**Játékok, gyakorlatok az A1 évfolyam tantervéhez**

***Természetjárás (koncentráció, fantáziajáték) 5.83/8.***

Halk zene szól. Pl. Vivaldi *Négy évszak Tavasz* tétele.

– A zeneszobába érkeztünk.

– Járjátok be a teret a zenére, és változzatok azzá, amit hallotok:

• virágszedőkké,

• madarakká, amint a szárnyaikkal csapkodnak,

• gólyák vagyunk, keressük a békát,

• fa alá bújunk,

• napozunk,

• labdázunk,

• virágok vagyunk, kibújunk a földből,

• fűrészeljük a fát,

• gombát szedünk,

• tavaszi eső után sétálunk az erdőben stb.

– A későbbiekben nehezítjük a játékot.

Változz azzá, amit a természetben a legjobban szeretsz!

(A lehetséges választásokat a gyerekek kreativitására bízzuk, zenére improvizálunk.)

– Ezt követően izgalmasabbá tehetjük az élményt, ha barkohbával találják ki egymásról, mit jelenítettek meg.

**Légző-, feszítő-, lazító-, feszültségoldó játékok**

***A beszéd alapja a helyes beszédlégzés, ahol a belégzés felgyorsul, a kilégzés pedig lelassul.***

* „*Napozzunk a strandon!”* Hanyattfekvés, egyenletes mély be- és kilégzés.
* „*Fussunk körbe!”* Rekeszlégzés megfigyeltetése.
* „*Tegyétek* az egyik tenyereteket a hasatokra, a másikat a mellkasotokra és figyeljétek meg, hogy melyik mozog!” Fogalmaztassuk meg a gyerekekkel minden esetben, hogy miben különbözött a légzésük (nyugodt,lassú illetve gyors és erős).
* *Fúvógyakorlatok:* Gyertya elfújása, lobogtatása különböző hangok ejtésével is. „Táncoltasd fújással a gyertya lángját úgy, hogy ne aludjon el.” „Mondd: p-p-p, b-b-b úgy, hogy ne aludjon el a láng!” „Fújd el szívószállal a gyertyát!”
* *Szívógyakorlatok:* Például málnaszörp szívása szívószállal,vattafoci,buborék, pacafújás,pattogatott kukorica evés szívószállal.
* Térdelés karok a csípőn, fújjunk tüzet gyengén és erősen.
* Megégettük az ujjunkat, fújjuk meg, hogy ne fájjon.
* Tollpihe, vattapihe, papírszelet, ping-pong labda fújása asztalon egymásnak.
* Pipázzunk (a „p” hang erőteljes ejtése többször egymás után)
* Képzeletbeli léggömb fújása és kipukkasztása párban. Egyik gyermek a léggömb, aki „felfújódik”, magában tartva a levegőt. A másik a pumpáló, aki fújja a levegőt „f” hang ejtésével.
* Vonat (mély belégzés, hosszú, lassú kilégzés)
* ***Légzőgyakorlat 5. 68/24.***

− „Asztal”: zsugorülés, támaszkodás talpon, tenyéren, csípőemelésre belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

− „Nyitva”: nyújtott ülés, lábak terpeszbe nyitására belégzés, majd összezárásra kilégzés.

− „Mérleg”: nyújtott ülésben, páros láb- és karemelésre belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

− „Virág”: nyújtott ülésben térdfelhúzás, karokkal átkarolás, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

− „Libikóka”: fekvőtámasz, has leengedése a föld fölé (5-10 cm-re), belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

− „Imádkozó sáska”: terpeszállás, a hát mögött a tenyereket összezárjuk, jobbra fordulás, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés (ellenkező irányba is).

* ***Légzőgyakorlat 5.90/24.***

- „Fúj a szél”: kis terpeszállás, magastartás, törzshajlítás hátra, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

– „Kígyó”: sarokülés, csípőemelés, karok magastartásban, törzshajlítás hátra, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

– „Alagút”: sarok közé beülés, törzs és csípő felemelésével kéztámasz a test mögött, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

– „Nyújtózz!”: Ülés nagyterpeszben, lábujjak megfogása, előrehajlás, karok előrenyújtása, belégzés, folyamatos levegővétel, 6-7 másodperc után vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

– „Tekercs”: hanyatt fekvés, térdfelhúzás, karokkal átöleljük és a mellkashoz húzzuk a térdet, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

– „Emelő”: oldalfekvésben fejtámasz, lábemelés, lábujj megfogása és megtartása folyamatos levegővétellel 6-7 másodpercig, majd átfordulás a másik oldalra.

* ***Légzőgyakorlat 5.90/25.***

- „Híd”: hanyatt fekvésben talpon és tenyéren támaszkodva törzs- és csípőemeléssel ringatózás előre-hátra, folyamatos levegővétellel.

– „Szobor”: alapállás, jobb sarok fogása, bal kéz előrenyújtása rézsútos magastartásba, folyamatos levegővétel, majd láb- és kartartáscsere.

– „Cölöp”: alapállás, jobb térd felemelése, megfogása, bal kar oldalsó középtartásban, folyamatos levegővétel, majd csere.

– „Széken”: ülés a széken, nyújtott ülésben, karok mellső középtartásban, karok és lábak széttárásával belégzés, összezárás, kilégzés.

