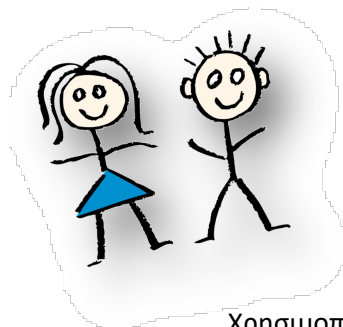


ΩΡΑ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ... ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ... ΑΛΛΑ ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Μένουμε στο σπίτι και παίζουμε, προσέχουμε όμως γιατί το σπίτι μας **ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ** η αυλή του σχολείου μας!!! Για να είναι πάντα το παιχνίδι χαρά!!!

Γονείς και παιδιά ετοιμαστείτε για παιχνίδι...



1) Χρησιμοποιείτε τη φαντασία σας!

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παίξουν με το σώμα τους, να γείρουν το κορμί τους παριστάνοντας τα δέντρα που κουνιούνται στον άνεμο.

Μαζί προσπαθήστε να σχηματίσετε (ξαπλώνουμε στο χαλί και πιανόμαστε) με το σώμα γράμματα της αλφαβήτου, σχήματα (κύκλο, τρίγωνο, τετράγωνο).

Χρησιμοποιείτε τα χέρια σας και πετάξτε σαν να είστε ελικόπτερο, αεροπλάνο, πεταλούδα ή σαν αετός.

2) Ημέρα αγώνων!

Οργανώστε διασκεδαστικούς αγώνες που θα σας βοηθήσουν στην ενδυνάμωση και στην απόκτηση ισορροπίας(απομακρύνετε φυσικά τα εύθραυστα αντικείμενα) :

Αγώνας μαξιλαριών: Κάντε αγώνα έχοντας ένα μαξιλάρι στο κεφάλι σας ή σφίγγοντάς το ανάμεσα στα πόδια σας.

Αγώνας καβουριών: Καθίστε στο πάτωμα έτσι ώστε τα πόδια σας να πατάνε καλά, βάλτε τα χέρια σας στο πάτωμα ελαφρώς πίσω σας, και ωθήστε το κατώτατο σημείο σας από το πάτωμα. Με τα χέρια και τα πόδια σας κινηθείτε προς τα πίσω ή προς τα εμπρός μέχρι τη γραμμή του τερματισμού.

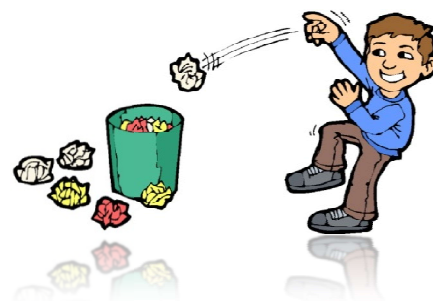


Μπούουλινγκ: Βάλτε στη σειρά άδεια μπουκάλια νερού και στοχεύστε, χρησιμοποιώντας μία μικρή μπάλα (τένις), για να τα ρίξετε.

Χόκεϋ: Χρησιμοποιήστε μία μαλακή μπάλα και σκούπες για μπαστούνια, χτυπάμε το μπαλάκι να περάσει μέσα από τα πόδια της καρέκλας.

Βόλει: Τεντώστε ένα κομμάτι σπάγκο ή νήμα ανάμεσα σε δύο καρέκλες. Χτυπήστε ένα μπαλόνι μπρος και πίσω προσπαθώντας να το περάσετε πάνω από το σπάγκο ενώ κάθεστε. Κάντε πιο πολύπλοκο το παιχνίδι και καθίστε στα γόνατά σας ή χτυπήστε το μπαλόνι με τα πόδια σας.

Μπάσκετ: φτιάχνουμε μπάλες μικρές από χαρτί τσαλακωμένο και προσπαθούμε να βάλουμε καλάθι σε μια λεκάνη, άδειο (καθαρό!) δοχείο για τα σκουπίδια, στα πλακάκια κ.λπ.



3) Κάντε ομάδα Hula Hoop!

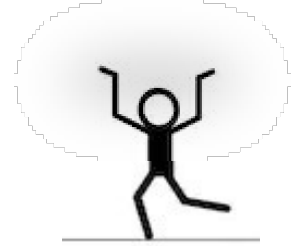
Κάντε λίγο χώρο στο σαλόνι σας, ώρα για χούλα-χουπ (κατασκευή : κάνουμε στεφάνια με το παλιό λάστιχο ποτίσματος). Έτσι, τα παιδιά μπορούν να ασκήσουν διάφορα μέρη του σώματός τους περιστρέφοντας το χούλα χουπ γύρω από τη μέση, τα χέρια ή τα πόδια τους. Βάλτε στεφάνια στο πάτωμα και αφήστε τα παιδιά να πηδούν από το ένα στο άλλο.

