik staje się nowym Samotnikiem i gra toczy się dalej.

## 9. Łapki – zabawa

<https://www.youtube.com/watch?v=q105Z5oJ6v8>

Zabawa dla grupy, która zna swoje imiona. Można wykorzystać również jako zakończenie zabaw integracyjnych dla sprawdzenia czy uczestnicy znają już swoje imiona.

Uczestnicy stają w kręgu, wyciągają przed siebie jedną rękę, wnętrzem dłoni do góry. Jedna osoba staje w środku (Łapacz Łapek). Ktoś z kręgu rozpoczyna zabawę, wywołując imię innego gracza. Łapacz ma za zadanie uderzyć w dłoń wywołanej osoby. Zadaniem wywołanej osoby jest wypowiedzenie imienia kolejnej osoby z kręgu zanim Łapacz uderzy w jej dłoń. Kolejne wywoływane osoby powinny wskazywać na uczestników, którzy jeszcze nie byli wywołani, w szczególności nie można „odbijać” między sobą imion.

Jeśli Łapacz Łapek zdąży uderzyć w dłoń wywołanej osoby – zamieniają się miejscami.

Jeśli wywołana osoba zabierze rękę przed Łapaczem lub w jakikolwiek inny sposób ucieknie przed nim – zamieniają się miejscami. Jeśli Łapacz nie zdąży uderzyć w dłoń wywołanej osoby, zanim ona wywoła następną – gra toczy się dalej.

## 10. Poszła baba na targ

<https://www.youtube.com/watch?v=nFcqsBpO0cA>

Zabawa-ćwiczenie, która doskonale rozwija współpracę między półkulami mózgowymi, ponieważ wymaga, żeby trzema różnymi kończynami wykonywać różne ruchy. Dobra jako krótki i zabawny przerywnik ruchowy.

Poszła baba na targ i kupiła zegar.

Poszła baba na targ i kupiła zegar i młynek do kawy.

Poszła baba na targ i kupiła zegar, młynek do kawy i maszynę do szycia.

Poszła baba na targ i kupiła zegar, młynek do kawy, maszynę do szycia i fotel bujany.

## 11. Zabawa Talarek

Jak to miło i wesoło  
gdy talarek krąży w koło  
Talar tu, talar tam talareczek tu i tam.

Gdzie jest talar! - 3x

lub  
Jak to miło i wesoło  
kiedy grosik krąży wkoło  
grosik tu, grosik tam, grosik krąży, tu i tam .

Gdzie jest grosik! - 3x

### INFORMACJA:

Oczywiście do tej zabawy musimy mieć "rekwizyt" czyli najlepiej monetę lub kamyk.

<https://www.youtube.com/watch?v=-JPpNk1wZDw>