**ΣΤΑΜΑΤΟΥΔΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ, ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ**

**Προσοχή!! Οι ασκήσεις και τα παιχνίδια θα πρέπει να γίνονται με τη βοήθεια των γονιών και φυσικά πάντα υπό την επίβλεψη τους, για να μην υπάρξει κάποιο ατύχημα.**

**Κουτσό: Παιχνίδι ισορροπίας**

**Οδηγίες και κανόνες παιχνιδιού:**

1. Τα παιδί μαζί με τους γονείς φτιάχνει πρώτα το σχέδιο στο τσιμέντο με μία κιμωλία ή το χαράζει στο χώμα χρησιμοποιώντας ένα μικρό ξυλάκι.

[](https://static8.depositphotos.com/1394326/962/i/950/depositphotos_9620066-stock-photo-hopscotch.jpg)

2. Στη συνέχεια γίνεται η αρίθμηση των τετραγώνων του σχεδίου, από το 1 ως το 10.



3. Εφόσον το σχέδιο για το παιχνίδι είναι έτοιμο επιλέγεται το άτομο το οποίο θα παίξει πρώτο.

4. Ο τρόπος επιλογής του πρώτου παίχτη μπορεί να γίνει με λαχνό ή ακόμη μπορεί να ξεκινήσει το άτομο το οποίο είναι μικρότερο ηλικιακά από τους υπόλοιπους παίκτες. Επίσης μπορείτε να βρείτε τον παίκτη ο οποίος θα παίξει πρώτος με οποιονδήποτε άλλο τρόπο θέλετε.

5. Ο παίκτης πετάει μια μικρή, στρογγυλή, πλακουτσωτή πέτρα επάνω στο σχέδιο.

6. Στη συνέχεια κινείται επάνω σ’ αυτό πηδώντας και στηριζόμενος μόνο στο ένα του πόδι.

[](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://gr.depositphotos.com/stock-photos/%CE%BA%CE%BF%CF%85%CF%84%CF%83%CF%8C.html&psig=AOvVaw2eSSRv3KvBpiXy3EcmODM3&ust=1589113380972000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJDXp-fipukCFQAAAAAdAAAAABAN)

7. Όταν φτάσει στο τετράγωνο όπου βρίσκεται η πέτρα, την κλοτσάει (με το πόδι που στηρίζεται) ώστε η πέτρα να περάσει στο επόμενο τετράγωνο.

8. Το άτομο που κινείται επάνω στο σχέδιο δεν πρέπει να πατήσει επάνω στις γραμμές που διαχωρίζουν τα τετράγωνα αλλά ούτε και η πέτρα πρέπει να ακουμπήσει πάνω σ’ αυτές.

9. Όποιο παιδί πατήσει στις γραμμές του σχεδίου ή πετάξει την πέτρα πάνω σ’ αυτές βγαίνει από το παιχνίδι.

10. Ο παίκτης συνεχίζει να κινείται επάνω στο σχέδιο και να κλοτσάει την πέτρα με το πόδι που στηρίζεται, από τετράγωνο σε τετράγωνο, μέχρι να ολοκληρώσει τον κύκλο του σχεδίου.