

**POLSKI INSTYTUT  
PRZEDSZKOLI  
LEŚNYCH**



## **Leśne gry i zabawy**

---

**Leśne gry i zabawy**  
Opracowanie: Agata Preuss

Fundacja trzy czte ry!  
Białystok 15-157, ul. Czerwonego Kapturka 51  
KRS 0000510799, NIP 9662092448  
[biuro@fundacjatrzyucztery.pl](mailto:biuro@fundacjatrzyucztery.pl)

Prezentujemy zbiór gier i zabaw leśnych dla przedszkolaków.  
Prezentacja może stanowić bazę aktywności leśnej dzieci w wieku przedszkolnym.

Głównym celem opisanych aktywności jest poznawanie świata fauny i flory lasu, a także pokazanie dzieciom, że las oferuje doskonałe warunki do zabawy przy minimalnym wykorzystaniu gotowych materiałów, a główną rolę odgrywają dary natury. Wykorzystując poniższe zabawy przybliżysz przedszkolakom świat przyrody. Pokażesz, że czas spędzony w lesie to nieskrępowana radość i prawdziwa frajda.  
Będiesz świadkiem wytworzenia się tak ważnej dla naszego życia więzi: *człowiek - natura*.

Życzymy miłej leśnej zabawy!

Zespół  
Polskiego Instytutu Przedszkoli Leśnych

*Będziemy chronić  
Tylko to, co kochamy;  
Będziemy kochać  
Tylko to, co rozumiemy;  
Będziemy rozumieć  
Tylko to, co poznamy.*  
Baba Dioum  
(senegalski inżynier leśnictwa)

## **Propozycje zabaw w lesie:**

### **1. Zgadnij co to**

Jedno dziecko siada na pieńku i zamyka oczy (chętym dzieciom można zawiązać oczy opaską), a inne dzieci po kolei przynoszą przedmioty (najlepiej elementy naturalne, ale nie tylko). Zadaniem przedszkolaka jest po dotyku rozwiązać zagadkę.

**Cel:** rozwijanie zmysłu dotyku

**Potrzebne materiały:** opaski na oczy, materiały przyrodnicze

### **2. Co mam w dłoni?**

Przygotuj tyle przedmiotów ilu jest uczestników. Przedmioty powinny być podzielone na tyle grup, na ile chcemy podzielić uczestników. Grupa ustawia się w kole, zamyka oczy i wyciąga ręce do tyłu. Każdemu włóż do ręki przedmiot (musi być mały!) i poproś, aby dzieci go dokładnie obmacały, ale nie oglądały. Później jedna osoba opisuje przedmiot, który ma w dłoni. Jeśli inni uznają, że mają w dłoni taki sam przedmiot wchodzą do środka koła (ukrywając przedmiot w dłoni!) tworząc małe koło. Pokazują sobie swoje skarby. Osoby trzymające ten sam przedmiot tworzą grupę. Osoby, które trzymają inny przedmiot wracają do dużego koła i zabawa się powtarza aż do momentu utworzenia wszystkich grup.

**Cel:** rozwijanie zmysłu dotyku, rozwijanie mowy, tworzenie grup

**Potrzebne materiały:** kilka grup małych znalezisk leśnych

### **3. Tajemnicza droga**

Stwórz trasę wiążąc linę pomiędzy kilkoma drzewami, na końcu trasy zawiąż supeł oznaczający jej koniec. Dzieci zawiązują oczy (bądź zamykają) i trzymając się liny idą wyznaczoną trasą. Pamiętaj o właściwym odstępach między dziećmi, kolejne dziecko powinno pójść dopiero wtedy, kiedy dziecko poprzedzające jest w połowie trasy. Zabawę dzieci powtarzają tyle razy, na ile mają ochotę.

**Cel:** rozwijanie zmysłu równowagi i ekspresji ruchowej

**Potrzebne materiały:** lina, materiały przyrodnicze

### **4. Leśny plac zabaw**

Zawiąż liny między drzewami wg pomysłów dzieci tak, aby powstały wspinaczki, huśtawki i inne przeszkody. Dzieci bawią się swobodnie.

**Cel:** rozwijanie zmysłu równowagi, inspirowanie dzieci do kreatywności

**Potrzebne materiały:** liny, materiały przyrodnicze



### 5. Ścieżka bosych stóp

Ścieżkę tworzą same dzieci. Narysuj na ziemi patykiem pas szerokości około pół metra i długości 3-4 metrów, po czym dzielimy go na odcinki 40-50 cm. Wypełniamy poszczególne odcinki tym, co znajduje się w okolicy: pisakiem, trawą, ziemią, szyszkami, liśćmi, gałązkami drzew iglastych, żwirem, kamieniami, kasztanami itp. Dzieci stąpając gołymi stopami po zróżnicowanej powierzchni. Dzieci mogą stąpać po ścieżce również z zamkniętymi oczami odgadywać po czym w danym momencie stąpają.

**Cel:** różnicowanie faktury angażując zmysł dotyku

**Potrzebne materiały:** materiały przyrodnicze

### 6. Leśne obrazki

Zadaniem dzieci jest ułożenie obrazka z szyszek, kamieni, patyków i innych dostępnych materiałów przyrodniczych. Forma może być grupowa, zbiorowa lub indywidualna. Następnie autorzy opowiadają o stworzonych dziełach.

**Cel:** rozwijanie kreatywności i koncentracji uwagi

**Potrzebne materiały:** materiały przyrodnicze

### 7. Wędrówka leśnych skrzatów

Zadaniem dzieci jest przejście po leżącej kłodzie, dużej gałęzi, leżącym drzewie.

