

Παιχνίδια για το Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης

Διαλέγω παιχνίδια και οργανώνω το Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης μου!

Μπαλόνια στον αέρα

Βάζω μουσική και παίρνω για αρχή ένα μπαλόνι.
Κατά τη διάρκεια ενός τραγουδιού προσπαθώ να κρατήσω το μπαλόνι στον αέρα χωρίς να πέσει κάτω.

Αν έχω περισσότερα μπαλόνια τότε στο επόμενο τραγούδι προσπαθώ να κρατήσω στον αέρα δύο μπαλόνια χωρίς να πέσουν κάτω.

Χρησιμοποιώ χέρια, δάκτυλα, πόδια, κεφάλι, γόνατο.
Δυσκολεύω τον εαυτό μου όταν καθορίσω ότι θα κρατήσω το μπαλόνι στον αέρα μόνο π.χ. με το δάκτυλο μου.

Αν δεν έχω μπαλόνια μπορώ να χρησιμοποιήσω χαρτομάντηλα.



Χορός



Βάλτε μουσική και χορέψτε!

Αντιγράψτε χορευτικές κινήσεις από τα φιλμάκια που προτείνονται στη σελίδα μας.



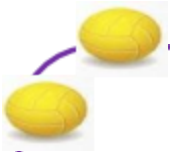
Κάνω Σχοινάκι

Κάνω σχοινάκι:

1. με περπάτημα,
2. με αλογάκι, και
3. με πηδηματάκι με τα δύο πόδια.

Προσπαθώ να κάνω περισσότερες επαναλήψεις κάθε φορά, με ρυθμό.





Ψαράκι

Το Ψαράκι προσπαθεί να κλέψει την μπάλα καθώς οι Ψαράδες προσπαθούν να ανταλλάξουν πάσα με χέρια ή με πόδια. Όταν το ψαράκι ακουμπήσει την μπάλα αλλάζει θέση με τον Ψαρά που έριξε την μπάλα.

Προσπαθήστε πρώτα με χέρια και μετά με πόδια.

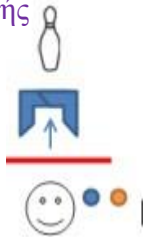
Αν είστε περισσότεροι παίκτες τότε μπαίνουν τρεις Ψαράδες ή τέσσερις Ψαράδες.



Μπούουλινγκ

Στεκόμαστε στο σημείο βολής 1,5μ μακριά από την κορύνα/μπουκάλια, και κυλούμε την μπάλα για να ρίξουμε την κορύνα/μπουκάλια. Κερδίζουμε βαθμό με κάθε πετυχημένη προσπάθεια.

1. Κάθε φορά που η προσπάθειά μας είναι πετυχημένη μετακινούμε το σημείο βολής ένα βήμα πιο μακριά προς τα πίσω.
2. Τοποθετούμε ένα μικρό εμπόδιο (καρέκλα ή τραπεζάκι) μεταξύ της γραμμής βολής και της κορύνας για να περάσει η μπάλα από κάτω.
3. Βάζουμε τρεις κορύνες για στόχο.



Κυνηγητό Πάγος και Ήλιος

Βάζουμε ρόλους: Πάγος και Ήλιος. Ο Πάγος κυνηγά τον Ήλιο και όταν τον ακουμπήσει Παγώνει, κάνει μια ισορροπία, αλλάζουν ρόλους και μετά κυνηγά τον Ήλιο.

Αν είμαστε περισσότεροι στο παιχνίδι τότε ο Πάγος κυνηγά τους Ήλιους και όποιον ακουμπήσει παγώνει και αυτόματα αλλάζουν ρόλους.





Ένα Ζάρι Λέει...Ισοροπώ...

Ρίχνω ζάρι, βλέπω τον αριθμό που έφερε και κάνω μια ισοροπία.

Ισοροπώ σε τόσα σημεία στήριξης του σώματος όσα λέει ο αριθμός που έφερε το ζάρι.

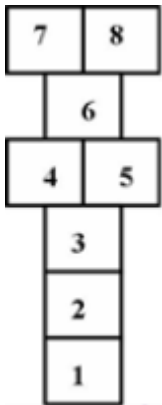
Μετρώ μέχρι το 10 και ρίχνω το ζάρι ξανά!



ΦΩΤΑ ΤΡΟΧΑΙΑΣ

Ένα μέλος της οικογένειας λέει ή δείχνει ένα χρώμα (πράσινο, πορτοκαλί, κόκκινο).

