

به نام خدا

## بازی‌های پیشنهادی معاونت تربیت بدنی و سلامت اداره کل استان لرستان – اسفند ۹۸

### ۱- عنوان بازی: ساعت چنده؟

هدف: داشتن تحرک (پرش و لی لی) و یادگیری ساعت

وسایل مورد نیاز :

تعداد ۱۲ عدد اسباب بازی مانند عروسک، توپ و ...

یک قطعه پارچه کوچک به عنوان مرکز ساعت

شرح بازی: ابتدا اسباب بازی ها را به صورت دایره وار مشابه اعداد ساعت بر روی زمین (قالی یا ملحفه بزرگ) می چینیم.

سپس پارچه کوچک را در مرکز دایره قرار می دهیم.

دانش آموز در مرکز ساعت قرار می گیرد.

با اعلام ساعت توسط والدین، دانش آموز ابتدا با یک پرش جفت پا یا لی لی محل عقربه ساعت شمار را نشان می دهد و سپس با برگشت به مرکز ساعت (دایره) مجدداً با یک پرش جفت پا یا لی لی محل عقربه دقیقه شمار را نشان می دهد.

ویژگی بازی: قابل اجرا در منزل و بکارگیری اسباب بازی دانش آموز

## ۲- بازی بولینگ

وسایل مورد نیاز

چند بطری خالی

در یکی از بطری های خالی مقداری شن یا آب ریخته و روی بقیه ی بطری ها اعداد متفاوتی به عنوان امتیاز که روی کاغذ نوشته و به بطری های خالی بچسبانید و آنها را در فاصله ی معینی گذاشته و با بطری که مقداری آب یا شن ریخته اید به طرف آنها پرتاب کنید و امتیازهای روی بطری های افتاده رو یادداشت کنید همه ی افراد خانواده میتوانند در این بازی شرکت کنند به این ترتیب یک بازی بولینگ خانوادگی راه بندازید

## ۳- بازی دارت

وسایل مورد نیاز

یک تکه مقوا

یک توپ کوچک که با کاغذ مچاله شده و یا جوراب درست کنید ابتدا مقوا را به اندازه ی دلخواه در آورید و سپس دایره های روی مقوا بکشید و داخل هر دایره امتیازهای متفاوتی بنویسید و به دیوار بچسبانید و با توجه به سن و قدرت اعضای خانواده فاصله از دیوار مشخص کنید و به ترتیب با توپ کوچکی که درست کردید پرتاب کنید و امتیازها را یادداشت کنید

## ۴- بازی پرتاب توپ به سبد

وسایل مورد نیاز : ۱۰ عدد توپ کوچک، یک سبد متوسط

هدف : افزایش تمرکز و دقت در پرتاب توپ

گروه سنی : ابتدایی و متوسطه

سبد را با فاصله ۴ متری از فرد قرار داده واز فرد می خواهیم به صورت نشسته توپ را به سبد پرتاب کند هر چه تعداد توپ وارد شده به سبد بیشتر باشد دقت و تمرکز پرتاب کننده را می رساند این بازی به شکل مسابقه هم برگزار می شود این بازی هم میتواند به شکل پرتاب توپ به سبد با مچ پا باشد که هدف تقویت عضلات کف پا می باشد.

## ۵- نام بازی: انداختن توپ به سبد در خانه

هدف: دقت و تمرکز حواس ، هماهنگی چشم با دست

ابزار لازم : سبد و توپ یا حلقه پلاستیکی

سن بازیکنان: ۷ تا ۱۸ سال

شکل بندی: به صورت خطی

شرح بازی:

روش فردی:

این بازی بصورت رقابتی تک نفره است بدین گونه که درکنار دیوار یک عدد سبد قرار داده از بازیکن می خواهیم که توپ ها را داخل سبد بیندازند. و برای این کار یک زمان مشخص در نظر میگیریم و تعداد بیشترین توپی را که بازیکن داخل سبد بیندازد یادداشت می کنیم. در آخر فردی که بیشترین توپ را درون سبد انداخته باشد تشویق و برنده محسوب می شود. نکته: در صورت نبودن هم بازی در بازی انفرادی اولیاء دانش آموزان نیز می توانند جهت ایجاد انگیزه فرزندان خود با آنها رقابت کنند.