**Cel:** rozwijanie zmysłu równowagi

**Potrzebne materiały:** kłoda/ zwalone drzewo



---

Leśne gry i zabawy

Opracowanie: Agata Preuss

Fundacja trzy czte ry!  
Białystok 15-157, ul. Czerwonego Kapturka 51  
KRS 0000510799, NIP 9662092448  
biuro@fundacjatrzyucztery.pl

## 8. Podaj dalej

Zadanie dla grupy co najmniej 6 - osobowej. Dzieci siadają w kręgu na ziemi. Pierwsza osoba chwyta stopami przedmiot (patyk, szyszka itp.) siedząc i nie pomagając sobie rękami, podaje go następnej osobie, która również musi go chwycić stopami. Przedmiot nie powinien upaść na ziemię. Zabawę można przeprowadzić w cieplejsze dni gołymi stopami - wtedy jest łatwiejsza i dodatkowo pojawiają się wrażenia dotykowe. Przy dużej grupie przy okręgu mogą jednocześnie przemieszczać się 2-3 przedmioty.

**Cel:** rozwijanie zręczności stóp, rozwijanie współpracy i komunikacji w grupie

**Potrzebne materiały:** szyszka/ kamień/ patyk/ kawałek kory

## 9. Spacer śpiocha

Zadaniem dzieci jest rozstawienie się swobodnie w odległości kilku-kilkunastu metrów od siebie. Wyjaśnij, że ich zadaniem będzie dojście do celu z zawiązanymi oczami tylko na podstawie słuchu. Zawiąż każdemu oczy, po czym wybierz jedno drzewo i uderzaj nim w drzewo. Dzieci idą do celu. Gdy uczestnik dojdzie na miejsce dotknij jego ramienia, aby dać mu znać że dotarł do celu i zdjąć opaskę z oczu. Zabawa kończy się gdy wszyscy uczestnicy dotrą do celu.

**Cel:** rozwijanie zmysłu słuchu, równowagi i koncentracji

**Potrzebne materiały:** materiały przyrodnicze



## 10. Kolory natury

Podziel dzieci na grupy. Każda grupa losuje kilka kawałków kolorowego papieru i jej zadaniem jest znalezienie dokładnie takich samych kolorów w naturze. Poproś dzieci, aby nie zbierały okazów, a jedynie obserwowały je i zapamiętały kilka z nich. Następnie porozmawiajcie o nich, niech każda grupa opowie doświadczenia z wykonywanego zadania.

**Cel:** rozwijanie zmysłu wzroku

**Potrzebne materiały:** kolorowy papier

## 11. Leśne koktajle zapachów

Praca może być w małych grupkach lub indywidualna. Rozdaj dzieciom papierowe kubki. Ich zadaniem będzie skomponowanie leśnego koktajlu zapachów z tego, co znajdują dookoła. Aby zapach był intensywniejszy składniki należy rozgnieść patykiem, można też dolać do nich wody. Gdy koktajle będą gotowe poproś uczestników aby wymyślili im nazwy

---

Leśne gry i zabawy

Opracowanie: Agata Preuss

Fundacja trzy czte ry!  
Białystok 15-157, ul. Czerwonego Kapturka 51  
KRS 0000510799, NIP 9662092448  
biuro@fundacjatrzyucztery.pl

i zastanowili się jakich supermocy dodaje ich koktajl, gdy go się powącha. Na zakończenie dzieci przechadzają się pomiędzy sobą dając sobie powąchać swoje koktajle.

**Cel:** rozwijanie kreatywności, rozwijanie zmysłu zapachu

**Potrzebne materiały:** papierowe kubki, materiały przyrodnicze



## 12. Naturalne wzory

Powiedz dzieciom, aby znalazły na własnej dłoni trzy łączące się linie papilarne i zaznaczyły je długopisem z pomocą opiekuna. Następnie poproś je, aby spróbowały odnaleźć taki sam wzór w przyrodzie, np. na liściu, gałązce, korze drzewa.

**Cel:** ćwiczenie spostrzegawczości, nabywanie świadomości własnego ciała

**Potrzebne materiały:** długopisy

## 13. Leśne zagadki

Narysuj na kartce jakiś kształt (np. H, O, S, W, T) i poproś, by dzieci znalazły podobny w przyrodzie.

**Cel:** ćwiczenie spostrzegawczości

**Potrzebne materiały:** kartki i ołówek

## 14. Galeria sztuki

Podziel dzieci na kilkusobowe grupy. Następnie rozłóż na ziemi chustkę dla każdej grupy. poproś, aby każda grupa znalazła w lesie elementy, które kolorystycznie pasują do kolorów na chustce. Ze znalezionych elementów uczestnicy układają na swoich chustkach kompozycję artystyczną. Następnie wszyscy przechadzają się od obrazu do obrazu i rozmawiają o kompozycjach.

**Cel:** rozwijanie spostrzegawczości i kreatywności, kształcenie umiejętności współpracy w grupie

**Potrzebne materiały:** różnobarwne chusty, materiały przyrodnicze

## 15. Malowanie przyrodą

Zabawę najlepiej przeprowadź między kwietniem, a październikiem, kiedy naturalnych barwników w postaci kwiatów, liści i owoców jest najwięcej.

Podziel dzieci na grupy 2-3 osobowe. Rozdaj im sztywne kartki na podkładkach i powiedz, żeby namalowały obraz. Dzieci na pewno zapytają o farby, ty im powiedz, że dzisiaj to

---

Leśne gry i zabawy

Opracowanie: Agata Preuss

Fundacja trzy czte ry!  
Białystok 15-157, ul. Czerwonego Kapturka 51  
KRS 0000510799, NIP 9662092448  
biuro@fundacjatrzyucztery.pl

leśna przyroda obdaruje ich kolorowymi farbami. Nie zdradzaj za dużo szczegółów, niech dzieci kombinują. Jeśli będzie potrzeba to im podpowiedz. Po wykonaniu zadania porozmawiajcie o kolorach jakie znajdują się na kartkach oraz o tym z czego w przeszłości robiono farby.

**Cel:** rozwijanie kreatywności, zapoznanie z historycznymi ciekawostkami na temat farb  
**Potrzebne materiały:** podkładki z kartkami dla każdej grupy, materiały przyrodnicze

### 16. Leśna huśtawka

Przygotuj przeplatankę przywiązując między dwoma drzewami dwie liny (jedna pod drugą w odległości od siebie około 30-40 cm) na wysokości rąk dzieci. Następnie połącz liny cieńszą liną lub sznurkami w pionie w odległości około 10 cm od siebie. Zadaniem dzieci jest przeplatać patyki pomiędzy cieńszymi linami tak, aby powstała huśtawka, na której można usiąść okrakiem i się huśtać.

