

# Mozgásos játékok

## Testneveléshez ötletek:

- Egyensúlyozó járás "bástyákon"
- Megmászni a "várlétrát"
- Átugrani a "várárkot"
- Átbújni a "titkos alagúton"
- Összetett "katonai" akadálypálya
- Az ellenség ágyúgolyóit kidobni az erdőből
  - Wesco elemekből várat is építhetünk
- "Ágyúgolyó" görgetése

### Várépítés

A gyermekek mértani formákból (építőkockából, legóból, rúdkészletből) várat építenek az óvónővel. Először az óvónő építi fel a várat, majd megkéri a gyermekeket, hogy jól nézzék meg és jegyezzék meg mit épített és ők maguk is építsék fel azt emlékezetből.

### Utánzó mozgás

Menjetek úgy mint a katonák! Láblendítés feszes járás. Figyelünk az ellentétes kéz és lábmunkára.

## Katona

Alapállás, majd kilépés támadóállásba, karok magas tartásba lendítésére belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

## Ki emeli fel elsőnek a zászlót?

A kijelölt vonal mögött felsorakozunk csoportosan. A gyermekek feladata, hogy megadott jelre át kell futniuk a játéktér egyik feléből a másikba, ahova 15-20 méter távolságba zászlókat vagy padokat helyezünk el. Az lesz a győztes, aki elsőnek emeli fel a zászlót vagy tapsol a célban.

## Várúr

A földön felállítunk néhány levágott zöld ágat, amit előzőleg összekötünk. Ez lesz a mi várunk. Kijelölünk egy várurat, akinek a feladata, hogy megvédje a várat. A többi gyermek feladata, hogy kislabdával megpróbálják feldönteni a várat. Ha valakinek sikerül, ő lesz a várúr.

## Katonásdi

Összetolunk két asztalt, ez lesz a laktanya, itt ülnek az irányítók. A gyerekek a katonák, fejükön csákó, nyakukban a logikai lapok egy-egy eleme. A földön építünk csatateret (nagy méretű lapokon az elemek). Ide mehetnek a katonák a megfelelő irányítással: „Minden sárga mehet!” (ha talál, odamegy, ha nem, lovagol tovább).

- minden kör (a többi vágat tovább)
- kimehet csatázni minden lyukas
- bejöhet minden lyukas

## Katonaparancsnok

A gyerekek körben ülnek vagy a földre helyezett karikákba állnak. Egy széken áll középen a parancsnok és azt mondja:

Menetel a katona, mellette ballag a lova.

Fuss, katona, szaladj, tőlünk el ne maradj!

Mindenki szalad körbe a vers alatt, aztán a „maradj!”-ra a parancsnok tapsol egyet, mindenki keres magának egy széket vagy karikát. Aki legelőször ül a középső székre, az lesz a parancsnok.

## Lovacskázás

Egyik gyerek a ló, akit felkantározunk (kötél a nyakához hátulra, majd kétoldalt hátra vezetni a hónaljon át), a másik a kocsis, aki fogja a gyepelőt és „hórukk”-kal indítja a lovat. Amelyik gyepelőszárat meghúzza, arra megy a ló, ha mindkettőt megrántja, vágózni kezd, míg meghúzásnál megáll.

## Adj király katonát!

A gyerekek két csapatba állnak egymással szemben összefogódzva. Az egyikből kiáll valaki és mondja:

-„Adj király katonát!”

- „Nem adok!”

-„Ha nem adsz, szakítok!”

-„Szakíts, ha bírsz!”

-„Kit kívánsz?”

Itt nevet kell mondani, az fut és testével igyekszik átszakítani valahol a kézfogást. Ha sikerül, magával viszi azt a kettőt, ahol szakított, ha nem, akkor ő marad ott. Most a másik csapatból áll elő valaki. Addig játszunk, amíg kedvük van.

## Színkocka

Nagy színes kockát készítünk, amelynek minden oldala más-más színű és más-más feladat tartozik hozzá. Ha a gyerek dob, el kell végeznie a feladatot ( ezt a gyerekek is kitalálhatják, de előtte kell megbeszélni ). Pl.:"  
Katonák vagyunk, feladatokat kell elvégeznünk.  
Fogd meg az asztal lapját és járd körbe az asztalt."

Piros: „Mássz az asztal alatt, visszafelé kúszva gyere!”

Sárga: „Csukott szemmel fogd meg az asztal lapját és járd körbe az asztalt!”

Kék: „Jobb kezedbe fogd a kardot és vezesd körbe az asztal felett!”

Barna: az előző feladat, de bal kézzel

Zöld: „Csukott szemmel az asztalnak háttal kell körbejárni!”

Fekete: „Hátadon csússz az asztal alatt, visszafelé térden másszál!”

## Ragadd meg!

Körben ülünk, középen eggyel kevesebb zászló, mint ahányan vagyunk. „Ragadd meg!”-re mindenki felkap egyet, akinek nem jutott, kiesik és nem búsul, figyeli tovább a játékot. Minden kiesésnél elveszünk egy zászlót!

## Várostrom

Építőkövekből, konzervdobozokból, erős papírdobozokból várat építünk (alul 5 elem, fölötté 4 elem, a fölött 3 stb.) Ezt a várat kell a labdával eltalálni, akinek nem sikerül, állítsa fel újra.

## Várépítés

Logikai lapokból, majd feladatlapon is, várat építünk úgy, hogy előtte megfigyeljük, hogy az óvó néni milyen épített illetve milyen rajzolt a lapra. Zászlókat is készítünk, különböző színnel és formával. A kész várat ezekkel díszítjük.

## Kapitány a várban

Rajzolunk egy nagy kört a földre, amibe minden játszó gyermek befér. A körben mindenki a kezét karba fonja és felhúzza az egyik lábát, majd elkezdi lökdösni a társait (kakasviadal). Mindenki ellen küzdeni kell. Ha valaki leteszi a másik lábát, vagy netán kilép a körből, akkor kiáll a játékból. Az utolsó gyermek lesz a vár kapitánya. Ha valakinek elfárad a lába, akkor lábat válthat.

## Enyém a vár!

Egy domb tetején áll a parancsnok és azt mondja:-„Enyém a vár, tied a lekvár”! Ekkor a többi gyermek igyekszik feljutni a dombtetőre, de a kapitány megpróbálja letuszkolni őket. Ha valakinek sikerül fennmaradnia, az lesz az új kapitány.

## Várostrom

Dobozokból-kockákból felépítünk egymás tetejére egy „várat”. A gyermekek feladata, hogy egy meghatározott távolságról a várat eltalálják egy labdával és minél több dobozt-kockát döntsenek le. A várat újra építjük és most valaki más próbálkozhat a ledöntésével.