

نفس‌رو نگه دار

هدف بازی : افزایش نفس ، مشارکت ، همکاری ، تصمیم گیری ، برنامه ریزی ، سرعت

شدت فعالیت : متوسط

مهارت : جابه جایی

گروه سنی : ۵ سال به بالا

تعداد افراد : گروه های ۲ نفره

ابزار

سبد ، کارت های رنگی در دو رنگ ، نی خودکار یا نوشابه ، گچ

سازماندهی و شرح بازی

دو خط به فاصله ی ۳ الی ۴ متر میکشیم در خط شروع یک سبد پراز کارت رنگی در دو رنگ متفاوت قرار می-دهیم ، و در مقصد روی خط دو سبد خالی به رنگ کارت ها وجود دارد . دو نفر در خط شروع قرار می گیرند و یکی از آن ها نی را در دهان خود قرار داده و سر دیگر نی را به سمت کارت برده و هوا را به داخل مکش میکند و نفس را نگه میدارد به طوری که کارت از نی جدا نشود و تا انتها می رود و در سبد مشخص شده با همان رنگ می اندازد و برمی گردد و نفر بعدی شروع میکند، در پایان زمان تعیین شده گروهی که تعداد کارت های بیشتری را حمل کرده باشد برنده بازی است .

تهیه کننده : زهرا ایوبی فرد