

Σημαντική σημείωση: Τα πιο κάτω είναι εισηγήσεις και πρέπει να γίνονται μέσα στα πλαίσια των μέτρων προστασίας της υγείας μας και μετά από έγκριση από τους γονείς (π.χ. αν θα βρούμε έξω για παιχνίδι). Επίσης, έγινε προσπάθεια να συμπεριλάβουμε παιχνίδια που δεν έχουν ειδικές απαιτήσεις σε υλικά. Αν κάποιο υλικό δεν το έχουμε, δοκιμάζουμε κάποια άλλη δραστηριότητα ή χρησιμοποιούμε άλλο παρόμοιο υλικό. Η φιλοσοφία είναι να βρούμε τρόπους άσκησης μέσα σε αυτές τις συνθήκες.

• Παραδοσιακά Παιχνίδια:

- ✚ **Πεντόβολα:** Το παιχνίδι παίζεται με 5 μικρές πέτρες (βόλους). Στην αρχή ρίχνεις την μια πέτρα στον αέρα, πιάνεις μια πέτρα από κάτω και μετά πιάνεις την πέτρα που έχει ρίξει χωρίς να πέσει καμιά από τις 2 κάτω. Τις 2 πέτρες που κρατάς τις ρίχνεις ξανά στον αέρα, πιάνεις μια από κάτω και μετά πιάνεις τις 2 που έχεις ρίξει χωρίς να πέσει καμιά κάτω. Συνεχίζεις έτσι ώσπου να πάρεις και τις 5 πέτρες στα χέρια σου.
- ✚ **Σακουλοδρομίες:** Μπαίνω με τα πόδια στη σακούλα, κρατώ το στόμιο της με τα χέρια και πηδώντας φτάνω στο τέρμα. Βάζω διαγωνισμό με αδελφάκια, μαμά, μπαμπά ή άλλους που ζουν στο σπίτι μαζί μου.
- ✚ **Τυφλόμυγα:** Παίζεται με 3 τουλάχιστον παίκτες. Ένας παίκτης (η τυφλόμυγα) δένει τα μάτια με ένα ύφασμα. Αφού τον στριφογυρίσουν οι άλλοι παίκτες για να χάσει τον προσανατολισμό του, προσπαθεί να πιάσει κάποιον από τους άλλους. Οι άλλοι παίκτες τον αγγίζουν, του μιλούν κάνουν θορύβους. Όποιον πιάσει η τυφλόμυγα πρέπει να τον αναγνωρίσει δηλαδή να πει το όνομά του. Αν τον αναγνωρίσει, τότε αυτός που έπιασε είναι η καινούρια τυφλόμυγα.
- ✚ **Κουταλοδρομίες:** Με ένα κουτάλι στο στόμα ή στο χέρι και ένα ψημένο αυγό ή πατάτα προσπαθώ να τερματίσω πρώτος χωρίς να μου πέσει το αυγό/πατάτα. Βάζω διαγωνισμό με αδελφάκια, μαμά, μπαμπά ή άλλους που ζουν στο σπίτι μαζί μου.

• Λάστιχο:



Το μόνο που χρειάζεστε για αυτό το παιχνίδι είναι ένα λάστιχο 4m περίπου. Συνήθως χρειάζονται τρεις για να παίξετε, ένας που κάνει τη δοκιμασία και δύο που έχουν το λάστιχο περασμένο στα πόδια τους. Όμως όπως θα δείτε και στο βιντεάκι, τα παιδιά που κρατούν το λάστιχο, μπορούν να αντικατασταθούν με καρέκλες. Δοκίμασε και εσύ τα μοτίβα που μας δείχνει το κορίτσι!

<https://www.youtube.com/watch?v=MOEiUrala98>