

## ΔΗΜΟΣΙΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΑΪΜΑΚΛΙΟΥ

### Κινητικά Παιγνίδια:

Διάφορες κινητικές δραστηριότητες και παιγνίδια που μπορείτε να δοκιμάσετε στο σπίτι με τους γονείς σας:

- Μένουμε σπίτι και γυμναζόμαστε - για παιδιά προσχολικής ηλικίας ΚΟΑ - CSO

- **Σκυταλοδρομία:**

Είναι το παιχνίδι που αγαπούν όλα τα παιδιά. Το παιχνίδι χωρίζεται σε δυο σημεία. Σε μια μεριά βάλτε μια καρέκλα με ένα αντικείμενο και στην απέναντι μεριά οι διαγωνιζόμενοι. Ξεκινά ο πρώτος διαγωνιζόμενος να τρέχει προς την καρέκλα και παίρνει το αντικείμενο. Επιστρέφει πίσω και το δίνει στον παίκτη που στεκόταν πίσω του. Αυτός τρέχει προς την καρέκλα για να πάρει το αντικείμενο πίσω στην καρέκλα και να επιστρέψει πίσω. Για να σταματήσει το παιχνίδι βάζουμε ένα τραγούδι και όταν τελειώσει, σταματούν οι διαγωνιζόμενοι.

Οι παραλλαγές για μικρό χώρο μπορεί να είναι: Τρέξιμο με κουτσό, πήδημα με τα δύο πόδια, κλπ.

- **Κρατάω το μπαλόνι στον αέρα:**

Πετάμε ένα μπαλόνι στον αέρα και στη συνέχεια μαζί με τα παιδιά προσπαθούμε να το κρατήσουμε στον αέρα με διάφορα μέρη του σώματος. Για παράδειγμα μπορεί να βάλουμε το κεφάλι για αρχή και μετά ο ενήλικας να φωνάξει "με την μύτη", στη συνέχεια "με το πόδι" κλπ. Χρειάζεται συνεχή επίβλεψη σε εσωτερικό χώρο.

- **Τι κρύβεται στην τσάντα;**

Σε μια σακούλα ή τσάντα βάζουμε διάφορα αντικείμενα του σπιτιού. Π.χ. ένα ζευγάρι γυαλιά, ένα φακό, μια λάμπα, ένα κουτάλι, ένα κατσαβίδι, κλπ. Κλείνουμε τα μάτια στα παιδιά ή τους ζητάμε να κοιτάξουν από την αντίθετη πλευρά και να βάλουν το χέρι τους μέσα στην τσάντα και να μαντέψουν τι πιάνουν. Μόλις το μαντέψουν βγάζουμε το αντικείμενο από την τσάντα και συνεχίζουμε.

- **Βιβλίο στο Κεφάλι:**

Είναι υπέροχο να διαβάζουμε παραμύθια, όμως μπορούμε να κάνουμε κάτι διαφορετικό με αυτά. Βάζουμε ένα βιβλίο στο κεφάλι, μικροί και μεγάλοι και προσπαθούμε να το κρατήσουμε ισορροπώντας, όσο περισσότερο μπορούμε! Μπορούμε να το κάνουμε πιο δύσκολο, εάν δοκιμάσουμε να περπατήσουμε με το βιβλίο στο κεφάλι!

- **Μπαλόνι δεμένο στο πόδι:**

Δένουμε ένα μπαλόνι στο πόδι, είτε με λάστιχο, είτε με σπάγκο και ο άλλος παίκτης προσπαθεί να το σπάσει με το πόδι του!

- **Μαζεύω μπάλες:**

Κλείνουμε τα μάτια του παιδιού και μέσα στο χώρο αφήνουμε μπάλες ή μπαλόνια. Με οδηγίες καθοδηγούμε το παιδί να τα βρει, πχ. κάνε ένα βήμα μπροστά, στρίψε δεξιά, κλπ.

➤ **Η θάλασσα:**

Με ένα σεντόνι ή μια πετσέτα κάνουμε τα κύματα της θάλασσας. Κάποια στιγμή λέμε στο παιδί να μπει «κάτω από τη θάλασσα» και να κάνει τον κολυμβητή. Το παιχνίδι εστιάζει στον συντονισμό κινήσεων και στη διασκέδαση που βρίσκουν τα μικρά παιδιά με το παιχνίδι τύπου αερόστατο.

➤ **Η καυτή πατάτα:**

Κρατάμε μια μικρή μπάλα ή βόλο και τη/τον δίνουμε στον διπλανό μας, όσο πιο γρήγορα μπορούμε, χωρίς να μας πέσει κάτω. Σκοπός είναι να κρατηθεί η μπάλα/βόλος στα χέρια και να κινείται, χωρίς να πέσει!

Καλή διασκέδαση!!