

Παιχνίδια για καθημερινή άσκηση

Ένα Ζάρι λέει...Ισορροπώ...

Ρίχνω ένα ζάρι, βλέπω τον αριθμό που έφερα και κάνω μια ισορροπία. Ισορροπώ σε τόσα σημεία στήριξης του σώματος, όσα λέει ο αριθμός που έφερα στο ζάρι. Μετρώ μέχρι το 10 και ρίχνω το ζάρι ξανά.

ΜΟΥΣΙΚΑ ΑΓΑΛΜΑΤΑ

Επιλέγω την αγαπημένη μου μουσική και με το άκουσμα της μουσικής όλοι οι παίχτες μετακινούνται στο χώρο με διάφορους τρόπους που έχουμε μάθει στο σχολείο. Προσπαθούμε να κινούμαστε στο ρυθμό της μουσικής. Όταν η μουσική σταματήσει, ισορροπούμε και γινόμαστε αγάλματα μέχρι να ξεκινήσει η μουσική!