**Cel:** ćwiczenie sprawności rąk, rozwijanie koordynacji wzrokowo - ruchowej  
**Potrzebne materiały:** gruba lina, cieńsza lina (lub sznur), scyzoryk do przecinania lin



### 17. Leśny kolaż

Rozdaj dzieciom przygotowane wcześniej kartoniki z dwustronną taśmą klejącą. Zadaniem dzieci jest wyklejenie obrazu według własnego pomysłu z materiałów naturalnych. Na koniec chętnie dzieci opowiadają o tym, co przedstawia ich praca. Uwaga! Ta zabawa wyjdzie tylko w suche dni. Gdy na dworze jest wilgotno materiały nie przykleją się do taśmy.

**Cel:** rozwijanie spostrzegawczości i zmysłu artystycznego  
**Potrzebne materiały:** kartoniki z naklejoną taśmą dwustronną, materiały przyrodnicze

### 18. Poszukiwacze leśnych skarbów

Rozdaj dzieciom lupy w celu szukania ciekawych znalezisk. Gdy dziecko znajdzie - jego zdaniem- coś ciekawego zróbcie zdjęcie. Najlepiej, gdy zdjęcia dzieci wykonają samodzielnie. Z wykonanych zdjęć zróbcie wystawę w przedszkolnej bazie.

**Cel:** wykonanie leśnej galerii zdjęć  
**Potrzebne materiały:** aparat fotograficzny, lupy, materiały przyrodnicze

## 19. Nasz własny szałas

Zabawa może potrwać kilka dni. Powiedz dzieciom, że zbudujecie szałas, który będzie waszym leśnym domkiem. Można pokazać dzieciom przykładowe ilustracje szałasów, aby wiedziały na czym ta budowla polega. Daj dzieciom możliwość decydowania o tym, jak ma wyglądać, jaki ma być duży itp.

**Cel:** ćwiczenie umiejętności komunikowania się, rozwijanie umiejętności konstrukcyjnych

**Potrzebne materiały:** materiały przyrodnicze



## 20. Mieszkańcy lasu

Zadaniem dzieci jest znalezienie mieszkańców lasów bądź ich śladów. Mogą być to kręgowce i bezkręgowce, a także gniazda ptaków, pajęczyny, odchody dzikiej zwierzyny, buchtowiska itp.). Zabawę najlepiej zorganizować podczas wędrowki.

**Cel:** ćwiczenie spostrzegawczości, poszerzanie słownictwa związanego z życiem zwierząt

**Potrzebne materiały:** ---

## 21. Ramka kolorów

Praca w 2-3 osobowych grupkach lub indywidualna. Rozdaj dzieciom przygotowane wcześniej ramki. Ich zadaniem jest położyć ramkę na ziemi, trawie, mchu, pniu itp. Następnie mają znaleźć w tym wycinku świata jak najwięcej kolorów i ich odcieni.

**Cel:** uświadomienie istnienia odcieni różnych kolorów

**Potrzebne materiały:** ramki o formacie A5

## 22. Pamięciowy aparat fotograficzny

Zabawę możesz przeprowadzić w dwóch wersjach: grupowa (dla dzieci młodszych) lub w parach (dla 5-6-latków). Jedna osoba ma zawiązane oczy, a druga (lub cała grupa) prowadzi ją do jakiegoś drzewa (może być też krzew, głąz itp.). Osoba z zawiązanymi oczami dokładnie maca drzewo, po czym odprowadzacie ją do miejsca startu i odwiązujecie oczy. Jej zadaniem jest znaleźć miejsce, które wcześniej poznawała dotykiem.

**Cel:** rozwijanie zmysłu dotyku oraz pamięci dotykowej

**Potrzebne materiały:** opaski na oczy



### 23. Leśny dziennik

Jest to zabawa, która może trwać tydzień, miesiąc, a także cały rok. Są dwie wersje: zbiorowa i indywidualna.

Wersja indywidualna: każde dziecko ma gruby zeszyt z twardą okładką. Każdego dnia po wizycie w lesie dziecko rysuje lub przykleja to, co zrobiło na nim największe wrażenie tego dnia, co je zdziwiło, zaskoczyło opisując dzień datą. Może być to pogoda, leśny skarb, roślina, ślady zwierząt, odgłosy ptaków, zapach deszczu i wiele, wiele innych.

Wersja grupowa: polega na tym samym co wersja indywidualna, jednak zeszyt jest jeden dla grupy i chętne dzieci wykonują wspomnienia z danego dnia.

**Cel:** tworzenie dziennika leśnego, zachęcanie do częstego przebywania na łonie natury

**Potrzebne materiały:** zeszyt/-y z twardą okładką, materiały przyrodnicze

### 24. Skarb

Zakopcie w ziemi, w liściach kilka szyszek, czy kamieni. Powiedz dzieciom ile skarbów ukryłeś. Zadaniem dzieci jest znalezienie tych skarbów z zawiązanymi oczami. Zabawę najlepiej prowadzić na zmianę po 2-3 osoby.

**Cel:** rozwijanie zmysłu dotyku i koncentracji

**Potrzebne materiały:** opaski na oczy, materiały przyrodnicze



### 25. Mój kamyk (patyk, liść, kasztan)

Przygotuj zestaw kamieni tak, aby każda osoba miała swój kamyk. Kamienie powinny być na tyle różnorodne, by dało się je odróżnić. Dzieci siadają w kole, losują kamienie i oglądają je dokładnie przez kilkadziesiąt sekund. Zapamiętują twardość, kolor, zapach, kształt itp. Następnie kamienie wrzucamy do worka, mieszamy i dzieci je losują. Kamienie podajemy zgodnie z ruchem wskazówek zegara tak długo, aż każdy znajdzie swój. Dziecko, które znalazło swój kamień kładzie go przed sobą i dalej uczestniczy w podawaniu kamieni kolegów/koleżanek.

**Cel:** ćwiczenie spostrzegawczości i pamięci sensorycznej

**Potrzebne materiały:** worek, kamienie/ patyki/ liście itp.

### 26. Leśna orkiestra

Zadaniem dzieci jest stworzenie swojego instrumentu z tego, co znajdą w przyrodzie. Może to być coś prostego, np. kamienie, gałęzie, szyszki, szeleszczące liście itp. Zwróć uwagę, były to materiały naturalne, a nie np. znaleziona w lesie puszka czy butelka. Kiedy

---

Leśne gry i zabawy

Opracowanie: Agata Preuss

Fundacja trzy czte ry!  
Białystok 15-157, ul. Czerwonego Kapturka 51  
KRS 0000510799, NIP 9662092448  
biuro@fundacjatrzyucztery.pl

każdy ma swój instrument, podziel dzieci na dwie grupy i poproś o rozpoczęcie koncertu. Wygrywa grupa, która jest głośniejsza.

Po zakończeniu konkursu stwórzcie wspólną orkiestrę. Najpierw wybierzcie dyrygenta, który będzie decydował kiedy orkiestra gra głośno, a kiedy cicho, a kiedy całkiem milknie. Należy zapoznać orkiestrę ze znakami dyrygenta: ręce w górze - głośno, opuszczone - cicho, schowane za plecami - cisza, ręce machające powoli - wolno, ręce machające szybko - szybko.

**Cel:** rozwijanie kreatywności, uwrażliwianie na dźwięki natury

**Potrzebne materiały:** materiały przyrodnicze

## 27. Malowanie błotem

Przygotujcie z dziećmi błoto (bądź wykorzystajcie gotowe, jeśli pogoda sprzyja) i wykonajcie rysunki palcami na kartonie. Tematyka może być dowolna. Najlepiej zacząć od łatwych zadań, np. liść, kwiat, słońce, chmura itp. Zostawcie prace do wyschnięcia, wykonajcie galerię.

**Cel:** zapoznanie z właściwościami błota, ćwiczenie koordynacji ruchowo - wzrokowej

**Potrzebne materiały:** błoto, kartony



## 28. Znajdź parę

Jedno dziecko siada na pniu, bądź trawie z zawiązanymi oczami. Podaj mu przedmiot do ręki (kasztan, liść, kawałek kory, gałązkę itp.). Po chwili podaj worek ze skarbami. Zadaniem dziecka jest znalezienie takiego samego przedmiotu do pary. Gdy już znajdzie, zdejmuje opaskę i samodzielnie sprawdza czy oba przedmioty są parą.

**Cel:** rozpoznawanie i nazywanie materiału przyrodniczego, ćwiczenie pamięci sensorycznej

**Potrzebne materiały:** worek z materiałem przyrodniczym, opaska na oczy

## 29. Deska sensoryczna

Poproś chętne dzieci, abyście znaleźli coś: miękkiego, twardego, szorstkiego, gładkiego, ciepłego, zimnego, kłującego. Zabierzcie znaleziska ze sobą do bazy, w razie potrzeby osuszcie (przy piecu bądź na słońcu) i tam (klejem na gorąco) przyklejcie je do deski.

**Cel:** uwrażliwienie na doznania sensoryczne

**Potrzebne materiały:** deska, klej na gorąco, materiały przyrodnicze

---

Leśne gry i zabawy

Opracowanie: Agata Preuss

Fundacja trzy czte ry!  
Białystok 15-157, ul. Czerwonego Kapturka 51  
KRS 0000510799, NIP 9662092448  
biuro@fundacjatrzyucztery.pl

### 30. Szachownica

Ułóż wzór szachownicy na ziemi (2x2, 3x3 lub 4x4) ze sznurka, liny bądź patyków. W komórkach ułóż kilka różnych leśnych skarbów. Poproś dzieci, aby dokładnie się im przyjrzały. Następnie dzieci się odwracają, zamykają oczy a ty zamień miejscami dwa przedmioty. Zadaniem dzieci po odwróceniu i otwarciu oczu jest zgadnięcie, które elementy zmieniły miejsca. Z każdą kolejną rundą możesz stopniować trudność zamieniając miejscami więcej elementów.

**Cel:** ćwiczenie spostrzegawczości i pamięci

**Potrzebne materiały:** lina, sznurek lub patyki do stworzenia szachownicy, materiały przyrodnicze

### 31. Spacer z szyszką na głowie

Ustalcie z dziećmi miejsce startu i mety. Każde dziecko kładzie na głowie szyszkę (najlepiej sosnową) i pokonuje wyznaczony dystans. Gdy szyszka spadnie dziecko wraca na start. Każde dziecko może powtórzyć zabawę dowolną ilość razy.

**Cel:** ćwiczenie zmysłu równowagi

**Potrzebne materiały:** szyszki

### 32. Leśny tor przeszkód

Stwórzcie wspólnie tor przeszkód. Daj dzieciom pole do pomysłów. Najważniejsze, aby przeszkody wymagały ruchów w różnych płaszczyznach (pełzanie, czworakowanie, turlanie, wspinięcie, skoki, skłony, utrzymywanie równowagi). Zadaniem dzieci jest pokonanie toru przeszkód jak najdokładniej. Można też mierzyć czas.

**Cel:** wzmacnianie tężyzny fizycznej

**Potrzebne materiały:** liny, koce, plandeka, materiały przyrodnicze, stoper (opcjonalnie)

### 33. Niedźwiedź i myszka

Powiedz dzieciom, żeby ustawiły się w większym kręgu (w odległości około pół metra od siebie). Dwie osoby wchodzi do środka. Jedna z nich udaje niedźwiedzia, a druga myszkę. Zadaniem niedźwiedzia jest przestraszyć mysz podnosząc ręce do góry i głośno rycząc, a myszka jest skurczona, popiskuje i ucieka przed niedźwiedziem (w środku kręgu). Myszka może obronić się przed niedźwiedziem wybiegając z kręgu i stając za którymś z uczestników. Wówczas osoba, za którą stanęła myszka staje się niedźwiedziem, a dotychczasowy niedźwiedź - myszką. Nowa myszka powinna jak najszybciej stanąć za kimś tworzącym krąg, aby uchronić się przed niedźwiedziem itd. Jeśli podczas ucieczki myszka zostanie złapana przez niedźwiedzia - zamienia się w niedźwiedzia, a niedźwiedź w myszkę. W tej grze bardzo ważną rolę gra prowadzący, który powinien podążać za wydarzeniami i podpowiadać uczestnikom kto jest kim w danym momencie. Gra jest zabawna i dynamiczna, kiedy wszyscy wczuwają się w swoje role.

