



Katalog Marzeń™

# Instrukcje Zabaw Podwórkowych

Retro-przewodnik dla małych i dużych dzieci





## Znajdźmy czas, by oderwać się od ekranu

Żyjemy w czasach, w których na każdą nudę istnieje aplikacja, a „idealny czas z dzieckiem” często oznacza dla rodziców presję organizowania skomplikowanych warsztatów czy kupowania edukacyjnych zabawek. A gdyby tak wrócić do sprawdzonych metod?

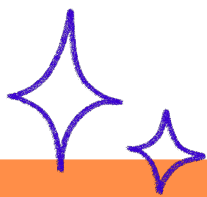
Pamiętasz, kiedy największym luksusem był kawałek kredy, wyciągnięta z szuflady guma i bycie na dworze do zmierzchu? Nikt nie liczył kroków na smartwatchu. Byliśmy offline i byliśmy „tu i teraz”.

Ten krótki e-book to wehikuł czasu. Pokaż dzieciakom gry, w których rządził śmiech i brudne kolana. Odłóżcie telefony i zobaczcie, jak łatwo połączyć pokolenia na zwykłym, szarym chodniku. Zaczynamy!



# Gra w Gumę

Skaczymy, aż braknie tchu!



Zanim powstały skomplikowane gry wideo, istniała zwykła guma pasmanteryjna. To przy niej wybuchały największe salwy śmiechu (i kłótnie o to, czy była „skucha”!).



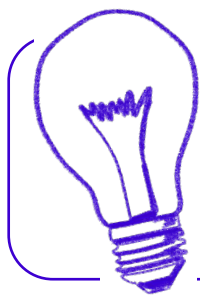
## Co jest potrzebne?

- Zwykła guma (ok. 3-4 metry, związana na supeł).
- 3 osoby (albo dwa stabilne krzesła/ drzewa – improwizujemy!).

## Jak w to grać?

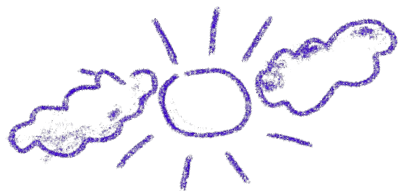


Dwie osoby naciągają gumę na kostkach, stojąc w rozkroku. Trzecia osoba wskakuje na gumę, wykonując serię skoków (tzw. „dziesiątki” – wskok do środka, wyskok, naskok na jedną gumę itp.). Z każdą bezbłędną serią guma wędruje wyżej: na łydki, kolana, uda!



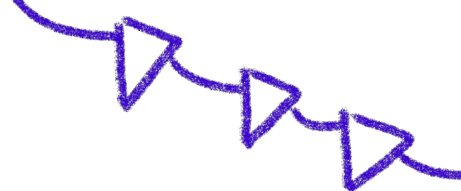
**Propozycja od nas:** Odpuśćcie „skuchy”! W świecie dorosłych ciągle musimy być bezbłędni. Tutaj nie. Jeśli zaplączecie się we własne nogi i wywróciecie na trawę – to świetnie! Najwięcej więzi buduje się, gdy wspólnie śmiejemy się z własnych potknięć.





# Klasy

Kawałek chodnika tylko dla Was



Prawdopodobnie najtańsza gra świata. Wymaga wyjścia na zewnątrz - tylko tyle i aż tyle!

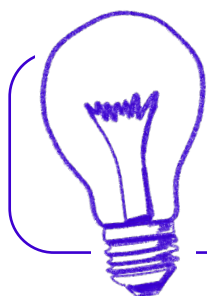
Co jest potrzebne?

- Kawałek asfaltu lub chodnika.
- Kreda (polecamy kolorową) i kamyk.



Jak w to grać?

Rysujecie "chłopka" (kwadraty od 1 do 10). Rzucasz kamyk na pole nr 1 i skaczesz na jednej nodze przez wszystkie pola (omijając to z kamykiem!). Tam, gdzie są dwa pola obok siebie - stajesz w rozkroku. Wracając, podnosisz kamyk.



**Nasza propozycja:** Kto powiedział, że linie muszą być proste? Narysujcie kształty, które wymagają kreatywności przy przeskakiwaniu. Im więcej śmiechu, tym lepsza zabawa.



# Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy!



Królowa podwórkowych  
wygłupów. Uczy uważności  
i cierpliwości.

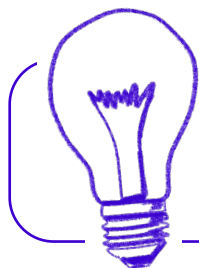
## **Potrzebujecie tylko:**

kawałek wolnej przestrzeni  
(park, trawnik, a nawet  
długi korytarz w domu).



