

## Παιχνίδια για καθημερινή άσκηση

### ΦΩΤΑ ΤΡΟΧΑΙΑΣ

Ένα μέλος της οικογένειας λέει ή δείχνει ένα χρώμα (πράσινο, πορτοκαλί, κόκκινο). Όταν ακούω ή βλέπω πράσινο μετακινούμαι στο χώρο με όποιο τρόπο θέλω, όταν ακούω ή βλέπω πορτοκαλί κάνω επιτόπου τροχάδην και όταν ακούω ή βλέπω κόκκινο σταματώ.

### ΒΑΣΙΛΕΑΣ ή ΣΚΑΛΑ

Φτιάχνω μια σκάλα με αριθμούς. Ρίχνω μια μικρή πέτρα σε ένα αριθμό. Μετακινούμαι με κουτσό και πηδώ πάνω από το τετράγωνο με την πέτρα και συνεχίζω με κουτσό στα επόμενα τετράγωνα. Όταν τελειώσω την σκάλα, επιστρέφω με κουτσό, μαζεύω τη μικρή πέτρα και συνεχίζω για να βγω έξω. Μετά ρίχνω στον επόμενο αριθμό. Όταν κάνω λάθος, παίζει άλλος παίκτης. Το παιχνίδι τελειώνει όταν καταφέρω να ρίξω την πέτρα σε όλους τους αριθμούς.