– „Villám”: sarokülés, törzsfordítás jobbra, jobb kéz a hát mögött, bal kéz a jobb

combon, folyamatos levegővétel, majd csere.

– „Kifordulós 1.”: Hanyatt fekvés, karok oldalsó középtartásban, térdfelhúzás, térd átfordítása jobbra, fejfordítás balra, folyamatos levegővétel, majd csere.

– „Kifordulós 2.”: Hanyatt fekvés, karok oldalsó középtartásban, nyújtott láb emelése, lábak leengedése jobbra, fejfordítás balra, folyamatos levegővétel, majd csere.

* Lihegjünk, mint a kiskutya. Erősen, majd gyengén, ahogyan a kutyus megpihen.
* Papírszeletet teszünk a szánk elé, nyitott szájjal szívjuk be, ill. fújjuk ki a levegőt úgy, hogy ne mozduljon el a papír.
* *Rakéta játék*: hátrahajtott fej, szalvéta a száj előtt, a levegőt orron beszívjuk, szájon erősen kifújjuk, hogy a papír minél magasabbra szálljon.
* *Búvár:* teleszívjuk a tüdőnket levegővel és nagyon lassan engedjük ki, hogy „minél tovább a víz alatt maradhassunk.
* Papírzacskó fújása és kidurrantása.
* *Cica hapci* – kézháton légmozgással.
* Szívószállal buborék fújása vízbe.
* *Vatta foci*: vattapihe fújása kapuba.
* *Levélke fújás:* néhány gyerek lefekszik a földre és olyan gyorsan gurulnak, amilyen erősen fújják őket a többiek.
* *Játék állatka ringatása pocakon*: hanyatt fekve a hasra helyezett játékállat fel, le ringatása a levegő beszívásával és kifújásával.
* Papírhajó készítése, vízre helyezése és fújása erősen, gyengén.
* Ceruza fújó verseny.
* Egy levegőre elmondani a körben álló gyermekek teljes nevét , vagy rövidebb verset mondókát.
* Hét napjait , hónapokat elmondani egy levegővel. Először halkan , normál hangerővel, végül hangosan.
* Állatneveket suttog a játékvezető, a felismert állatok hangját hangosan utánozzák a gyerekek.

***Gumiember (együttműködés párokban, lazítás) 5.9/4.***

Maradjatok a párotokkal! Álljatok egymással szemben!

* Akinek megérintem a kezét, az leguggol.
* Ti vagytok a „gumiemberek”. Társatok felpumpál benneteket (hangos be- és kilégzésekkel), amíg tele nem lesztek levegővel, vagyis minden porcikátok majd megfeszül!
* Majd kihúzzuk a dugót. A dugó nagyon kicsi, lassan áramlik kifelé a levegő. Lassan-lassan, ahogy fogy a levegő, a gumiemberek fokozatosan elernyednek. Végül elterülnek a földön. (Fontos a lassúság, a folyamat koncentrált követése!)

***Összetartozunk (lazító, feszültségoldó játék) 5.11/11.***

Lufifújás

* Álljunk szorosan egymáshoz közel, fogjuk meg egymás kezét!
* Nagy levegőt veszünk, és kezdjük el fújni a lufit. Egyre nő, hízik, nagyobbítsuk a kört. Mikor elég levegőt fújtunk bele, „kipukkadt a lufi” kiáltásra elengedjük egymás kezét.
* Leguggolunk, tapssal érintjük a földet. Durr!
* Köszönöm a játékot!

***Lazítunk 5.42.24.***

* „Nézz körül!”: terpeszállásban csípőre tett kézzel fejfordítás jobbra, kilégzés, vissza kiinduló helyzetbe, belégzés, majd balra is.
* „Kapu”: széles terpeszállásban térdek behajlítva, kezek a térden, a testsúly áthelyezése jobbra, balra, közben kitolásnál kilégzés, visszaállásnál belégzés.
* „Az ég felé”: hanyatt fekvésben a karok magastartásban, kar- és lábemelés egyszerre, belégzés, majd vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.
* „Fél gyertya”: hanyatt fekvés, lábemelés, fejbiccentés a mellkasra, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.
* „Daru”: terpeszállás, magastartás, törzshajlítás előre, karok benyújtása a két térd közé, kilégzés és vissza kiinduló helyzetbe, belégzés.
* „Pumpa”: kis terpeszállás, kezek csípőn, leguggolás, kilégzés, felállás, belégzés.
* „Katona”: alapállás, kilépés támadóállásba, karok magastartásba lendítésére belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

***Lazítsunk! 5.48/36.***

* „Legyező”: törökülésben nyújtott karemelés fej fölé, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.
* „Csigák”: hanyatt fekvés, térdfelhúzás, átkulcsolás, belégzés, majd a térd visszaengedésével kilégzés.
* „Nyuszi” (nyújtó gyakorlat): sarokülés, előrehajolva az alkarra támaszkodva a fej behúzása a két kar közé, folyamatos levegővétel.
* „Háztető”: hason fekvésben karok a mell mellett, karnyújtással csípőemelés, belégzés, majd vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.
* „Húzd be a térded!”: négykézláb állás, jobb térd felhúzása, közelítése a homlokhoz, belégzés, majd vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés, lábtartáscsere.
* „Kapu”: hanyatt fekvés, lábemelés, a bokát megfogva terpesztés, folyamatos levegővétel.
* „Alvó póz”: hason fekvésben azonos oldalú kéz és láb felhúzása, először egyik, majd másik oldalra, folyamatos levegővétel.

A gyakorlatok időtartamát fokozatosan növeljük!

Zenére is végezhetik a gyakorlatokat.

***Lazítsunk! 5.72/36.***

* „Fúj a szél”: terpeszállásban felemelkedés lábujjhegyre, belégzés, megtartás 1-2 másodpercig, majd a sarok leengedésével, jobbra-balra hajlással folyamatos levegőkifújás.
* „Íjászok”: széles terpesz, hajlított térd, karok oldalsó középtartásban, a bal kar jobb oldalra átlendítésével íjfeszítéssel belégzés, majd kartartáscsere.
* „Sás”: terpeszállás, kezek tenyérrel felfelé a gyomornál, bal kéz emelése fej fölé, jobb kéz lefordítása lefelé, a kar leengedésével kilégzés, középen kartartás csere, ellentétes kéztartással belégzés.
* „Óra”: csípőre tartás, terpeszállás, kilégzésre balra fordít a fej, középre hozva belégzés, kilégzésre jobbra fordít a fej.
* „Gólya”: széles terpesz, térd behajlítva, kezek a térden, testsúly-áthelyezés jobbra, belégzés, balra, kilégzés.
* „Emeld az eget!”: terpeszállás, tenyérrel lefelé nyomunk, tenyéremelés, fordít a kézfej, kézfej fordítása felfelé, előrehajlás, törzsemelés, folyamatos levegővétel.
* „Vízipók”: széles terpesz, kezek ökölben derékmagasságban, bal kézzel ütünk láthatatlan ellenfélre, alapállás, jobb kézzel ütünk, folyamatos levegővétel.
* „Fel-le”: alapállás, a kéz a test mellett lóg, lábujjhegyre emelkedés, belégzés, kilégzés, kéz a csípőn, folyamatos belégzés, leereszkedés kilégzésre.

A gyakorlatok ismétlésszámát folyamatosan emelhetjük.

***Lazíts! 5.94/37.***

* „Gombóc”: nyújtott ülésben kéztámasz a test mögött, belégzés, térdfelhúzással kilégzés.
* „Favágók”: terpeszállásban, karok magastartásban. Karlendítés a lábak közé, kilégzés, majd vissza kiinduló helyzetbe, belégzés.
* „Mutass az égre!”: Terpeszállás, karok oldalsó középtartásban, törzshajlítással jobb kézzel bal boka érintése, a fej felfelé néz.
* „Villámcsapás”: sarokülés, karok a test mellett, karlendítéssel feltérdelés, belégzés, majd vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.
* „Szöcske”: hason fekvésből karok, lábak egyszerre történő felemelése, majd kitartás, egyenletes levegővétel.
* „Teve”: térdelésben a törzs hátrahajlítása, a mellkas kitárulkozik, megtámaszkodás a fenék alatt két kézzel, egyenletes levegővétel.
* „Bicikli”: hanyatt fekvésben jobb, bal, páros lábbal biciklizés előretekerve, majd visszafele tekerve, egyenletes levegővétel.
* „Táncos”: alapállás, jobb láb felemelése hátra, megfogása jobb kézzel, bal kéz előre nyújtása, majd lábtartás csere, egyenletes levegővétel.
* „Napozás”: hanyatt fekvésben karok, lábak ellazítása a test mellett, egyenletes levegővétel. A gyakorlatok számát növelhetjük. Szabadban is végezhetik a gyakorlatokat.
* „Hóember” játék Hóember építünk. Amelyik testrészét a társa megérinti, az megkeményedik. Amikor kész, átváltozik nappá, majd körbejárja a hóembert, az lassan elolvad,ellazul.

**Légzőgyakorlatok**

- „Napozzunk a strandon!” Hanyattfekvés, egyenletes mély be- és kilégzés.

- „Fussunk körbe!” Rekeszlégzés megfigyeltetése.

- „Tegyétek az egyik tenyereteket a hasatokra, a másikat a mellkasotokra és figyeljétek meg, hogy melyik mozog!” Fogalmaztassuk meg a gyerekekkel minden esetben, hogy miben különbözött a légzésük (nyugodt,lassú illetve gyors és erős).

- Fúvógyakorlatok: Gyertya elfújása, lobogtatása különböző hangok ejtésével is. „Táncoltasd fújással a gyertya lángját úgy, hogy ne aludjon el.” „Mondd: p-p-p, b-b-b úgy, hogy ne aludjon el a láng!” „Fújd el szívószállal a gyertyát!”

- Szívógyakorlatok: Például málnaszörp szívása szívószállal,vattafoci,buborék, pacafújás,pattogatott kukorica evés szívószállal.

- Térdelés karok a csípőn, fújjunk tüzet gyengén és erősen.

- Megégettük az ujjunkat, fújjuk meg, hogy ne fájjon.

- Tollpihe, vattapihe, papírszelet, ping-pong labda fújása asztalon egymásnak.

- Pipázzunk (a „p” hang erőteljes ejtése többször egymás után)

- Képzeletbeli léggömb fújása és kipukkasztása párban. Egyik gyermek a léggömb, aki „felfújódik”, magában tartva a levegőt. A másik a pumpáló, aki fújja a levegőt „f” hang ejtésével.

