**ZABAWY „ SIŁOWANKI”**

**Łapki**  
Jedna z ulubionych zabaw z naszego dzieciństwa. Dwoje dzieci staje naprzeciwko siebie. Każde chce uderzyć przeciwnika w grzbiet dłoni i jednocześnie uchronić swoje ręce przed uderzeniem.

**Walka dwóch kogutów**  
Dzieci dobierają się w pary i kucają naprzeciwko siebie. Skacząc w kuckach usiłują sprawić, żeby przeciwnik stracił równowagę. Uwaga. Nadzorujcie tę zabawę.

**Siłowanie się na rękę**  
Dwoje dzieci kładzie się przodem do siebie na brzuchach i opiera na łokciach. Następnie siłują się na wybraną rękę. Można zrobić oczywiście w pozycji siedzącej, z łokciami opartymi o blat.

**Raz, dwa, trzy – Baba Jaga patrzy**  
W grze uczestniczy kilkoro dzieci. Odgrywające postać Baby Jagi jest w pewnej odległości i stoi tyłem do reszty. Po wypowiedzeniu zdania: raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy, odwraca się do graczy. Wtedy nikt nie może się poruszyć, mówić czy śmiać się. Baba Jaga stara się sprowokować uczestników i jeśli jej się uda wracają na start.

**Przeciąganie**  
Można bawić się w dwójkach. Na ziemi rysuje się linię. Dzieci po jej przeciwnych stronach chwytają się za dłonie i przeciągają przeciwnika na swoją stronę.

Można również bawić się w większej grupie. Nadal rysuje się linię, a dzieci stają naprzeciw siebie trzymając sznur, na którym zawiązana jest kolorowa wstążeczka. Każda z grup usiłuje wstążeczkę przeciągnąć na swoją stronę.

**A. Rydarowicz**