Początki zabawy w tej grupie wiekowej mogą być trudne, jednak nie zniechęcaj się, po kilku próbach dzieci złapią zasady zabawy.

**Cel:** integracja grupy, ćwiczenie zręczności i refleksu

---

Leśne gry i zabawy

Opracowanie: Agata Preuss

Fundacja trzy czte ry!  
Białystok 15-157, ul. Czerwonego Kapturka 51  
KRS 0000510799, NIP 9662092448  
biuro@fundacjatrzytzytery.pl

**Potrzebne materiały:** ---

### **34. Chusteczka**

Dzieci podziel na dwie równe drużyny. Jeśli dzieci jest nieparzysta liczba jedno dziecko będzie współprowadzącym (trzymającym chusteczkę). Ustaw drużyny na przeciwko siebie w odległości około 20 m. Każdej parze (para to dzieci z przeciwległych drużyn stojące naprzeciw siebie) daj inny symbol (szyszka, kasztan, patyk, liść, kora, mech itp.) Prowadzący bądź współprowadzący staje na środku między drużynami i daje sygnał startu krzyżąc konkretny symbol, np. szyszka!, Dzieci z pary, które były pod symbolem szyszki biegną do osoby trzymającej chusteczkę. Kto pierwszy dobiegnie i zdobędzie chustkę zdobywa punkt dla drużyny.

Rozszerzenie gry: Osoba, która nie zdążyła złapać chustki może jednak dogonić przeciwnika zanim wróci on do swojej grupy. Jeśli go dotknie może odebrać chustkę i w ten sposób odebrać punkt dla drużyny przeciwnej.

**Cel:** rozwijanie umiejętności współzawodnictwa

**Potrzebne materiały:** materiały przyrodnicze

### **35. Bocian**

Jedno dziecko jest osobą prowadzącą zabawę, reszta dzieci to bociany powoli i swobodnie poruszające się dookoła. Gdy prowadzący zawoła: bocian! zadaniem bocianów jest stanąć na jednej nodze i stać do momentu, aż prowadzący skończy liczyć trzech lub pięciu. Zabawę można powtórzyć kilka razy ze zmianą prowadzącego.

**Cel:** rozwijanie zmysłu równowagi

**Potrzebne materiały:** ---

### **36. Wywar z pokrzywy**

Rozdaj dzieciom rękawice ogrodowe i zerwijcie kilka liści pokrzywy. Pamiętaj, aby dzieci z krótkimi spodniami podchodziły tylko na obrzeża zarośli! Wrzućcie liście do koszyka, opluczcie zimną wodą. Następnie wrzućcie liście do termosu z gorącą wodą. Po kilkunastu minutach można spożywać pokrzywowy napój. Porozmawiaj z dziećmi o tym, jakie właściwości dla naszego zdrowia ma pokrzywa (oczyszcza nerki, ułatwia przemianę materii, wzmacnia apetyt, pomaga przy biegunkach).

Poza tym jedzcie koniczynę. Jest jadalna! I kwaśśśśna! A dzieci lubią takie doznania.

**Cel:** uświadomienie związku między stylem życia, a zdrowiem fizycznym

**Potrzebne materiały:** rękawice ogrodowe dziecięce, koszyk, zimna woda w butelce, termos z gorącą wodą, nakrętki od termosów dzieci do picia (lub kubki papierowe)



---

Leśne gry i zabawy

Opracowanie: Agata Preuss

Fundacja trzy czte ry!  
Białystok 15-157, ul. Czerwonego Kapturka 51  
KRS 0000510799, NIP 9662092448  
biuro@fundacjatrzy cztery.pl

### 37. Witaminowy napój

Wykonajcie witaminowy napój: Użyjcie igieł świerku, sosny lub jodły. Kilka wierzchołków gałązek zanurzcie na chwilę we wrzątku, aby rozpuścić woskowy nalot pokrywający igły. Następnie igły oberwijcie. Garść igieł rozetrzyjcie z niewielką ilością wody. W lesie wystarczą dwa kamienie. Otrzymaną masę zalejcie pół litrem wrzątku i odstawcie do naciągnięcia pod przykryciem na 1 do 2 godzin. Pijcie otrzymaną witaminową herbatkę (płyn zlejcie z nad osadu), do smaku można dodać stewię, miód lub ksylitol.

**Cel:** uświadomienie związku między stylem życia, a zdrowiem fizycznym

**Potrzebne materiały:** termos z wrzątkiem, naczynie do roztarcia igieł, drugi termos, nakrętki od termosów dzieci lub kubki, gałązki świerku, sosny lub jodły

### 38. Dziki napój

Zaparcie owoce dzikiej róży. Przed użyciem rozetnijcie je i oczyśćcie z nasion pokrytych drażniącymi włoskami. Możecie je parzyć (15 minut) lub po prostu dodawać do herbaty.

**Cel:** uświadomienie związku między stylem życia, a zdrowiem fizycznym

**Potrzebne materiały:** termos z gorącą wodą, scyzoryk, kubki, owoce dzikiej róży



### 39. I kto to mówi

Ustawcie się w półkręgu. Jedna osoba jest prowadzącym. Jedno dziecko staje naprzeciw półkręgu (10-12 kroków), zamyka oczy, a prowadzący wskazuje ręką dziecko, które mówi: Szumią drzewa w wielkim lesie, wiatr powiewa, echo niesie! Następnie dziecko otwiera oczy i wskazuje osobę, która mówiła wiersz.