## Jak w to grać? ??

Jedna osoba to „Baba Jaga” – stoi tyłem do reszty. Pozostali ustawiają się na linii startu. Baba Jaga woła: „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy!” i szybko się odwraca. W czasie mówienia gracze biegną w jej stronę. Gdy się odwróci – muszą zamarznąć w bezruchu. Kto się poruszy, wraca na start. Wygrywa ten, kto pierwszy dotknie pleców Baby Jagi.

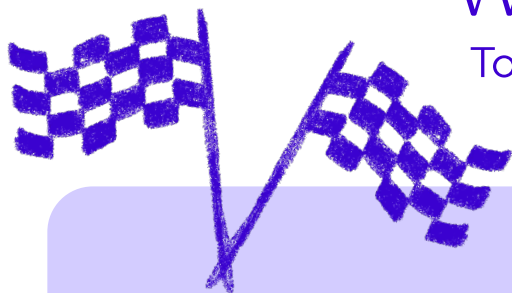


**Nasza propozycja:** Dodatkowe punkty za głupią minę lub wyjątkowo trudną pozycję. Wytrzymasz? Masz prawo dać krok do przodu!



# Wyścig Kapsli

Tor pełen niespodzianek



Kiedyś kapsle z butelek były cenniejsze niż waluta. Dziś to świetny pretekst do trenowania cierpliwości i pstrykania palcami.

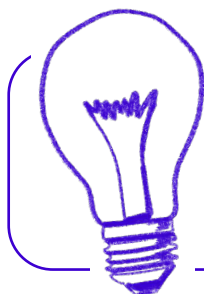


## Co jest potrzebne?

- Po jednym kapslu dla każdego gracza (można je w środku pomalować lub wykleić plasteliną).
- Kreda (na asfalcie) lub patyk (do narysowania toru w piasku /ziemi).

## Jak w to grać?

Rysujecie kręty tor (może mieć zwężenia, ślepe zaułki i „pułapki”). Gracze po kolei pstrykają swoje kapsle. Jeśli kapsel wyleci poza linię toru – zawodnik wraca do miejsca, z którego pstrykał. Wygrywa ten, kto pierwszy dotrze na metę.



**Nasza propozycja:** Trudno znaleźć kapsel? Zastąpcie go nieoczywistymi drobiazgami. Jeśli tylko da się tym pstryknąć, to da się tym grać!



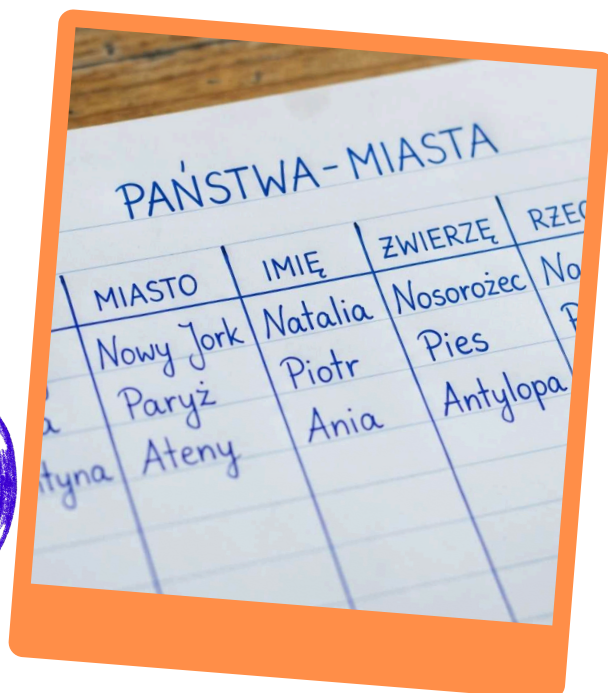
# Państwa-Miasta

Wersja z zeszytu

Gdy pogoda nie dopisuje,  
to najlepsza alternatywa  
dla włączania bajki na telewizorze.

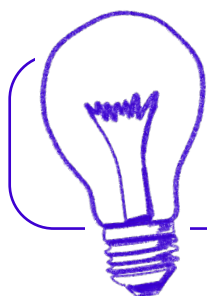
Co jest potrzebne?

- Zeszyt w kratkę
- Długopisy



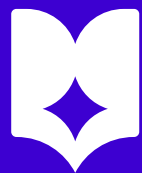
## Jak w to grać?

Rysujecie kolumny: Państwo, Miasto, Roślina, Zwierzę, Rzecz, Imię. Jedna osoba mówi w myślach alfabet, inna mówi "Stop!". Na wylosowaną literę (np. "K") wszyscy jak najszybciej wpisują słowa w kolumnach (np. Kenia, Kraków, Kaktus, Kot...). Kto skończy pierwszy, odlicza do 10 i kończy rundę.



**Nasza propozycja:** dodajcie kolumnę "słowo, które nie istnieje".  
Wymyślenie go wymaga wykonania niezłego fikotka umysłowego.





# Katalog Marzeń™

[www.katalogmarzen.pl](http://www.katalogmarzen.pl)

Obserwuj nas w mediach społecznościowych:

