

**29 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ  
ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ  
Φ.Α. ΣΤΟ  
ΔΗΜΟΤΙΚΟ**

# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ / Αρχή και τέλος

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

## 1. Γιατροί

6-8 παιδιά είναι γιατροί (κυνηγοί) έχουν το χέρι τεντωμένο με το δείκτη να παριστάνει την ένεση. Όποιον ακουμπήσουν με την ένεση στέκεται ακίνητος με το χέρι ψηλά. Ελευθερώνεται όταν έρθει ένα άλλο παιδί και του κατεβάσει το χέρι κάτω. Κάθε ένα λεπτό αλλάζουν οι γιατροί.

(Α' Β' Γ')

## 2. Έρχεται η γάτα

Ο δάσκαλος στον κύκλο. Τα παιδιά τρέχουν γύρω από τον κύκλο προς την ίδια κατεύθυνση. Με το σφύριγμα του δασκάλου σταματούν. Αν ο δάσκαλος φωνάξει << **και τώρα έρχεται η γάτα** >>, κυνηγά τα παιδιά που τρέχουν να πάνε στην τελική γραμμή. Αν φωνάξει άλλο ζώο, ο δάσκαλος δεν κυνηγά τα παιδιά και συνεχίζουν να τρέχουν. Όποιον πιάσει ο δάσκαλος γίνεται γάτα.

(Α' Β' Γ' Δ')

## 3. Λύκε Λύκε είσαι εδώ!

Κυνηγός. Ο δάσκαλος στη μέση του κύκλου ή ένα παιδί. Τα παιδιά τρέχουν ή χοροπηδούν γύρω από τον κύκλο με την ίδια φορά. Όλοι τραγουδούν το τραγούδι. "Περπατώ περπατώ μες στο δάσος όταν ο λύκος δεν είναι εδώ Λύκε Λύκε είσαι εδώ". Αν ο δάσκαλος λέει, << βάζω τα παπούτσια μου και σας κυνηγώ >> τα παιδιά τρέχουν να σωθούν. Αν πει << βάζω το καπέλο μου και ξεκουράζομαι >> συνεχίζουν να χοροπηδούν γύρω από τον κύκλο. Το σπίτι των παιδιών είναι η τελική γραμμή του γηπέδου. Όποιον ακουμπήσει ο δάσκαλος γίνεται βοηθός του.

(Α' Β' Γ' Δ')

## 4. Οι κυνηγοί και οι λαγοί. (με μπάλα)

Όλα τα παιδιά κρατούν μπάλα. 5-8 παιδιά είναι οι κυνηγοί και φορούν φανέλα. Τρέχουν και προσπαθούν να ρίξουν την μπάλα να ακουμπήσει τους λαγούς. Όποιον ακουμπήσουν στέκεται ακίνητος και για να ελευθερωθεί ρίχνει την μπάλα ψηλά κάνει δύο παλαμάκια και πιάνει την μπάλα. Αν τα καταφέρει ελευθερώνεται και συνεχίζει να τρέχει.

(Α' Β' Γ')

## 5. Παγώστε το χιονάνθρωπο

5 κυνηγοί κρατούν κίτρινη μπάλα και παριστάνουν τους ήλιους. 5 παιδιά κρατούν άσπρη μπάλα και είναι ο πάγος. Τα υπόλοιπα παιδιά είναι οι χιονάνθρωποι. Αν ακουμπήσει ένα χιονάνθρωπο ο ήλιος, τότε αυτός λιώνει και κάθεται κάτω. Για να ελευθερωθεί ο χιονάνθρωπος πρέπει να τον ακουμπήσει ο πάγος. Κάθε 1' αλλαγή ρόλων

(Α' Β' Γ' Δ')

## 6. Πέστε το όνομα σας

5-7 Κυνηγοί. Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο γήπεδο. Όποιον ακουμπήσουν οι κυνηγοί πηγαίνει στο δάσκαλο και λέει το όνομα του. Αν ο δάσκαλος το επαναλάβει σωστά, το παιδί ξανατρέχει. Οι κυνηγοί αλλάζουν κάθε 1 λεπτό.

(Α' Β' Γ')

## 7. Σιλβέστερ και Τουίτι

Τα μισά παιδιά φορούν ουρά και είναι οι Τουίτι και οι άλλοι μισοί είναι οι γάτες, Σιλβέστερ. Οι Σιλβέστερ κυνηγούν τους Τουίτι. Αν πιάσουν την ουρά αλλάζουν ρόλους. Απαγορεύεται να κυνηγούν αυτόν που τους έπιασε.

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

## 8. Το Νοσοκομείο

5-8 κυνηγοί φορούν φανέλα. Όποιον ακουμπήσουν οι κυνηγοί πηγαίνει στο δάσκαλο και εκτελεί μια οδηγία στα στρώματα. (τούμπα, μολύβι, ρολάρισμα κ.λ.π.). Τα στρώματα στην τελική γραμμή. Για τα μεγάλα παιδιά το φάρμακο τους είναι ασκήσεις ενδυνάμωσης ή συντονισμού.

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

## 9. Το σπίτι των σκύλων

4-8 παιδιά κυνηγοί, φορούν φανέλα. Όποιον ακουμπήσουν στέκεται ακίνητος με ανοικτά τα πόδια. Ελευθερώνεται όταν περάσει κάποιο παιδί από κάτω. Κάθε 1' αλλαγή ρόλων.

(Α' Β' Γ' Δ')

## 10. Φοβάστε το γίγαντα

Ένας κυνηγός, (ο δάσκαλος ή ένας μαθητής). Κινείται μόνο πάνω στην κεντρική γραμμή. Ο δάσκαλος ρωτά: << Φοβάστε το γίγαντα; >> Τα παιδιά βρίσκονται στην τελική γραμμή. Απαντούν < ΟΧΙ! >> Ο δάσκαλος ξαναρωτά: << Φοβάστε το γίγαντα; >> και τα παιδιά απαντούν << ΟΧΙ! >> Τότε ο δάσκαλος λέει ελάτε. Τα παιδιά τρέχουν να φτάσουν στην απέναντι τελική γραμμή. Όποιον πιάσει ο δάσκαλος γίνεται βοηθός του γίγαντα.

## ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ / Παιχνίδια

(Α' Β' Γ' Δ')

### **11. Το δίκτυ του ψαρά**

4-5 ζευγάρια. Τα ζευγάρια κρατούν χέρι και παριστάνουν το δίκτυ. Αν ακουμπήσουν ένα ψάρι, ( παιδί ) το παιδί ενώνεται μαζί τους και γίνονται τρεις στο δίκτυ κ.λ.π.

## ΡΙΞΙΜΟ ΚΑΙ ΠΙΑΣΙΜΟ / Παιχνίδια

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

### **12. Σκουπίδια**

Ο δάσκαλος βάζει στον κύκλο 30-40 μαξιλαράκια, μπάλες και λέει στα παιδιά ότι αυτά είναι τα σκουπίδια. Το σπίτι μου έχει μυρίσει άσχημα γι' αυτό θα τα πετάξω στο δικό σας σπίτι. Τα παιδιά τρέχουν να μαζέψουν τα σκουπίδια και να μεταφέρουν στο σπίτι μου. Σκουπιδιάρης στην αρχή μπαίνει ο δάσκαλος και μετά βάζω 4-6 παιδιά.

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

### **13. Αδειάστε την πλευρά σας**

Δύο ομάδες. Μία ομάδα σε κάθε μισό γήπεδο. Αδειάζουν το σπίτι τους ρίχνοντας τα μαξιλαράκια στην άλλη ομάδα.

## ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ / Δραστηριότητες

(Α' Β' Γ')

### **14. Μπάλα ακουμπώ με διάφορα μέρη του σώματος**

Ατομικά μπάλα. Ο δάσκαλος λέει. Βλέπω τα παιδιά να κτυπούν την μπάλα με το πόδι, κεφάλι, αγκώνα, παλάμη, δάκτυλα, πλάτη, μηρό κ.λ.π.