**Cel:** ćwiczenie koncentracji uwagi i zmysłu słuchu

**Potrzebne materiały:** ---

### 40. Leśne puszki szmerowe

Do wykonania puszek wykorzystajcie materiały z recyklingu (opakowania po jogurtach pitnych, słoiki, butelki plastikowe). Stwórzcie 8 - 10 par puszek szmerowych. Do środka możecie wrzucić kasztany, igły sosny, ziemię, patyki itp. i zaklejcie wieczka. Pamiętaj, że ilość w materiale w każdej parze powinna być taka sama. Gdy puszki są gotowe, jedno dziecko zawiązuje oczy i siada naprzeciw puszek. Następnie inne dziecko miesza puszki. Dziecko zgadujące wybiera jedną puszkę szmerową, potrząsa nią i słucha odgłosu. Cały czas ją trzyma, drugą ręką potrząsając kolejno puszkami, które podaje mu kolega. Gdy usłyszy ten sam dźwięk, mówi, że jest to para i prosi kolegę aby odstawił gotową parę na

---

Leśne gry i zabawy

Opracowanie: Agata Preuss

Fundacja trzy czte ry!  
Białystok 15-157, ul. Czerwonego Kapturka 51  
KRS 0000510799, NIP 9662092448  
biuro@fundacjatrzyucztery.pl

bok. Następnie bierze kolejną puszkę i szuka do niej pary. I tak dalej, aż każda puszka będzie miała parę. Na koniec dziecko zdejmuje opaskę i same sprawdza, czy właściwie dobrało parę.

**Cel:** rozwijanie zmysłu słuchu i koncentracji uwagi

**Potrzebne materiały:** puszki, klej na gorąco i karton (lub nakrętki), materiały przyrodnicze, opaska na oczy

#### 41. Chodzenie po linii

Rozłóż na ziemi długą linię tak, żeby się nie krzyżowała, na końcu zawiąż supeł oznaczający koniec trasy. Następnie poproś, aby dzieci zdjęły buty. Mogą zostać w skarpetkach lub być całkiem boso. Następnie zawiąż dzieciom oczy, a ich zadaniem jest przejście po linii używając jedynie zmysłu dotyku.

**Cel:** rozwijanie zmysłu dotyku

**Potrzebne materiały:** długa lina, opaski na oczy

#### 42. Magiczne wyrazy

Zabawy sylabowe i głoskowe. Zadaniem dziecka jest synteza i analiza słyszanych wyrazów. Nauczyciel mówi wyrazy z podziałem na sylaby lub głoski, np. przynieś sz-y-sz-k-ę, przynieś k-a-sz-t-a-n, przynieś ko-rę, przynieś pa-tyk. Można też prowadzić zabawę odwrotnie: dziecko zadaje zagadkę, a opiekun (lub inne dziecko) przynosi materiał przyrodniczy. Stopień trudności zależy od możliwości dziecka.

**Cel:** synteza i analiza wyrazów, dzielenie na sylaby i głoski

**Potrzebne materiały:** materiał przyrodniczy

#### 43. Wiewiórka i myszka

Jedno z dzieci jest wiewiórką, która chroni szyszki przed myszkami. Wiewiórka ma zasłonięte oczy i kuca nad szyszkami (5-10 sztuk). Reszta grupy, czyli myszki stoi dookoła wiewiórki w odległości 5 - 10 metrów. Na sygnał prowadzącego myszki próbują wykraść szyszki wiewiórcze. Myszki mogą wykradać szyszki pojedynczo po jednej sztuce. Ważną postacią jest prowadzący, który czuwa nad tym, aby do wiewiórki w jednym czasie podchodziła tylko jedna myszka. Na początku najlepiej, jak prowadzący wskazuje osobę, która ma podejść do wykradania szyszki. Zabawa trwa do wyczerpania wszystkich szyszek, bądź czas określony przez grupę (np. 2 minuty). Po tym czasie policzcie, ile szyszek udało się wiewiórcze uratować.

**Cel:** ćwiczenie współpracy w grupie, ćwiczenie umiejętności cichego poruszania się

**Potrzebne materiały:** opaska na oczy, szyszki

#### 44. Leśny cel

Skonstruujcie wspólnie cel do którego będziecie rzucać szyszkami czy kasztanami. Najłatwiej wykonać go opierając kije, gałęzie przy drzewie. Następnie wyznaczcie patykiem linię z której będziecie rzucać.

**Cel:** rozwijanie koordynacji wzrokowo - ruchowej

**Potrzebne materiały:** materiał przyrodniczy

#### 45. Budowanie drzewa

Poproś dzieci by usiadły w kole, pośrodku koła będziecie budować drzewo. Chętne dzieci wychodzą na środek (pojedynczo) i budujecie drzewo. To dzieci mają mówić z jakich części składa się drzewo i budujecie według ich pomysłów. Po dodaniu każdego elementu omówcie jakie funkcje spełniają (korzenie - dostarczają wodę i sole mineralne do drzewa, przytwierdza rośliny do podłoża; pień - utrzymuje koronę drzewa, przenosi wodę i sole mineralne z korzeni, utrzymuje koronę w stabilności; konary - transportują sole składniki odżywcze; gałęzie - są umocowaniem dla kwiatostanów i liści; liście - pochłaniają promienie słoneczne, biorą udział w fotosyntezie).

**Cel:** pokazanie, że wszystko w przyrodzie jest powiązane siecią zależności, poznanie budowy drzewa i jego znaczenia dla życia organizmów żywych

**Potrzebne materiały:** ---

#### 46. Nietoperz i ćma

Zanim zaczniecie zabawę przybliż dzieciom sposób polowania nietoperzy.

Zwierzęta te wykorzystują do chwytania ofiar (owadów) echolokację. Emitują wysokie dźwięki, które odbijają się od owada i wracają do nietoperza wskazując mu miejsce, gdzie znajduje się ofiara. Nietoperze wykorzystują taki sposób poszukiwania pokarmu, ponieważ są zwierzętami aktywnymi w nocy a ich słaby wzrok nie pozwala im wypatrzeć owadów. Mają za to doskonały słuch, dzięki któremu mogą polować.