## ۶- روش گروهی:

شرح بازی: در صورت زیاد بودن تعداد بازیکنان یا حتی شرکت سایر اعضای خانواده می توان افراد را به دو یا چند گروه ۳ تا ۶ نفری تقسیم کرد. درکنار دیوار دو عدد سبد قرار داده از گروه ها می خواهیم که توپ ها را داخل سبد بیندازند. در ادامه گروههای بعدی به همان صورت بازی را ادامه می دهند. هرگروهی که بیشترین توپ را داخل سبد بیندازد تشویق و برنده محسوب می شود. نکته: می توان به جای انداختن توپ از حلقه پلاستیکی هم استفاده کرد به این صورت که حلقه ها به داخل یک میله انداخته شوند. یا در صورت نبودن توپ می توان از کاغذ مچاله شده و در صورت نبودن سبد از سطل زباله استفاده نمود.

## ۷- بازی راه رفتن شبیه حیوانات:

تقلید راه رفتن حیوانات موجب خودآگاهی کودک از اندامهای خود و وضعیت بدن، تقویت مهارت های حرکتی و هماهنگی می شود چند نوع راه رفتن مختلف که علاوه بر آموزش یه بازی شاد برای کودکان است مثل: راه رفتن خرگوشی: جهش روی دو پا و دست ها راه رفتن کانگورو: جهش روی دوپا راه رفتن خرس: چهار دست و پا راه برود.

راه رفتن مورچه‌ای: هر دفعه برای راه رفتن پشت پا را بچسبانند به انگشتان پای دیگر و گام بردارد. حتی می‌توان مسیری مسابقه‌مانند برای این حرکات طراحی کنیم.

## ۸- نام بازی: جدول پرش

وسایل مورد نیاز: کاغذ باطله، چسب ۵ سانتی

هدف: هماهنگی عصب و عضله

شرح بازی:

با استفاده از کاغذ و چسب بر روی فرش یه جدول ۴\*۴ درست میکنیم و در پشت جدول ایستاده با فرمان شروع دانش آموز بصورت جفت پا باز در خانه اول میپره بعد در خانه کناری دوباره برمیگردد به خانه اول بعد ردیف بعد رو شروع میکنه و به همین ترتیب تا انتها میره و از جدول خارج میشه این بازی بصورت انفرادی و گروهی قابل اجراست گروهی به این صورت که بچه ها پشت سر هم می ایستند و نفر اول که کارشو شروع کرد و به ردیف دوم رسید نفر بعد وارد جدول میشه و به همین ترتیب ادامه پیدا میکنه.

## ۹- بازی کشف تغییرات

هدف: افزایش دقت و حافظه

قابل اجرا از ۳ سالگی به بالا

از کودکان می‌خواهیم وسایل داخل اتاق را به دقت زیر نظر بگیرند و سپس به یکی از بچه ها می‌گوییم از اتاق بیرون برود و جای یکی از اشیای اتاق را تغییر می‌دهیم . فرد مورد نظر باید تغییر ایجاد شده را در زمان مقرر حدس بزند این کار می‌تواند به صورت گروهی نیز انجام شود به این ترتیب که بچه ها رو به دیوار می‌ایستند و تغییر ایجاد می‌شود و سپس هر کدام از بچه ها زودتر تغییر ایجاد شده را حدس بزند برنده بازی است. تعدادی مانع (که در اینجا از لیوان یکبار مصرف استفاده شده) قرار میدهیم و به تعداد آنها چوب (یا حتی برای استفاده در منزل میتوان از وسایلی چون قاشق یا ... استفاده کرد) به فرد شرکت کننده میدهیم. پس از پرش از روی مانع ها چوب ها را در انتهای مسیر تعیین شده می‌چینند سپس برمیگردد و از روی مانع ها به پهلو پرش میکند. در نهایت برمیگردد و چوب ها را جمع میکند.

این تمرین برای گروه سنی ابتدایی و با تعداد مانع های بیشتر برای گروه های سنی بزرگتر استفاده میشود.

## ۱۰- بازی بادکنک

بازی بادکنک می تواند ساعت ها فرزندان را سرگرم کند. کودکان نوپا هم می توانند آن را انجام دهند، اما لذت انجام آن تا سالیان در خاطر آنها باقی می ماند. شما می توانید ببینید که آنها چگونه سعی می کنند بادکنک را بدون برخورد به زمین تا چه مدت بالا نگه دارند و مانع از برخورد بادکنک به زمین شوند در حقیقت تمرین ضربه زدن همراه با تمرکز و دقت شادابی و نشاط حاصل از این بازی وصف ناپذیر است

## ۱۱- شکار توپ

یه بازی باحال و پراز هیجان.

هم کاردستی هم بازی برای ساخت کفش ها از مقوا استفاده کنید.