- Vonat (mély belégzés, hosszú, lassú kilégzés)

- **Légzőgyakorlat** 5. 68/24.

− „Asztal”: zsugorülés, támaszkodás talpon, tenyéren, csípőemelésre belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

− „Nyitva”: nyújtott ülés, lábak terpeszbe nyitására belégzés, majd összezárásra kilégzés.

− „Mérleg”: nyújtott ülésben, páros láb- és karemelésre belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

− „Virág”: nyújtott ülésben térdfelhúzás, karokkal átkarolás, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

− „Libikóka”: fekvőtámasz, has leengedése a föld fölé (5-10 cm-re), belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

− „Imádkozó sáska”: terpeszállás, a hát mögött a tenyereket összezárjuk, jobbra fordulás, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés (ellenkező irányba is).

- **Légzőgyakorlat** 5.90/24.

- „Fúj a szél”: kis terpeszállás, magastartás, törzshajlítás hátra, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

– „Kígyó”: sarokülés, csípőemelés, karok magastartásban, törzshajlítás hátra, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

– „Alagút”: sarok közé beülés, törzs és csípő felemelésével kéztámasz a test mögött, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

– „Nyújtózz!”: Ülés nagyterpeszben, lábujjak megfogása, előrehajlás, karok előrenyújtása, belégzés, folyamatos levegővétel, 6-7 másodperc után vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

– „Tekercs”: hanyatt fekvés, térdfelhúzás, karokkal átöleljük és a mellkashoz húzzuk a térdet, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés.

– „Emelő”: oldalfekvésben fejtámasz, lábemelés, lábujj megfogása és megtartása folyamatos levegővétellel 6-7 másodpercig, majd átfordulás a másik oldalra.

**Légzőgyakorlat** 5.90/25.

- „Híd”: hanyatt fekvésben talpon és tenyéren támaszkodva törzs- és csípőemeléssel ringatózás előre-hátra, folyamatos levegővétellel.

– „Szobor”: alapállás, jobb sarok fogása, bal kéz előrenyújtása rézsútos magastartásba, folyamatos levegővétel, majd láb- és kartartáscsere.

– „Cölöp”: alapállás, jobb térd felemelése, megfogása, bal kar oldalsó középtartásban, folyamatos levegővétel, majd csere.

– „Széken”: ülés a széken, nyújtott ülésben, karok mellső középtartásban, karok és lábak széttárásával belégzés, összezárás, kilégzés.

– „Villám”: sarokülés, törzsfordítás jobbra, jobb kéz a hát mögött, bal kéz a jobb

combon, folyamatos levegővétel, majd csere.

– „Kifordulós 1.”: Hanyatt fekvés, karok oldalsó középtartásban, térdfelhúzás, térd átfordítása jobbra, fejfordítás balra, folyamatos levegővétel, majd csere.

– „Kifordulós 2.”: Hanyatt fekvés, karok oldalsó középtartásban, nyújtott láb emelése, lábak leengedése jobbra, fejfordítás balra, folyamatos levegővétel, majd csere.

- Lihegjünk, mint a kiskutya. Erősen, majd gyengén, ahogyan a kutyus megpihen.

- Papírszeletet teszünk a szánk elé, nyitott szájjal szívjuk be, ill. fújjuk ki a levegőt úgy, hogy ne mozduljon el a papír.

- Rakéta játék: hátrahajtott fej, szalvéta a száj előtt, a levegőt orron beszívjuk, szájon erősen kifújjuk, hogy a papír minél magasabbra szálljon.

- Búvár: teleszívjuk a tüdőnket levegővel és nagyon lassan engedjük ki, hogy „minél tovább a víz alatt maradhassunk.

- Papírzacskó fújása és kidurrantása.

- Cica hapci – kézháton légmozgással.

- Szívószállal buborék fújása vízbe.

- Vatta foci: vattapihe fújása kapuba.

- Levélke fújás: néhány gyerek lefekszik a földre és olyan gyorsan gurulnak, amilyen erősen fújják őket a többiek.

- Játék állatka ringatása pocakon: hanyatt fekve a hasra helyezett játékállat fel, le ringatása a levegő beszívásával és kifújásával.

- Papírhajó készítése, vízre helyezése és fújása erősen, gyengén.

- Ceruza fújó verseny.

- Egy levegőre elmondani a körben álló gyermekek teljes nevét , vagy rövidebb verset mondókát.

- Hét napjait , hónapokat elmondani egy levegővel. Először halkan , normál hangerővel, végül hangosan.

- Állatneveket suttog a játékvezető, a felismert állatok hangját hangosan utánozzák a gyerekek.

**Gumiember (együttműködés párokban, lazítás) 5.9/4.**

Maradjatok a párotokkal! Álljatok egymással szemben!

- Akinek megérintem a kezét, az leguggol.

- Ti vagytok a „gumiemberek”. Társatok felpumpál benneteket (hangos be- és kilégzésekkel), amíg tele nem lesztek levegővel, vagyis minden porcikátok majd megfeszül!

- Majd kihúzzuk a dugót. A dugó nagyon kicsi, lassan áramlik kifelé a levegő. Lassan-lassan, ahogy fogy a levegő, a gumiemberek fokozatosan elernyednek. Végül elterülnek a földön. (Fontos a lassúság, a folyamat koncentrált követése!)

