

JOCURI DE MIȘCARE · 3-6 ani

PAUZA DE JOACĂ

6 jocuri de mișcare și imaginație

6 JOCURI DE MIȘCARE



Bine ai venit la joacă!

În Lumea lui Norișor, cântecele ne invită și la mișcare. Această carte propune șase jocuri scurte, cu gesturi, opriri, imaginație și loc pentru ideile copilului.

Un adult pregătește un spațiu liber și citește invitația. Demonstrați gesturile blând și adaptați-le la posibilitățile copilului, inclusiv din șezut. Copilul poate observa, poate schimba gestul și se poate opri oricând. Bucuria jocului contează mai mult decât numărul de repetări.

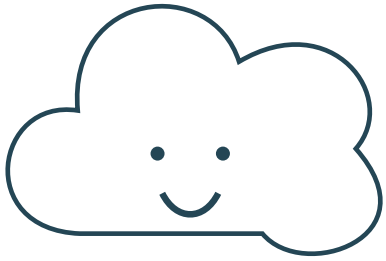
Alegeți una sau două pagini și reveniți când doriți. Nu este un test și nu trebuie parcurs tot volumul într-o zi. Vârstele sunt orientative.

Tipăriți A4, la dimensiunea reală, pe o singură față. Codurile QR sunt opționale și se deschid împreună cu un adult. Joaca de pe hârtie poate continua fără telefon.

JOCUL 1 / 6 · Mișcare și imaginație

Norul se întinde

Un joc scurt de mișcare, în ritmul copilului.



Întinde brațele în sus, apoi în lateral, ca un nor mare.
Repetă de 3 ori, fără grabă.

Spune ce formă are norul tău.

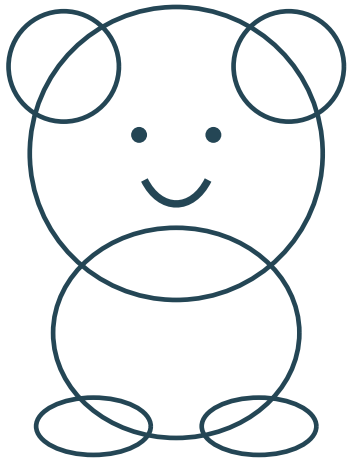
PENTRU ADULT · Eliberați locul. Adaptați gesturile, inclusiv din șezut, și opriți jocul când copilul dorește.

Personajele prind viață · Norișor îți zâmbește
Un adult poate scana codul pentru cântecel și personaje.
Camera este opțională. Activitatea pe hârtie se poate face fără telefon.

JOCUL 2 / 6 · Mișcare și imaginație

Pași de ursuleț

Un joc scurt de mișcare, în ritmul copilului.



Fă 5 pași lenți pe loc. Oprește-te și ascultă un cântecel.

Mergi doar pe un loc liber, fără obstacole.

PENTRU ADULT · Eliberați locul. Adaptați gesturile, inclusiv din șezut, și opriți jocul când copilul dorește.

Personajele prind viață · Baloane mici, baloane mari
Un adult poate scana codul pentru cântecel și personaje.
Camera este opțională. Activitatea pe hârtie se poate face fără telefon.

JOCUL 3 / 6 · Mișcare și imaginație

Statuile muzicale

Un joc scurt de mișcare, în ritmul copilului.



Când adultul cântă, mișcă-te pe loc. Când se oprește, rămâi statuie.

Încercați 3 runde scurte. Orice poziție confortabilă este bună.

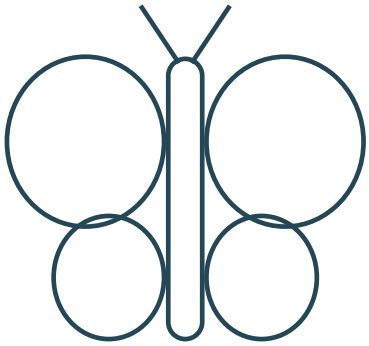
PENTRU ADULT · Eliberați locul. Adaptați gesturile, inclusiv din șezut, și opriți jocul când copilul dorește.

Personajele prind viață · Norișor îți zâmbește
Un adult poate scana codul pentru cântecel și personaje.
Camera este opțională. Activitatea pe hârtie se poate face fără telefon.

JOCUL 4 / 6 · Mișcare și imaginație

Fluturele dansează

Un joc scurt de mișcare, în ritmul copilului.



Deschide și închide brațele încet, ca aripile unui fluture.

