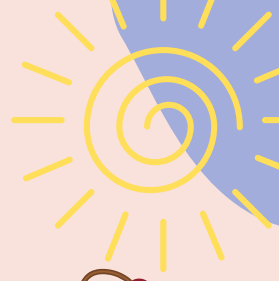


# IDĖJOS ŽAIDIMAMS LAUKE



## KAMUOLIO SPARDYMAS

Lavėja koordinacija, pusiausvyra, siprinami blauzdy ir pėdų raumenys. Viskas, ko reikia, yra futbolo kamuolys, lauko aikštė. Sustoję poroje, vienas kitam spirkite kamuolį, kurį vienas turi pagauti koja, neliesdamas rankomis ir spirti kitam žaidėjui.

## RANKŲ PLOJIMO ŽAIDIMAS

Šis žaidimas tinka lavinti atmintį ir koordinaciją. Sustokite vienas priešais kitą poromis. Suplokite vienas kitam į abu delnus, tada dešine ranka į draugo kairį delną ir atvirksčiai. Tempą greitinkite. Kas nesuklysta – tas ir laimi.



## KLASĖS

Žaidimo metu stiprėja kojų raumenys, lavėja pusiausvyra ir koordinacija. Ant šaligatvio nupiešiami 10 kvadratų ir surašomi skaičiai iki 10. Vienas iš žaidėjų meta akmenuką ant pirmo langelio ir tuomet turi šokinėti ant vienos kojos per visus 10 langelių. Grįžęs vėl meta akmenuką į antrą langelį, jei pataiko – vėl šokinėja, jei nepataiko – perleidžia ėjimą kitam žaidėjui. Laimi tas, kuris pirmas peršoka visas klases.

## VIRVUTĖS SUKIMAS



Šis žaidimas labai gerai lavina koordinaciją ir pusiausvyrą bei stiprina kojų raumenis. Sustokite poroje vienas priešais kitą ir, laikydami virvutę ar juostą rankose, sukite ją ratu. Trečias žaidėjas turi peršokti sukamą virvutę ar juostą.

## SLĖPYNĖS



Žaidimo metu lavėja atmintis, dėmesio koncentracija. Vienas žaidėjas trumpam užmerkia akis ir suskaičiuoja iki 20, o kiti žaidėjai slepiasi. Tuomet ieškotojas atsimerkia ir bando surasti pasislėpusius vaikus. Pirmasis rastas yra kitas ieškantis, o paskutinis rastas – nugalėtojas.



## GAUDYK-NEGAUDYK

Linksmas ir dėmesį lavinantis žaidimas. Visi žaidėjai stovi ratu, sukryžiuavę rankas ant krūtinės. Vienas žaidėjas stovi rato viduryje ir meta kamuolį kuriam nors iš vaikų, sakydamas „Gaudyk“ arba „Negaudyk“. Jei sakoma „Gaudyk“, vaikas, kuriam metamas kamuolys turi jo negaudyti, jei sakoma „Negaudyk“, vaikas turi kamuolį gaudyti. Suklydęs žaidėjas iškrenta iš žaidimo.

## AKLA VIŠTA

Žaisdami laviname atmintį, dėmesio koncentraciją, koordinaciją ir bendrą kūno ištvermę. Vienam vaikui šaliku ar skarele užrišamos akys, taigi jis negali nieko matyti, tačiau gali viską girdėti. Likusieji žaidimo dalyviai turi ploti rankomis, trepsėti kojomis arba kalbėti, kad „akloji višta“ galėtų orientuotis, kurioje vietoje yra kiti žaidėjai. Vaikas, kuriam užrištos akys, rankomis turi sugauti kurį nors iš žaidimo dalyvių. Tuomet sugautajam perrišamas akių raištis ir žaidimas prasideda iš naujo. Jei norite, kad žaisti būtų dar įdomiau, galima liepti ne tik sugauti, bet ir atspėti, ką „akloji višta“ sugavo.