**Összetartozunk (lazító, feszültségoldó játék) 5.11/11.**

**Lufifújás**

- Álljunk szorosan egymáshoz közel, fogjuk meg egymás kezét!

- Nagy levegőt veszünk, és kezdjük el fújni a lufit. Egyre nő, hízik, nagyobbítsuk a kört. Mikor elég levegőt fújtunk bele, „kipukkadt a lufi” kiáltásra elengedjük egymás kezét.

- Leguggolunk, tapssal érintjük a földet. Durr!

**Fogójátékok**

**Gólya és a békák**

A játék leírása: az egész csoport részt vehet a játékban. A földre egy nagy kört rajzolunk, amiben sétál a kijelölt tanuló, aki a gólya. A többi tanuló, akik a békák, a körön kívül helyezkednek el. A tanár jelére belépnek a körbe. A gólyának meg kell próbálni megfogni valamelyik békát. Amennyiben a békák az elfogás előtt kiléptek a körből, akkor marad az eredeti gólya a körön belül. Ha a gólya megfogott valakit, akkor szerepcsere történik. Az, vagy azok a tanulók lesznek a győztesek, akik a játékidő alatt nem voltak gólyák.

**Gondoltam egy számot**

**A** játék leírása: a gyerekek közül kijelölünk egy fogót, aki 1-10 között kigondol egy számot. A többi gyerek hangosan számolni kezd a fogó körül. A fogónak minden számra, ami nem talál, egy hangos „NEM”-et kell mondania. Amikor a többi gyerek azt a számot mondja, amit a fogó kigondolt, akkor egy hangos „IGEN” után meg kell próbálnia a többi gyerek közül valakit megfogni. Amelyik gyereket megfogja, az lesz az új fogó. Szoborfogó A játék leírása: kijelölünk egy fogót. Jelre a többi gyerek menekülni kezd. Akit a fogó megfogott, az szoborrá dermedve megáll. A játék során idővel egyre több „szobor” lesz. A menekülők a „szobrok” között futva megpróbálhatják kicselezni a fogót. A játékot időre is játszathatjuk, ahol adott idő alatt a megfogott gyerekek számát számoljuk. Az a fogó győz, aki az adott idő alatt a legtöbb gyereket megfogta.

**Guggolófogó**

A játék leírása: az egész osztály részvételével játszathatjuk a játékot. A kijelölt fogó üldözi a többi gyereket. Amennyiben megfog valakit, akkor a fogó leguggol a játéktéren. Az új fogó szintén leguggol, ha megfogott valakit. A játéktéren egyre több guggoló gyerek lesz, akiket a menekülőknek és a fogónak is ki kell tudni kerülni. Az a gyerek lesz a játék győztese, aki a játékban utolsónak maradt. Fontos felhívnunk az előforduló balesetveszélyes szituációkra a gyerekek figyelmét!

**Terpeszfogó**

A játék leírása: a játék elején kijelölünk egy fogót. A többi gyerek a terem teljes területén helyezkedik el. Jelre indul a játék. Amikor a fogó megfogott valakit, az a gyerek terpeszben oldalsó középtartásban megáll az elfogás helyén. A többi gyerek közül, ha valaki átbújik az elfogott gyerek terpesztett lábai között, azzal feloldja az elfogást. Az átbújó gyerekeknek azonban arra figyelniük kell, hogy a fogó az átbújás közben is megfoghatja őket. Az a tanuló lesz a győztes, akit nem tudott egyszer sem megfogni a fogó. A játékot érdemes meghatározott időre játszani. Több győztes is lehet.

**Páratlan fogó**

A játék leírása: a gyerekek párokat alkotnak. Egy gyereknek nincs párja. Ő a fogó. A többi gyereknek kézfogással kell menekülni a fogó elől. Amelyik gyereket a fogó megérintette, az lesz az új fogó. Az eredeti fogó pedig beáll a helyére.

**Sapkafogó**

A játék leírása: a kijelölt fogó fején egy sapka van, így üldözi a többieket. Amikor megfog valakit, a sapka átkerül az új fogó fejére. Érdemes a játékot időre játszatni. Az, vagy azok a tanulók lesznek a győztesek, akiknek a fején nem volt a sapka. Sapkacserélő A játék leírása: kijelölünk egy fogót és egy menekülőt a játék kezdetén. A menekülő tanuló fején sapka van. A fogó csak a sapkás tanulót üldözheti. A sapkás menekülő tanuló célja, hogy a sapkát valamelyik másik diák fejére helyezze. Amennyiben ez sikerül, akkor a fogónak már azt a másik diákot kell üldöznie, akinek a fejére a sapka rákerült. Az, vagy azok a tanulók lesznek a győztesek, akiket a fogó nem tudott megfogni. A fogó mindig az lesz, akit úgy tudott megfogni a fogó, hogy a sapka a fején volt.

**Folyosófogó**

játék leírása: a terem középső részében kijelölünk egy 2-3 méter széles sávot a terem teljes szélességében. Itt helyezkedik el a fogó. A többi gyerek az egyik alapvonalon helyezkedik el. Sípszóra a gyerekek megpróbálnak úgy átfutni az egyik alapvonalról a másik alapvonalra, hogy a fogó ne tudja megfogni őket a kijelölt hosszanti sávban. Akit megfogott, az a tanuló lesz az új fogó. Fontos szabály, hogy amennyiben az átfutó tanulók beléptek a fogó sávjába, onnan már vissza nem haladhatnak, csak előre.

