

# „Szymon mówi...”



Serdecznie zapraszam do prostej, nie wymagającej żadnych rekwizytów zabawy, dającej wiele radości i pozytywnej energii 😊

Do zabawy potrzebujemy co najmniej 3 osoby, jedna z osób zostaje „Szymonem” (można również użyć innego imienia 😊), zadaniem tej osoby jest wydawanie poleceń pozostałym uczestnikom zabawy. Nie jest to jednak takie proste, gdyż zadania wykonujemy tylko wtedy gdy „Szymon” przed podaniem zadania wypowie słowa „Szymon mówi...”, jeżeli tego nie zrobi – pozostali uczestnicy nie wykonują zleconego zadania. Przykładowo jeżeli „Szymon” powie: „Szymon mówi skacz na jednej nodze” – wszyscy uczestnicy skaczą na jednej nodze, ale jeżeli „Szymon” powie: „Skacz jak żabka” – wszyscy uczestnicy zostają w miejscu. Poniżej kilka inspiracji (zachęcam do wymyślania własnych ruchów), jakie ćwiczenia mogą wykonywać dzieci i dorośli podczas zabawy 😊

- Potrząśnij całym swoim ciałem

- Skacz do góry

- Kręć się w kółko

- Kręć ramionami w przód i tył

- Zrób 10 pajacyków



- Skacz na prawej nodze – 10 razy

- Skacz dookoła jak zajączek

- Stań na lewej nodze i policz do 10

- Stań na prawej nodze i policz do 10

- Pokaż mięśnie swoich ramion

- Udawaj, że rzucasz piłkę do kosza – 10 razy

- Udawaj, że jeździsz na koniu

- Wykonaj 5 największych jak potrafisz kroków w przód

- Udawaj, że podnosisz samochód

- Wykonaj najdziwniejszy taniec jaki potrafisz wymyśleć

- Krzycz



- Chodź jak krab

- Skacz jak żabka

- Chodź na kolanach



- Leż na plecach i machaj nogami jakbyś jechał na rowerze

- Udawaj, że siedzisz na niewidzialnym krześle 5 razy – usiądź, wstań, usiądź, wstań itd.

- Skacz na lewej nodze – 10 razy

