

Lietuvos  
vaikų ir jaunimo  
centras

*Įkvepia augti*



# ŽAI DI MAI ŠEIMAI



# VAISIŲ KRAITELĖ



1

Žaidėjai  
sustoja ratu.

2

Kiekvienas pasirenka  
vaisiaus pavadinimą,  
prasidedanį ta pačia  
raide kaip jo vardas  
(pavyzdžiui,  
Vaida – vyšnia ir t. t.).

3

Kai visi žaidėjai turi pasirinkę  
vaisių, vienas iš jų pradeda  
žaidimą du kartus pasakydamas  
savo vaisiaus pavadinimą ir du  
kartus pakartodamas kito  
žaidėjo vaisiaus pavadinimą  
(pavyzdžiui, vyšnia, vyšnia,  
apelsinas, apelsinas).

4

Žaidėjas, kurio vaisius  
paminėtas, toliau sako  
savo ir kurio nors kito  
žaidėjo vaisiaus pavadi-  
nimą. Viso žaidimo metu  
negalima rodyti dantų –  
kalbėti taip, kad kiti  
pamatytų dantis, juoktis.

5

Žaidėjas, kuris  
parodo savo  
dantis, iškrenta  
iš žaidimo.

6

Paskutinis likęs  
žaidėjas laimi.

# INDĖNIŠKAS RANKŲ LENKIMAS

1

Žaidėjai sustoja taip, kad dešinės pėdos liestųsi išore, o kairėmis tvirtai įsispiria į žemę.



2

Jie laiko vienas kito dešinę ranką ir bando nuversti priešininką.

3

Pralaimi pirmasis pajudėjęs iš vietos.





# INDĒNIŠKOS KOJU GRUMTYNĒŠ

1

Žaidēji atsigula ant nugaru vienas šalia kito taip, kad jų kojas būtų atsuktos į priešingas puses.

2

Davus ženklą, kiekvienas pakelia viduryje esančią koją vertikaliai ir bando sugriebti priešininko koją ir jį apversti.



# ŽĄSYS SKRAIDO

1

Kai žaidimo lyderis sako „žąsys skraido“ ir mojuoja rankomis kaip paukštis, visi žaidėjai turi kartoti tą patį.

2

Žaidimas tęsiamas toliau sakant, pavyzdžiui, „katės miaukia“, „arkliai žvengia“, „vištos kudakuoja“, „žuvys plaukia“.

3

Kai visi žaidėjai įsijaučia, lyderis tarp teisingų apibūdinimų įterpia klaidingų, pavyzdžiui, „karvės loja“, „drambliai skraido“.

4

Jei kuris žaidėjas imituoja tokį veiksmą ar garsą, jis gauna baudą – atlieka konkrečią užduotį.



# ŠOKIS SU UŽDUOTIMIS

1 Laisvai šokama patalpoje pagal muziką.

2 Kada žaidimo lyderis sustabdo muziką, greitai padaromi užduoti judesiai, pavyzdžiui, paspaudžiamos rankos kitiems žaidėjams; padaromi pritūpimai; atsigulama ant žemės ir pan.

3 Kai muzika vėl paleidžiama, šokama toliau.

4 Judesius gali užduoti ir kiekvienas žaidėjas paeiliui.



# ŠILTI PŪKAI

1

Vienas šeimos narys sėdasi į minkštą kėdę, kiti susėda aplinkui.



2

Kiekvienas dalyvis išsako, ką jis vertina tame, kuris sėdi „pūkuose“.

3

Pratimas tęsiamas tol, kol visi šeimos nariai būna pamaloninti.



# LINKSMIEJI PRITŪPIMAI

*Pritūpimai yra naudingi, nes stiprina kojų raumenis.  
Kodėl gi jų šiek tiek neapsunkinus ir nepasilinksminus?*

**Darykite pritūpimus:**

ant pirštų galų;

iškėstomis rankomis prieš save laikydami  
laikraščio lapą;

tarp kelių laikydami teniso kamuoliuką;

už nugaros abiem rankomis laikydami svarelį  
ar kitą daiktą;

ant galvos laikydami stiklinę su vandeniu ir  
prilaikydami ją viena ranka.