**Fogd ott, ahol megfogtak**!

A játék leírása: a játék elején kijelölünk egy fogót. Sípjelre indul a játék. A fogó üldözi a többieket. Amikor megérint valakit, akkor az a tanuló lesz az új fogó. A megérintett tanulónak a tenyerét arra a pontra kell helyeznie, ahol az előbbi fogó megérintette. A továbbiakban úgy kell az aktuális fogónak üldözni a többieket, hogy a tenyerének rajta kell lennie azon a ponton, ahol megfogták. Az elfogás nem érvényes, ha a fogó nem tartotta a tenyerét a megfelelő helyen.

**Erre csörög**

A játék leírása: ezt a játékot a teljes osztály részvételével játszathatjuk. Egy kiválasztott gyereknek bekötjük a szemét. A többi gyerek körülötte ugrándozik vagy szaladgál, és azt kántálja: „Erre csörög a dió, arra meg a mogyoró.” A bekötött szemű gyerek megpróbál megfogni valakit a többiek közül. Amennyiben valakit sikerül megfognia, akkor az a tanuló lesz a következő bekötött szemű játékos.

**Körcsapda**

A játék leírása: a tanulók egy része kört alkot kézfogással. Az osztály többi része a felemelt kezű körben álló gyerekek keze alatt ki-be járnak a körben. A tanár jelére a körben álló tanulók leeresztetik a karukat. Azok a tanulók, akik a körben rekedtek, csapdába kerülnek, és szintén beállnak a körbe. A győztes vagy győztesek azok lesznek, akik utoljára kerülnek be a körbe. Helycsere A játék leírása: a földre eggyel kevesebb kört rajzolunk vagy karikát helyezünk le, mint ahány gyerek játszik. Az a gyerek, aki nem áll egyik körben sem, megkérdezi: „Merre találom az én helyem?” A többiek válaszolnak: „Erre, arra, amarra.” Ezután helyet cserélnek a gyerekek. Akinek nem jutott hely, az lesz az új kérdező.

**Csőszjáték**

A játék leírása: a terem egész területén játszhatjuk a játékot. A terem közepén, egy zsámolyon ül a kijelölt tanuló, aki a csősz. Mellette áll egy másik diák, aki a csősz kutyája szerepében van. A csősz úgy tesz, mint aki alszik. Körülötte járkál a többi gyerek, akik a következő mondókát kántálják: Lipem-lopom a szőlőt, elaludt az öreg csősz. Álom szállt a szemére, keménykalap a fejére. Fuss! Amint a fuss elhangzott, a csősz és a kutyája is elkezdi üldözni a többi tanulót. Akit a csősz megfog, az szerepet cserél vele. Akit a kutya fogott meg, az a kutyával cserél szerepet a következő játékban.

**Vadászkutya**

A játék leírása: minden játékos beáll egy rajzolt körbe vagy földre tett karikába. Ezek a karikák vagy körök jelentik a búvóhelyet, ahová a nyuszik bújnak. A búvóhelyeken kívül áll két gyerek: egy nyuszi és egy vadászkutya. Jelre a vadászkutya elkezdi kergetni a nyuszit, aki bemenekül valamelyik búvóhelyre. Amelyik búvóhelyre a nyuszi beszaladt, onnan az eredetileg bennállt gyereknek ki kell futnia, és új búvóhelyet kell keresnie. Amennyiben a vadászkutya megfogta a nyuszit, rögtön szerepet cserélnek.

**Egyszerű fogó**

A játék leírása: a játék elején kijelölünk egy fogót, aki a játéktér teljes területén üldözi a többi gyereket. Amint a fogó megérint valakit, az lesz az új fogó. Fontos kikötnünk, hogy az új fogó az előző fogónak nem adhatja vissza az elfogást. A játékot nehezíthetjük egyszerre több fogó kijelölésével.

**Félperces fogó**

A játék leírása: a játékban a kijelölt fogónak fél perc áll rendelkezésére, hogy minél több embert megfogjon. Akit megfog, az kiesik a játékból. Több fogónak is adjunk lehetőséget az osztályból. Minden fél perc letelte után számoljuk össze a megfogott tanulók számát. Az a fogó lesz a győztes, aki a saját fél perce alatt a legtöbb társát meg tudta fogni.

**Őr bácsi**

A játék leírása: ezt a játékot az egész osztály részvételével játszathatjuk. Az érvényes játékterületen elhelyezünk egy zsámolyt, ahol az általunk kijelölt tanuló, az „őr bácsi” foglal helyet. A játékhoz szükség lesz még egy sapkára is, amit az őr bácsi visel mélyen a szemébe húzva, és úgy tesz, mint aki alszik. A játéktér két végén kijelölünk egy 4-5 méteres sávot. Ezek a sávok lesznek a házak. A tanulók szabadon futkározhatnak a kijelölt területen, és folyamatosan megpróbálják megközelíteni az Őr bácsit, miközben folyamatos kiabálásokkal ingerlik: „Őr bácsi, fogjon meg!” Az őr bácsi hirtelen felugrik, és megpróbál megfogni valakit a többi tanuló közül. Csak azokat a tanulókat foghatja meg, akik nem jutnak be a kijelölt házterület vonalai mögé. Amennyiben az Őr bácsi meg tudott fogni valakit, akkor az a tanuló lesz a következő Őr bácsi. Viszont ha senkit nem tud megfogni, akkor a következő körben is ő lesz az Őr bácsi.