Poproś dzieci aby stanęły w kole i chwyciły się za ręce. Dwie osoby wchodzi do środka koła, jedna jest nietoperzem, a druga ćmą, na którą poluje nietoperz. Nietoperzowi zawiąż oczy. Nietoperz goni ćmę wołając „nietoperz”, osoba - ćma woła „ćma”. Im częściej nietoperz wywołuje swoją ofiarę, tym łatwiej będzie mu ją złapać. Gdy ją dogoni, wybierzcie inne osoby do roli ćmi i nietoperza.

**Cel:** zapoznanie ze sposobem działania echolokacji

**Potrzebne materiały:** opaski na oczy

#### 47. Zając i lisy

Podziel grupę na dwie równe części. Na ziemi połóż przedmiot, który będzie symbolizował królika. Połowa grupy staje w okręgu dookoła zająca, w odległości około 6-8 kroków od niego i 4-5 kroków od siebie nawzajem. Ta część grupy ma zasłonięte oczy. Pozostali uczestnicy będą lisami polującymi na zająca. Lisy stoją w odległości kilku kroków od okręgu. Ich zadaniem jest bezszelestne dotarcie do środka kręgu i dotknięcie zająca. Jeśli któraś z osób stojących z zawiązanymi oczami usłyszy zbliżającego się lisa, musi wskazać ręką kierunek z którego on nadchodzi. Jeśli wskazanie jest prawidłowe lis wraca na miejsce.

**Cel:** ukazanie jak trudno drapieżnikom jest zakraść się do ofiary

**Potrzebne materiały:** opaski na oczy, symbol zająca (plecak, gałąź, pień itp.)

---

Leśne gry i zabawy

Opracowanie: Agata Preuss

Fundacja trzy czte ry!  
Białystok 15-157, ul. Czerwonego Kapturka 51  
KRS 0000510799, NIP 9662092448  
biuro@fundacjatrzyucztery.pl

#### 48. Żyjąca deska

Weź starą deskę/kłodę i połóżcie ją z dziećmi na gołej ziemi. Wróćcie za kilka dni, podnieście ją i sprawdźcie, ile zamieszkało pod nią stworzeń. Spróbujcie je zidentyfikować przy pomocy przewodnika/atlasu bezkręgowców, owadów. Zaglądajcie pod deskę co 2-3 tygodnie i sprawdzajcie jakie inne organizmy się tam wprowadziły.

**Cel:** obserwowanie życia małych organizmów

**Potrzebne materiały:** deska, atlas/ przewodnik



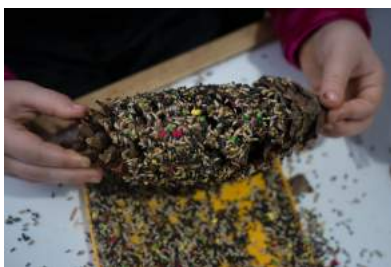
#### 49. Leśne karmniki

Zabawę możecie przeprowadzić w lesie oraz w bazie. Podczas jesiennej wyprawy do lasu zbierzcie szyszki, następnie przywiążcie do nich cienki sznurek (ok. 30 - 40 cm). Do płaskiej miseczki lub na tacę wsypcie ziarna dla dzikich ptaków. Szyszki posmarujcie masłem orzechowym i obtoczcie w ziarnach. Odłóżcie do wyschnięcia i powieście na gałęziach na terenie bazy. Masło orzechowe kupcie dobrej jakości (skład 100 procent orzechów) bo dzieci uwielbiają je podjadać ;)

Uwaga! Pamiętajcie, że jeśli zdecydujecie dokarmiać ptaki musicie robić to aż do wiosny.

**Cel:** branie odpowiedzialności za zwierzęta podczas jesieni i zimy

**Potrzebne materiały:** szyszki, sznurki, ziarna dla dzikich ptaków (lub ziarna słonecznika), masło orzechowe, noże do smarowania, taca/miska



#### 50. Jesienny list

Podczas jesieni znajdźcie suche liście (najlepiej liście dębu), weźcie mazaki i narysujcie list do Pani Jesieni. Zabawa będzie bardziej atrakcyjna gdy narysowane listy włożycie w koperty. Listy zostawcie w koszyku na noc na terenie bazy przedszkola. Pani Jesień na pewno je znajdzie.

**Cel:** skłonienie do refleksji nad jesienią, zapoznanie z jej charakterystyką

---

Leśne gry i zabawy

Opracowanie: Agata Preuss

Fundacja trzy czte ry!  
Białystok 15-157, ul. Czerwonego Kapturka 51  
KRS 0000510799, NIP 9662092448  
biuro@fundacjatrzyucztery.pl



**Potrzebne materiały:** mazaki, materiał przyrodniczy, ew. koperty



### 51. Spinaczowe stworki

Daj dzieciom spinacze drewniane i patyki. Niech dzieci tworzą stwory, owady i inne postaci według własnych pomysłów. W bazie zróbcie wystawę.

**Cel:** ćwiczenie chwytu pęsetowego, właściwego do trzymania narzędzia piśmienniczego

**Potrzebne materiały:** spinacze drewniane, patyki

### 52. Własny las

Stwórzcie własny fragment lasu. Umieście w szklanym naczyniu trochę przyniesionej z lasu: gleby ze ściółką, mchem, kawałkiem próchna itp. Przykryjcie naczynie gazą, utrzymujcie wilgotność gleby. Obserwujcie, czy rozwinie się życie.

**Cel:** obserwowanie życia roślin leśnych, zaangażowanie dziecka w ważny projekt

**Potrzebne materiały:** szklane naczynie, gaza, materiał przyrodniczy

### 53. Badania po sznurze

Zadanie dla całej grupy. Rozłóżcie w linii prostej linę z zawiązanymi supłami. Dokładnie przyjrzyjcie się ziemi do 20 cm od każdego węzła. Porozmawiajcie o obserwacjach: jakie zwierzęta zauważyliście, rośliny, kolory, kształty, może było coś nietypowego itp. Druga wersja to ułożenie sznura w okręgu.