Poți face jocul și așezat pe scaun.

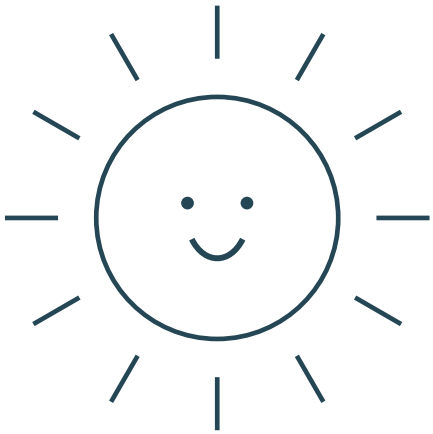
PENTRU ADULT · Eliberați locul. Adaptați gesturile, inclusiv din șezut, și opriți jocul când copilul dorește.

Personajele prind viață · Dansul dintre flori
Un adult poate scana codul pentru cântecel și personaje.
Camera este opțională. Activitatea pe hârtie se poate face fără telefon.

JOCUL 5 / 6 · Mișcare și imaginație

Salutul soarelui

Un joc scurt de mișcare, în ritmul copilului.



Ridică o mână și salută soarele. Apoi salută cu cealaltă mână.

Alegeți pe rând un salut amuzant.

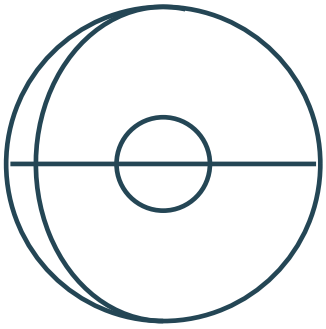
PENTRU ADULT · Eliberați locul. Adaptați gesturile, inclusiv din șezut, și opriți jocul când copilul dorește.

Personajele prind viață · Bună-bună dimineață
Un adult poate scana codul pentru cântecel și personaje.
Camera este opțională. Activitatea pe hârtie se poate face fără telefon.

JOCUL 6 / 6 · Mișcare și imaginație

Mingea imaginară

Un joc scurt de mișcare, în ritmul copilului.



Prefă-te că ții o minge. Dă-o încet unui prieten imaginar sau adultului.

Arată o minge mică, apoi una mare. Nu ai nevoie de obiecte.

PENTRU ADULT · Eliberați locul. Adaptați gesturile, inclusiv din șezut, și opriți jocul când copilul dorește.

Personajele prind viață · Norișor îți zâmbește
Un adult poate scana codul pentru cântecel și personaje.
Camera este opțională. Activitatea pe hârtie se poate face fără telefon.

Pentru adult: joacă în ritmul copilului

Alegeți un loc liber, fără obiecte de care copilul s-ar putea lovi. Jocurile sunt scurte și se pot face pe loc, în ritmul copilului.

Demonstrați blând gestul și adaptați-l la posibilitățile copilului, inclusiv din șezut. Copilul poate observa sau poate propune alt gest.

Nu cereți viteză, repetări forțate ori menținerea unei poziții incomode. Luați pauze și opriți-vă la cererea copilului.

La statuile muzicale nu eliminăm participanți. Ne oprim, ascultăm și pornim iar, pentru bucuria jocului.

Tipăriți A4, pe o singură față. Codurile QR sunt opționale; cântecul poate fi fredonat și fără telefon.



Mulțumim pentru joaca împreună!

Ai făcut loc unui nor care se întinde, unui ursuleț care pășește și unei mingi imaginare. Poate ai schimbat gesturile sau ai propus un joc nou. Ideile tale pot continua aventura.

Alege mișcarea care ți-a plăcut și invită un om drag să o încerce cu tine. Puteți inventa un semn pentru pornire și unul pentru pauză.

Pentru adult: păstrați jocul scurt și confortabil. Ascultați ritmul copilului, adaptați gesturile și reveniți doar când dorește.

Îți mulțumim că te-ai jucat cu noi. Alte cântece și activități te așteaptă pe lumealuinorisor.ro.



Joaca ne aduce mai aproape.

6 jocuri de mișcare, cu timp pentru alegeri, povești și idei proprii. Deschide o pagină și continuă aventura în ritmul tău.

lumealuinorisor.ro

© 2026 Lumea lui Norișor. Toate drepturile rezervate. Lumea lui Norișor™ este marca universului nostru de cântece, povești și activități pentru copii.

Pauza de joacă · Jocuri de mișcare · 3-6 ani
6 jocuri de mișcare · 11 pagini A4