**Növekvő fogó**

A játék leírása: a teljes osztály részvételével folyik a játék. Az egyszerű fogó szabályrendszerét használjuk, azzal a különbséggel, hogy a fogó elfogása után nem új fogó lesz, hanem a megfogott játékos és a fogó már együtt üldözi tovább a többi gyereket. A fogók száma minden egyes elfogás után növekszik. Az a diák a győztes, akit a végén utolsónak fogtak meg. A fogók többen is üldözhetnek egy menekülőt.

**Páros fogó**

A játék leírása: a tanulókat párokba rendezzük. Az egyik párost kijelöljük fogónak. Sípszóra indul a játék. A kijelölt fogópáros üldözi a többi szintén párban és kézfogással menekülő tanulókat. Amint valakit megfognak, az a páros lesz az új fogó. Az új fogópáros nem adhatja vissza az elkapást annak a fogópárnak, akik őket megfogták. Csak a kézkulcsolással végrehajtott érintések számítanak. Amennyiben a kézfogás szétszakadt még az érintés előtt, úgy az nem számít elfogásnak. Akkor is fogóváltás van, ha a menekülő párosnak szakad szét a kézfogása.

**Buzogány fogó**

A játék leírása: az általunk kijelölt játékterületen szétszórva buzogányokat helyezünk el. Kijelölünk egy fogót, aki a buzogányok között üldözi menekülő társait. Kétféleképpen válhat valaki fogóvá: − ha a fogó megérintette, 51 − ha feldönti menekülés közben valamelyik buzogányt. Az új fogónak: „Én vagyok a fogó!” felkiáltással jeleznie kell a szerepcserét. A játék végén az a tanuló győz, akit nem fogtak meg.

**Keresztező fogó**

A játék leírása: az egész osztály részvételével folyik a játék meghatározott területen. A kijelölt fogónak üldöznie kell a többieket. Mindaddig üldözi a kiszemelt társat, amíg egy másik diák át nem szalad a fogót és a menekülőt összekötő képzeletbeli vonalon. Innentől kezdve a fogónak azt a társát kell üldöznie, aki keresztezve átszaladt. A játék önfeláldozásra is nevel, hiszen csak akkor lesz érdekes, ha a tanulók hajlandóak felszabadítani társukat az üldözés alól azzal, hogy keresztbe futnak. Az érintés utáni szerepcsere után visszaadás nincs.

Változat: A játékot játszathatjuk párokban kézfogással is. Hajsza a kendőért A játék leírása: a játékosok tetszés szerint állnak a játéktéren. Kiválasztunk egy fogót és egy menekülőt. A menekülő vállán egy kendő van. A fogónak azt a játékost kell csak megfognia, akinek a vállán van a kendő. A menekülő futás közben átadhatja a kendőt egy másik játékosnak. A fogó pedig, ha megfogta a menekülőt, leveheti annak a válláról a kendőt, és a maga vállára teheti, ezáltal ő lesz a menekülő, a másik játékos pedig a fogó.

**Balatoni halászok**

A játék leírása: létszámához viszonyítva jelöljük ki a játékterületet. A játék elején válaszszunk ki két tanulót, akik a halászok lesznek. A többi tanuló szétszórva elhelyezkedik a játékterületen. Sípszóra indul a játék. A halászok megpróbálják megfogni a „halakat”. Amikor a halászok megfognak egy menekülőt, akkor az beáll a halászokhoz. Fontos, hogy a halászok mindig kézfogással kell, hogy fussanak. Minél több tanulót fognak meg, annál hosszabb lesz a halászok sora. Az a tanuló győz, akit a játék végére nem tudtak megfogni. Csak az az érintés érvényes, amikor a halászok kézfogása nem szakad szét az elfogás pillanatában. Csak a két szélső halász foghatja meg a menekülőket. A halászok elől menekülő gyerekek átbújhatnak a halászok kézfogása alatt, ezt a halászok nem akadályozhatják meg.

**Fészekfogó**

A játék leírása: a terem teljes területén az egész osztály részvételével játszhatjuk ezt a játékot. A tanulókból párokat alkotunk, akik egymással szemben állva kézfogással fészkeket alakítanak ki. Ezen kívül kijelölünk egy fogót és egy menekülő játékost. A fogó és a menekülő játékos között legalább 4-5 méter távolságnak lenni kell. A fészkeket is legalább 4-5 méter távolságra állítsuk fel. Sípszóra a fogó üldözni kezdi a menekülőt. A menekülő játékos bármelyik fészekbe bebújhat, ám akkor onnan annak a játékosnak kell tovább menekülnie, akinek az eredetileg menekülő játékos háttal beállt. Szerepcserére akkor kerül a sor, ha a fogónak sikerült megérintenie a menekülő játékost, mielőtt beért volna valamelyik fészekbe.

Szabályok: – Az elfogást vissza lehet adni. − A fészekbe való bebújást az ott tartózkodók nem akadályozhatják meg.

