IGRE ZA SPROSTITEV ZA VSO DRUŽINO

Prav je, da si včasih vzameš čas zase in se umiriš. Te dni lahko izkoristiš za to se, da se umiriš skupaj s svojo družino. V nadaljevanju sledi nekaj igric, ki se jih lahko igraš s celotno družino in si tako vzameš čas, ki bo namenjen samo vam. Igrice so oblikovane tako, da vas bodo povezale in vas hkrati umirile.

Če boste igre izvajati redno in boste kmalu videli spremembe in si jih boste želeli igrati vsak dan.

PLAMEN ŽIVLJENJA

Na mizo ali v sredino kroga postavite svečo. Ob umirjeni glasbi nekaj minut tiho glejte v plamen sveče. Nato oči zaprite in uživajte v tišini.

ŽOGA HVALEŽNOSTI

Vsak, ki prejme žogo naj pove: »Danes sem hvaležen/a da \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (danes sije sonce, sem imela dober zajtrk…).

UJEMI METULJČKA

Igra v paru. Eden z višine vrže perje, ki ga mora drugi z odprtimi dlanmi ujeti (kot bi lovil metuljčka). Ko ga ujame, si vlogi zamenjata.

POTAPLJAČI

Predstavljate si, da ste na obali in se oblečete v potapljaške obleke, maske, si nataknete kisikove jeklenke in skočite v vodo. Pod vodo ne govorite več. Samo mirno dihajte in si ogledujte. Lahko si s signali kaj sporočite. Starš naj te s signali povabi iz vode nazaj na obalo. Tam si s pantomimo pokažite, kaj ste videli pod vodo. Ostali lahko ugibajo.

OBLIKOVANJE GLINE

Eden izmed otrok ali staršev je »glina«, drugi pa iz »gline« oblikuje različne figure. Vsakega oblikujte drugače in na koncu naredite razstavo.

SENCA

V paru eden igra senco drugemu. Senca je lahko na tleh, za njim, pred njim, poleg, na mestu ali v gibanju v prostoru. Senca mora dobro opazovati, kaj dela njegov par.

SLEPE MIŠI

Z rutko si pokrij oči, drugi pa naj ti podajajo plišaste živali ali druge igrače. Zgolj z otipom moraš ugotoviti, katero igračo imajo v rokah.

NE ZVONI!

Uporabimo zvonček, kraguljčke, ki zelo radi hitro zazvonijo ali kaj drugega. Naloga je, da si ga podajamo tako, da ne zazvoni.

Želim ti veliko prijetnega druženja z družino!

Učiteljica Irena