(Α' Β' Γ' Δ')

### **15. Ρίχνω και ακουμπώ το σώμα μου**

Τα παιδιά κρατούν από ένα μαξιλαράκι ή μπάλα. Ρίχνουν το μαξιλαράκι ακουμπούν ένα σημείο του σώματος τους (κεφάλι, πλάτη, γόνατα, κοιλιά, αγκώνα, μηρούς, δάκτυλα, παππούτσια) και πιάνουν το μαξιλαράκι.

## ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ / Δραστηριότητες

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

### 16. Κάντε ότι κάνω

Τα παιδιά τρέχουν στο γήπεδο εκτελώντας μία άσκηση. Δείχνει ο δάσκαλος πρώτος και ακολούθως δείχνουν τα παιδιά. Κάθε 15'' αλλαγή.

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

### 17. Μετακινηθείτε ακριβώς με τον ίδιο τρόπο. Ζευγάρια

Τα παιδιά σε ζευγάρια μετακινούνται στο γήπεδο με τον ίδιο τρόπο. Κινούνται πλάι - πλάι, φτέρνες, πλάγια βήματα, σταύρωμα μπροστά, σταύρωμα πίσω, γόνατα ψηλά γκαλόπ.

## ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ / Παιχνίδια

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

### 18. Άδεια οδήγησης

Τα παιδιά είναι οδηγοί αυτοκινήτων. Ο δάσκαλος τους λέει οδηγίες και τα παιδιά εκτελούν. Αν κάποιο παιδί τις παραβιάσει χάνει το δίπλωμα οδήγησης. Οδηγίες. α)Κινηθείτε με ταχύτητα 10 χμ.->Περπάτημα β)Ανώμαλος δρόμος ->γόνατα ψηλά γ)Στενός δρόμος -> γκαλόπ δ)διασταύρωση ->πολύ σιγά ε)Σκασμένο λάστιχο ->πηδηματάκια στ)τέλειωσε η βενζίνη ->σταματούν και κάθονται ζ)κίνηση στο δρόμο -> φτέρνες επιτόπου η)ασθενοφόρο μετακινούνται όλοι στις πλάγιες γραμμές η) πισινή -> τρέχουν πίσω-πίσω

## ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ / Παιχνίδια

(Α' Β' Γ')

### 19. Ο οδηγός και το αυτοκίνητο

Τα παιδιά σε ζευγάρια. ο ένας δίνει οδηγίες και ο άλλος εκτελεί. Περπάτα, τρέξε, στρίψε δεξιά, αριστερά, σταμάτα πήγαινε πίσω. Το παιχνίδι παίζεται με ανοικτά και κλειστά μάτια. Κάθε 30'' αλλαγή ρόλων.

## ΚΥΛΙΣΜΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ - ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΒΑΡΟΥΣ / Παιχνίδια

## 20.Ο θησαυρός του γίγαντα

Τα παιδιά στέκονται στην τελική γραμμή. Ο γίγαντας, δάσκαλός, βρίσκεται στην απέναντι τελική γραμμή με πλάτη στα παιδιά. Έχει σκορπίσει μαξιλαράκια σε απόσταση δύο μέτρων από την τελική γραμμή που είναι ο θησαυρός του βασιλιά. Τα παιδιά περπατούν προς το γίγαντα και μόλις γυρίσει ο γίγαντας ισορροπούν στο ένα πόδι. Όποιο παιδί ακουμπήσει δύο σημεία στο έδαφος πηγαίνει πίσω στην τελική γραμμή. Τα παιδιά προσπαθούν να πιάσουν το θησαυρό, ένα κάθε φορά. ( Ο τρόπος ισορροπίας μπορεί να αλλάξει κάθε φορά, ισορροπία σε 2,3 σημεία)

## ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ / Άμυνα

(Β' Γ' )

## 21.Ο πολιορκητής

Τα παιδιά σε ζευγάρια με μία μπάλα και ένα στεφάνι. Το ένα παιδί είναι ο φρουρός και στέκεται μπροστά στο κάστρο με ανοικτά χέρια σε θέση άμυνας (σούμο). Το άλλο παιδί κάνει ντρίπλες και προσπαθεί να ρίξει το βόλι του στο κάστρο , στεφάνι. Αν ο φρουρός πιάσει την μπάλα αλλάζουν ρόλους.

## ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Τρέξιμο με την μπάλα

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

## 22. Κλέψτε μπάλες

Χωρίζω τα παιδιά σε 4 ομάδες. Τοποθετώ σε κάθε γωνιά του γηπέδου ένα στεφάνι με μπάλες. Με το σφύριγμα τρέχουν να κλέψουν μπάλες από τα άλλα στεφάνια. Σε καθορισμένο χρόνο ποια ομάδα θα έχει τις περισσότερες Την μπάλα την προχωρώ με τα πόδια.( Το παιχνίδι αυτό μπορεί να γίνει και με ντρίπλα καλαθόσφαιρας ή με τρέξιμο ή διάφορες ασκήσεις νευρομυϊκής συναρμογής )

(Α' Β' Γ' )

## 23. Οι ακίνητοι και οι ντριπλέρ

Τα μισά παιδιά κρατούν μπάλα και τα άλλα μισά στέκονται ακίνητα με ανοικτά τα πόδια. Τα παιδιά με μπάλα ντριπλάρουν και προσπαθούν να περάσουν την μπάλα κάτω από τα πόδια. Με το σφύριγμα αλλαγή ρόλων

## ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ / Παιχνίδι

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

### 24. 2 & 2 (μικρές πόρτες)

Τα παιδιά σε τετράδες. Κρατούν μία μπάλα και 4 κώνους.

(Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

### 25. Κτυπήστε το βράχο

2 & 2. Τοποθετώ μια μπάλα πάνω σε ένα πιάτο, μάρκερ. Τα παιδιά παίζουν ποδόσφαιρο και προσπαθούν να κτυπήσουν το βράχο, μπάλα.

## ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ / Σουτ συρτό

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

### 26. Ζευγάρια με μία μπάλα και δύο κώνους

Τα παιδιά σε ζευγάρια κρατούν μία μπάλα και δύο κώνους. Δημιουργήστε ένα παιχνίδι. Τερματοφύλακας και παίκτης, δύο κώνοι στη μέση και κάνουν σουτ να περάσει ανάμεσά τους, 1&1 προσπαθούν να κτυπήσουν την μπάλα, με το πόδι, πάνω στο κώνο του καθενός.

## ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ / Παιχνίδια

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

### 27. Τιτανικός

Τα παιδιά σε τετράδες. Κρατούν 2 στεφάνια κάθε τετράδα. Στέκονται στην τελική γραμμή και προσπαθούν να φτάσουν στην άλλη τελική γραμμή. Μπαίνουν στο ένα στεφάνι όλοι και το άλλο το βάζουν πιο μπροστά. Τα παιδιά μπαίνουν στη νέα λέμβο και προχωρούν. Όποια ομάδα πέσει στο νερό επιστρέφει στην αρχή και ξεκινά ξανά.

## ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ / Αντοχή/Συνεχόμενο τρέξιμο

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

### **28. Ακολουθώ τον αρχηγό**

Τα παιδιά σε ομάδες ακολουθούν τον αρχηγό, (τον πρώτο ) κάθε 30'' αλλαγή.

## ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ / Ταχύτητα Αντίδρασης

(Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ')

### **29. Τα γεράκια και οι πελαργοί**

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Στέκονται στις τελικές γραμμές. Η μια ομάδα είναι οι πελαργοί και η άλλη τα γεράκια. Με το σύνθημα περπατούν (τρέχουν σιγά, φτέρνες πίσω, γόνατα ψηλά, πηδηματάκια ) και οι δύο ομάδες να συναντήσει η μία την άλλη και σε απόσταση 1-2 μέτρων φωνάζω ένα όνομα π..χ. Γεράκια Τα γεράκια κυνηγούν τους πελαργούς που προσπαθούν να επιστρέψουν πίσω στη θέση τους. όποιον ακουμπήσουν παίρνουν ένα βαθμό.