Όταν ακούω ή βλέπω πράσινο μετακινούμαι στο χώρο με όποιο τρόπο θέλω, όταν ακούω ή βλέπω πορτοκαλί κάνω επιτόπου τροχάδην και όταν ακούω ή βλέπω κόκκινο σταματώ.



ΒΑΣΙΛΕΑΣ ή ΣΚΑΛΑ

Φτιάχνω μια σκάλα με αριθμούς. Ρίχνω μια μικρή πέτρα σε ένα αριθμό. Μετακινούμαι με κουτσό και πηδώ πάνω από το τετράγωνο με την πέτρα και συνεχίζω με κουτσό στα επόμενα τετράγωνα. Όταν τελειώσω την σκάλα, επιστρέφω με κουτσό, μαζεύω τη μικρή πέτρα και συνεχίζω για να βγω έξω. Μετά ρίχνω στον επόμενο αριθμό.

Όταν κάνω λάθος, παίζει άλλος παίκτης.

Το παιχνίδι τελειώνει όταν καταφέρω να ρίξω την πέτρα σε όλους τους αριθμούς

ΜΟΥΣΙΚΑ ΑΓΑΛΜΑΤΑ

Με το άκουσμα της μουσικής μετακινούμαστε στο χώρο με διάφορους τρόπους. Προσπαθούμε να κινούμαστε στο ρυθμό της μουσικής. Όταν η μουσική σταματήσει, ισοροπούμε και γινόμαστε αγάλματα μέχρι να ξεκινήσει η μουσική!



ΘΑΛΑΣΣΑ - ΞΗΡΑ

Μπαίνω σε ένα οριοθετημένο πλακάκι. Ένας μεγάλος π.χ. η μητέρα μου, μου λέει ΘΑΛΑΣΣΑ βγαίνω από το πλακάκι και όταν μου λέει ΞΗΡΑ πηδώ μέσα στο πλακάκι. Οι λέξεις λέγονται γρήγορα για να δούμε πόσο γρήγορα αντιδρώ στο άκουσμα τους. Αν χάσω αλλάζουμε ρόλους.

Το παιχνίδι αυτό μπορεί να παιχτεί και με οριοθέτηση περισσότερων πλακιδίων. Τότε, μετακινούμαι με διάφορους τρόπους στο χώρο και όταν ακουστεί η λέξη ΞΗΡΑ πηδώ σε ένα οριοθετημένο πλακίδιο, ανακουστεί η λέξη **ΘΑΛΑΣΣΑ** μένω έξω από οριοθετημένο πλακίδιο.

ΞΗΡΑ

Ένας άλλος τρόπος είναι η οριοθέτηση να γίνει με μια γραμμή που χωρίζει τη ΘΑΛΑΣΣΑ από τη ΞΗΡΑ.

ΘΑΛΑΣΣΑ ΞΗΡΑ



Παίζω λάστιχο

Ένα κομμάτι λάστιχο περασμένο στο κάτω μέρος των ποδιών δύο ατόμων (ποδοκνημική άρθρωση) και, ένα παιδί στη μέση να πηδά και να τραγουδά:

1. «Τσαφ, τσουφ, το τρένο, περνά, μπαίνει, βγαίνει, μπαίνει και πατά»

2. Τσαφ, τσουφ, το τρένο περνά, μπαίνει, βγαίνει και το λάστιχο ανεβαίνει. Κάθε φορά το λάστιχο ανεβαίνει λίγο ψηλότερα αλλά όχι ψηλότερα από το ύψος του γονάτου.

3. Το παιδί πηδά όσες περισσότερες φορές μπορεί δεξιά και αριστερά μέχρι να χάσει.



1,2,3 φλαπ!

Ένα άτομο τα φυλάει σε τοίχο.

Ένα άτομο ή περισσότερα στέκονται μακριά σε μια γραμμή, σε απόσταση τουλάχιστον 3 μέτρα. Το άτομο που τα φυλάει λέει δυνατά 1, 2, 3 φλαπ και γυρίζει για να δει αν κινείται κάποιος.

Τα άτομα κατά τη διάρκεια του 1, 2, 3, φλαπ προσπαθούν να κινηθούν προς το μέρος αυτού που τα φυλάει και να τον ακουμπήσουν. Μολις τον ακουμπήσουν τους κυνηγά. Αν καταφέρει να πιάσει κάποιον τότε τα φυλάει αυτός.