حالا فقط یه سبد توپ احتیاج داریم

هرکسی در زمان مشخص شده توپ بیشتری شکار کرد برنده است

روش بازی : لیوان های یکبار مصرف رو به هم بچسبونین. و به وسیله یه نخ از ارتفاع آویزون کنید .حالا سعی کنید توپ های پینگ پنگ رو داخل لیوان ها بندازید.

بازی هماهنگی عصب و عضله جذاب برای کودکان

با استفاده از چند توپ تنیس روی میز و یک صفحه شیشه به بشقاب که سوراخی به اندازه توپ مورد استفاده در

آن تعبیه شده میتوان بازی جذابی برای کودکان ایجاد کرد.

همچنین میتوان حالت مسابقه و رقابتی داشته باشد.

## ۱۲- نام بازی:بولینگ در منزل

لیوان های یکبار مصرف رو به هم بچسبونین. و به وسیله یه نخ از ارتفاع آویزون کنید .حالا سعی کنید توپ

های پینگ پنگ رو داخل لیوان ها بندازید.

تو خونه با اعضای خانواده مسابقه بدید و شاد باشین.

## ۱۳- بازی توپ و چاله

لوازم مورد نیاز :

- ۱- یک جعبه مستطیلی مقوایی (مثلا جعبه کفش یا کمی هم بزرگتر بهتر یا جعبه شکلات)
  - ۲- دو تا توپ پینگ پنگ در دو رنگ سفید و نارنجی (اگه نداشتید دو تا گردو یا دو تا تیله من توپ نداشتم دو تا گردو کوچک یکی را با جلد شکلات پوشانده ام)
- وسط جعبه یک سوراخ به اندازه ای که توپ از آن عبور کند برش می‌دهیم.

شرح بازی

دو تا توپ را داخل جعبه انداخته، بعد تعیین میکنیم رنگ مشخصی باید داخل چاله بیوفته، مثلا فقط توپ نارنجی داخل چاله بیوفته

بازی را بصورت مسابقه‌ای برنده\_برنده بازی کنید حتی میتوانید زمان را هم در نظر بگیرید، به این صورت که هرکس در مدت زمان کمتری توپ را داخل چاله انداخت برنده است در حین بازی از آهنگهای شاد کودکان استفاده کنید که هیجانش بیشتر بشه. خوش بگذره.

## ۱۴- بازی باتوپ کاغذی در منزل

هدف : افزایش هماهنگی عصبی عضلانی و نحوه درست پرتاب کردن

وسایل مورد نظر : یک عدد سبد و تعدادی توپ

این بازی به صورت دونفره انجام می شود دونفر در فاصله حدود سه متری از هم قرار می گیرند یک نفر سبد را در دست دارد و نفر دیگر با پرتاب توپ سعی می کند توپ هایش داخل سبد بیفتد فردی که سبد دارد بدون اینکه حرکتی با پا داشته باشد با سبدی که در دست دارد سعی در گرفتن توپ ها دارد تا توپ بیشتری وارد سبد شود بعد از تمام شدن توپ ها جای دونفر با هم عوض می شود نکته مهم اینکه باید توپ از کنار گوش به صورتی که دست ابتداء به سمت عقب و سپس بالا و جلو کشیده شده پرتاب شود

لازم به ذکر هست در این بازی اگر باد و گروه دونفره انجام شود بسیار با نشاط ترمی شود

## ۱۵- بازی با تيله

اين بازى ۲ نفره و هر نفرى ۱۶ تا تيله و ۴ تا كاسه كه داخل هر كاسه ۴ تا تيله باشد ۸ كاسه را ۴ تا ۴ تا روبروى هم و داخل هر كاسه ۴ تا تيله قرار ميدهيم

حال براى شروع بازى شير و خط ميكنيم كه كى شروع كننده بازى باشد نوبت هر كدام كه بود به دلخواه خودش تيله هاى داخل يكي از كاسه هاى خودش را بر ميدارد و درجهت حركت عقربه هاى ساعت ۴ تا تيله ايبى كه در دست دارد را دانه به دانه داخل كاسه ها مياندازد آخرين تيله معمولاً داخل كاسه هاى بازى كن مقابل مى افتد حال تيله هاى داخل آن كاسه را برميدارد و دوباره دانه به دانه داخل كاسه ها مى اندازد اگر آخرين دانه داخل كاسه خودش افتاد حال نوبت بازى كن مقابل است اون هم بايد از فكر خودش استفاده كند كه كدام كاسه ي خود را توضيح كند تا آخرين تيله اش داخل كاسه بازى كن مقابل بيافتد كه كاسه ي او را خالى كند حال در داخل كاسه هاى خالى اگر ۴ تا تيله جمع شد اون رو به عنوان يك گل بر ميدارد و هر گاه آخرين تيله داخل يك كاسه كه سه تيله داخلش است بندهاى آن را به عنوان يك گل از بازى كن مقابل به نفع خودش برميدارد لازم به توضيح است هر كدام از كاسه ها كه قبلاً خالى شده و مجدداً ۴ تا ميشود اگر غفلت كنى و گل رو بر نداری و از ۴ تا تيله به ۵ تا تيله شود گل پژمرده ميشود و حق برداشت آن را به عنوان يك گل نداری هر كس كه تعداد تيله هاى ۴ تا ايش (گلهایش) بيشتر باشد اون شروع كننده دور دوم بازى است و برد و باخت اين بازى به اين روش است كه يكي از بازى كننان تمام كاسه هاش رو به حريف واگذار كند .