4) Συγχρονιστείτε με τη μπάλα που χοροπηδά!

Με πόσους τρόπους μπορεί το παιδί σας να κάνει μια μπάλα να αναπηδήσει; Ανακαλύψτε το σε ένα ευρύχωρο δωμάτιο, με γερό δάπεδο και όχι πολλά εύθραυστα αντικείμενα τριγύρω.

Προσπαθήστε να αναπηδήσετε (τουλάχιστον δύο άτομα) τις μπάλες με συγχρονισμό.

Κάνουμε άλματα κάθε φορά που η μπάλα αναπηδά.



5) Τσίρκο!

Κάντε παιχνίδια εξισορρόπησης. Περπάτημα στα πλακάκια με ένα, δύο πόδια (χέρια σε διάφορες θέσεις), στην ευθεία των αρμών, σε κύκλο κ.λπ.

6) Σηκωθείτε και χορέψτε

Βάλτε σειρά και αφήστε κάθε μέλος της οικογένειας να παρουσιάσει το δικό του χορό.

Βάλτε μουσική και παίξτε «αγαματάκια ακούνητα», όπου όλοι οι χορευτές πρέπει να παγώσουν σαν αγάλματα, όταν η μουσική σταματήσει.

Παίξτε τις μουσικές καρέκλες.



7) Συνεργαστείτε κάνοντας ασκήσεις εξισορρόπησης

Δουλέψτε ανά ζεύγη και χρησιμοποιήστε διάφορα μέρη του σώματος για να κάνετε ασκήσεις ισορροπίας. Αδειάστε λίγο το

χώρο γύρω σας για μεγαλύτερη ασφάλεια. Σταθείτε κοντά ο ένας στον άλλο, πρόσωπο με πρόσωπο, έχοντας τα πόδια σας ενωμένα, κρατηθείτε από τα χέρια, μεταφέρετε το βάρος του σώματος πίσω σιγά σιγά, προσποιούμενοι ότι πάτε να κάτσετε σε καρέκλα. Προσπαθήστε να μείνετε σε αυτή τη στάση για λίγο. Καθίστε στο πάτωμα πλάτη με πλάτη, με τα πόδια σας να ακουμπούν στο έδαφος. Ενώστε τα χέρια σας σπρώχνοντας ο ένας τον άλλο και προσπαθήστε να σηκωθείτε μαζί. Στη συνέχεια, καθίστε πάλι κάτω και επαναλάβετε.



8) Παλιά παραδοσιακά παιχνίδια



Παιχνίδια όπως περνά-περνά η μέλισσα, τυφλόμουγα, βασιλιά-βασιλιά, παιχνίδι με βόλους κ.λπ.

Κουτσό στα πλακάκια του σπιτιού, όσοι το παίξετε με τον παραδοσιακό τρόπο (πετάμε την πετρούλα σε ένα τετραγωνάκι, κάνουμε κουτσό μέχρι εκεί χωρίς να πατήσουμε τις γραμμές και επιστρέφουμε), αντί για πετρούλα χρησιμοποιήστε τσαλακωμένο χαρτί ή οτιδήποτε ακίνδυνο υλικό.



Κρυφτό, μία καλή μορφή άσκησης σε εσωτερικούς χώρους.

Παίξτε το «Κάνε ότι κάνω» εστιάζοντας σε δραστηριότητες όπως άλματα, περπάτημα στο βαθύ κάθισμα, κουτσό κ.λπ.

Παντομίμα, ο μίμος πρέπει να περιγράψει στους συμπαίκτες του χωρίς λόγια αλλά με κινήσεις την ταινία, τίτλος τραγουδιών, επαγγέλματα ή κάποια ιστοριούλα, σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.





9) Παίξτε χιονοπόλεμο χωρίς χιόνι

Αρχικά, απομακρύνετε τα εύθραυστα αντικείμενα. Στη συνέχεια, φτιάξτε χιονόμπαλες με βάτες, με καθαρές λευκές κάλτσες, με χαρτιά, χαρτομάντιλα ή βαμβάκι σε μορφή μπάλας και ξεκινήστε!

10) Παντομίμα, ο μίμος πρέπει να περιγράψει στους συμπαίκτες του χωρίς λόγια αλλά με κινήσεις τον τίτλο ταινίας, τραγουδιών, επαγγέλματα ή κάποια ιστοριούλα, σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.



ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΟΤΙ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΒΟΗΘΑΜΕ ΝΑ ΕΠΑΝΕΛΘΕΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΟΠΩΣ ΗΤΑΝ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΑΣ!!!



ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!!!