**Cel:** zaciekawienie światem małych stworzeń i roślin

**Potrzebne materiały:** sznur z 5 supłami (odległość między supłami ok. 100 cm)

### 54. Leśne poszukiwania

Szukanie skarbów może odbywać się na wiele sposobów, oto kilka z nich:

- znajdź coś: małego, dużego, mokrego, suchego, szorstkiego, gładkiego, twardego, miękkiego, kruche, zimnego, kłującego, okrągłego, ciepłego, czerwonego (lub inne kolory)
- znajdź przedmiot rozpoczynający/ kończący się głoską ...
- znajdź trzy rzeczy, które stanowią element pewnej całości, np. drzewo (patyk, liść, kora, szyszka, korzeń itp.)
- znajdź: nadgryziony liść; coś, co przypomina ci mnie; coś, co może być domem dla owada; coś, co mógłbyś pokochać; coś, co wydaje odgłosy; coś pięknego.

---

Leśne gry i zabawy

Opracowanie: Agata Preuss

Fundacja trzy czte ry!  
Białystok 15-157, ul. Czerwonego Kapturka 51  
KRS 0000510799, NIP 9662092448  
biuro@fundacjatrzyrzeczy.pl

**Cel:** rozwijanie spostrzegawczości, poznawanie właściwości świata przyrody

**Potrzebne materiały:** materiał przyrodniczy

### **55. Wymyśl nazwę I - leśne znaleziska**

Poproś dzieci, aby znalazły i przyniosły na wyznaczone miejsce jesienne znaleziska (kasztany, rośliny, patyki, gałązki itp.). Następnie podziel dzieci na grupy 3-4 osobowe i każdej rozdaj po 2-4 elementy. Zadaniem grup jest stworzenie innych, nowych nazw znalezisk. Następnie każda grupa prezentuje te nazwy. Można również zorganizować quiz: każda grupa podczas prezentacji mówi wymyśloną nazwę, a reszta dzieci z innych grup zgaduje które znalezisko się tak nazywa.

**Cel:** rozwijanie kreatywności

**Potrzebne materiały:** materiał przyrodniczy

### **56. Wymyśl nazwy II - zwierzęta**

Zabawa jest analogiczna do poprzedniej, jednak tu rozdaj dzieciom ilustracje zwierząt. Może być to podział tematyczny, np. zwierzęta leśne, ptaki, ssaki, płazy itp. Podziel dzieci na grupy 3-4 osobowe i każdej rozdaj po 2-4 elementy. Zadaniem grup jest stworzenie innych, nowych nazw. Następnie każda grupa prezentuje te nazwy. Można również zorganizować quiz: każda grupa podczas prezentacji mówi wymyśloną nazwę, a reszta dzieci z innych grup zgaduje które zwierzę się tak nazywa.

**Cel:** rozwijanie kreatywności

**Potrzebne materiały:** ilustracje zwierząt

### **57. Leśne dźwięki**

Poproś dzieci, aby znalazły w lesie coś, co wydaje dźwięk. Daj im kilka minut tak, aby każdy miał szansę na wykonanie zadania. Jeśli ktoś potrzebuje pomocy - pomóż. Następnie wszyscy usiądźcie w kole i każdy niech zaprezentuje swój instrument. Możecie wymyślać nazwy tych instrumentów metodą burzy mózgów.

**Cel:** rozwijanie kreatywności, rozwijanie wrażliwości słuchowej

**Potrzebne materiały:** materiał przyrodniczy

### **58. Znajdź do pary**

Podziel dzieci na trzy lub czteroosobowe grupy, a następnie wręcz każdej po jednym zerwanym liściu z drzewa lub krzewu rosnącego na terenie, gdzie przeprowadzasz zabawę. Teren zabawy musi być zawsze dokładnie określony łatwo dostrzegalnymi granicami. Każda grupa stara się odnaleźć roślinę, z której pochodzi liść i na dowód, że zadanie wykonała, zrywa taki sam i przynosi prowadzącemu dwa jednakowe.

**Cel:** poznawanie nowych gatunków roślin, ćwiczenie spostrzegawczości i współpracy w grupie

**Potrzebne materiały:** materiał przyrodniczy

### **59. Spacer zwierząt**

Zadaniem dzieci jest przechodzenie kolejno po zwałonym pniu drzewa. W zależności od umowy przechodzić można przodem, bokiem, tyłem, z obrotami, na czworakach itp. naśladując zwierzęta. Kiedy pierwszy zawodnik zejdzie z drzewa i zawoła hop! wchodzi następny i naśladuje pierwszego. Dzieci mają na prawdę zaskakujące pomysły.

**Cel:** rozwijanie kreatywności i zmysłu równowagi

**Potrzebne materiały:** zwałony pień drzewa

### **60. Wędrówka butów**

Poproś dzieci, aby zdjęły po jednym bucie. Ustawcie je w kolejce. Następnie wyznaczcie metę kijem lub patykiem. Im więcej butów tym meta powinna być dalej. Następnie stawiajcie buty po kolei z tyłu na przód. Właściciel buta, który dotknie linii mety wygrywa.

**Cel:** rozwijanie umiejętności współzawodnictwa

**Potrzebne materiały:** buty dzieci, kij/patyk

Materiał opracowany na podstawie:

- 1) zbioru zabaw Przedszkola Leśnego Puszczyk w Białymstoku.
- 2) książki Louv R., *Ostatnie dziecko lasu*, 2014.
- 3) szkolenia terenowego *W dziką stronę* organizowanego przez Ośrodek Działań Ekologicznych Źródła 11-13.06.2016 roku w Ploskach.
- 4) praktycznego *Szkolenia Ornitologicznego* Fundacji Akcja Bałtycka 21-23.04.2017 we Władysławowie.

---

**Leśne gry i zabawy**

**Opracowanie: Agata Preuss**

Fundacja trzy czte ry!  
Białystok 15-157, ul. Czerwonego Kapturka 51  
KRS 0000510799, NIP 9662092448  
biuro@fundacjatrzyucztery.pl