## ۱۶- بازى و سرگرمى شماره

هدف : چابكى، تمرکز، نشاط

وسايل بازى : دو عدد سطل با تعدادى توپ روش بازى : از دانش آموز بخواهيد از يك طرف به صورت جفت پا بپرد و پس از برداشتن توپ از زير بدن مريى توپ را حمل كند و داخل سطل بعدى بيندازد. جامعه ي

هدف : ابتدائى دوره ي اول بدون ثبت زمان

ابتدائى دوره ي دوم با ثبت زمان جنسيت : دختر و پسر

## ۱۷- بازی باتوپ کاغذی در منزل

هدف: افزایش هماهنگی عصبی عضلانی و نحوه درست پرتاب کردن

وسایل مورد نظر: یک عدد سبده و تعدادی توپ

این بازی به صورت دونفره انجام می شود دونفر در فاصله حدود سه متری از هم قرار می گیرند یک نفر سبدر را در دست دارد و نفر دیگر با پرتاب توپ سعی می کند توپ هایش داخل سبد بیفتد فردی که سبد دارد بدون اینکه حرکتی بپا داشته باشد با سبدهای که در دست دارد سعی در گرفتن توپ ها دارد تا توپ بیشتری وارد سبد شود بعد از تمام شدن توپ ها جای دونفر با هم عوض می شود

نکته مهم اینکه باید توپ از کنار گوش به صورتی که دست ابتدایه سمت عقب و سپس بالا و جلو کشیده شده پرتاب شود

لازم به ذکر هست در این بازی اگر باد و گروه دونفره انجام شود بسیار بانشاط ترمی شود

## ۱۸- بازی در خانه برای دانش آموزان

با کمترین امکانات

بازی توپ و چاله

لوازم مورد نیاز:

۱\_ یک جعبه مستطیلی مقوایی (مثلا جعبه کفش یا کمی هم بزرگتر بهتر یا جعبه شکلات)

۲\_ دو تا توپ پینگ پنگ در دو رنگ سفید و نارنجی (اگه نداشتید دو تا گردو یا دو تیله)

وسط جعبه یک سوراخ به اندازه ای که توپ از آن عبور کند برش می دهیم.

شرح بازی

دو تا توپ را داخل جعبه انداخته، بعد تعیین میکنیم رنگ مشخصی باید داخل چاله بیوفته، مثلا فقط توپ

نارنجی داخل چاله بیوفته

بازی را بصورت مسابقه ای برنده\_برنده بازی کنید حتی میتوانید زمان را هم در نظر بگیرید، به این صورت که

هرکس در مدت زمان کمتری توپ را داخل چاله انداخته برنده است



در حین بازی از آهنگهای شاد کودکانه استفاده کنید که هیجانش بیشتر بشه.

## ۱۹- نام بازی: بولینگ در منزل

لیوان های یکبار مصرف رو به هم بچسبونین. و به وسیله یه نخ از ارتفاع آویزون کنید. حالا سعی کنید توپ های پینگ پنگ رو داخل لیوان ها بندازید.

تو خونه با اعضای خانواده مسابقه بدید و شاد باشین.

## ۲۰- بازی پازل حیوانات

این پازل رنگ بندی بسیار جذابی دارد و همین امر باعث افزایش علاقه دانش آموزان می شود. بازی پازل را می توان به شکل مسابقه انجام داد. هر دانش آموز یا هر یک از افراد خانواده که سریعتر پازل حیوانات را تکمیل کرد برنده است.

بازی به این شکل که قطعات پازل را در روی میز در خانه قرار داده و از دانش آموز بخواهید که آنها پیدا کند و در جای صحیح خود قرار دهد. از فواید انجام بازی پازل باعث تقویت مغز، دقت و حس بینایی و همچنین توانایی حل مسئله در دانش آموز می شود.