Változat: a fészekből az a tanuló, akinek a menekülő háttal beállt, nem menekülőként, hanem fogó szerepben fut ki.

**Fekvő fogó**

A játék leírása: maximum 15-20 fő részvételével játszathatjuk ezt a játékot. Ezért, amennyiben nagy létszámú osztályunk van, érdemes két csoportban játszatni. A játék kezdetén kijelölünk egy fogót és egy menekülőt. A többi diákok hason fekvésben kört alakítanak ki, arccal a kör közepe felé fordulva. A körben fekvő diákok között legalább egy-másfél méter távolságnak kell lenni. A játék kezdetén a fogó a körön kívül kezdi el üldözni a menekülőt. A játék kezdetén legalább 2-3 méter előnyt adjunk a menekülő játékosnak. Amikor a menekülő befekszik két a körben fekvő játékos közé, akkor annak a játékosnak kell gyorsan tovább menekülnie, akinek a bal keze mellé feküdt le. Ha a fogó eléri a menekülőt, akkor szerepcsere történik. Az a tanuló vagy tanulók lesznek a győztesek, akiket a fogó nem tudott egyszer sem megfogni. Nagyon fontos, hogy a gyerekek csak a lábakon kívül a körön kívül üldözhetik egymást. Ezt a balesetveszélyes szituációk elkerülése miatt szigorúan tartassuk be a gyerekekkel.

**Fekete-fehér**

A játék leírása: a gyerekeket két egyenlő létszámú csapatra osztjuk, vagy ők választanak csapattársakat. A terem teljes területén játszathatjuk a játékot. A terem közepén egy 3-4 méter széles sávot jelölünk ki, a terem két végében pedig egy szintén 3-4 méteres sávot. Az egyik csapat lesz a fekete, a másik pedig a fehér csapat. A csapatok a középen kijelölt sáv vonalai mögé felállnak szemben egymással. A tanár a két egymással szemben álló sor között azoknak a határvonalain kívül helyezkedik el. A tanár a játék kezdetén hangosan bemondja azt, hogy fekete vagy fehér. Amennyiben azt kiálltja, hogy „Fekete!”, az a csapat lesz az üldöző csoport, a fehér csapat pedig a menekülő csapat. A fehér csapatnak a célja az, hogy beérjenek a terem végén kijelölt területre, ahol a másik csapat játékosai már nem foghatják meg őket. Természetesen a fekete csapat célja pont ezzel ellentétes. Minden játékmenet végén a tanár összeszámolja a megfogott tanulókat. Az eredményt folyamatosan számoljuk, összesítjük. Fontos, hogy azonos számú lehetőséget adjunk mind a két csapatnak. A balesetveszélyes szituációkra hívjuk fel a figyelmet!

Változat: különböző testhelyzetekből induljanak a csapatok.

**Nappal-éjszaka**

A játék leírása: két azonos létszámú csapat részvételével folyik a játék. A játéktér mind a négy sarkában kijelölünk egy, a csapatok létszámához igazított házterületet. Az egyik csapat lesz a „nappal”, a másik csapat pedig az „éjszaka”. Jelölőszalaggal megkülönböztetjük a két csapatot egymástól. A két csapat az egymás mellett lévő házakban helyezkedik el. A tanár vezényszavára: nappal vagy éjszaka vezényszóval jelölt csapat az átlósan elhelyezkedő házba próbál eljutni. A másik csapat feladat pedig az, hogy mielőtt ők a házukba érnének, minél többet megfogjanak közülük. Akiket megfognak, azokat a játékosokat a saját házukba viszik. Az a csapat a győztes, amelyik a játékidő alatt több foglyot ejtett. Fontos, hogy azok a játékosok, akiket megfogtak, azok a következő felszólításnál már nem futnak ki, hanem maradnak a házban.

**Üsd a harmadikat!**

A játék leírása: a játék elején kijelölünk egy fogót és egy menekülőt. A többiek (fontos a páros létszám!) kettős arckört alakítanak ki. A fogó és a menekülő is a kettős körön kívül helyezkedik el 3-4 méter távolságban egymástól. Jelre a fogó üldözni kezdi a menekülő játékost. A menekülő játékos úgy kerülheti el a megfogást, ha gyorsan beáll valamelyik egymás mögött álló pár elé. Ekkor a mögötte kettővel a külső körben álló tanuló lesz a menekülő. Amennyiben a fogó játékost utoléri, megérinti a menekülő játékost, akkor szerepcsere történik. Az, vagy azok a tanulók lesznek a győztesek, akik a játék végéig egyszer sem voltak fogók. A körön belül futni, átfutni nem szabad!

Változat: a harmadik ember nem menekülővé, hanem fogóvá válik a beállás után.

**Labdaházas fogó**

A játék leírása: a teljes osztály részvételével játszathatjuk a játékot. A játék elején kijelölünk egy fogót. Akinél a labda van, azt nem lehet megfogni. A labda jelenti a házat. A játék akkor élvezetes, ha a tanulók hajlandóak egymás között passzolni, hajlandóak az éppen menekülő játékosnak segíteni, passzolni. A győztes vagy győztesek azok a tanulók lesznek, akiket nem fogtak meg egyszer sem a játék ideje alatt. Változat: több labdával, azaz több házzal is játszhatjuk a játékot.