

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ !

Τώρα που μένουμε σπίτι ΔΕΝ ΞΕΧΝΩ
ότι πρέπει να γυμνάζομαι!

Οι ειδικοί επιμένουν στη σημασία της **διατήρησης ενός προγράμματος** αυτές τις μέρες που είμαστε στο σπίτι με τα παιδιά, τόσο γιατί τα ίδια το έχουν ανάγκη προκειμένου να **νιώθουν ασφάλεια και ηρεμία**, αλλά και για εμάς, ώστε να μπορέσουμε να διατηρήσουμε την καθημερινότητά μας κάπως... κανονική.

Η σωματική άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι στις ζωές των παιδιών και το μάθημα της Γυμναστικής είναι αναμφίβολα αυτό που θα τους λείψει περισσότερο από το σχολείο. Θεωρούμε, λοιπόν, απαραίτητο, **να αφιερώνουν τα παιδιά μας καθημερινά τουλάχιστον ένα 45λεπτο στη σωματική άσκηση**, για να διατηρήσουν την καλή σωματική τους κατάσταση.

Τυχεροί όσοι μένετε σε σπίτια με κήπο και αυλή, όπου τα παιδιά μπορούν να τρέξουν και να παίξουν πιο ελεύθερα. Για τους υπόλοιπους εισηγούμαστε κάποιες εναλλακτικές ασκήσεις-παιχνίδια όπου μπορείτε να παίζετε τα παιδιά σας (κατά προτίμηση κάθε πρωί) επιτρέποντας σε εκείνα να εκτονωθούν.

Αφήστε, λοιπόν, τη φαντασία τη δικιά σας και των παιδιών σας να «τρέξει» ελεύθερα και προσπαθήστε να βρείτε τρόπους για να αυξήσει το παιδί σας τη σωματική του δραστηριότητα!

Να θυμάστε βέβαια, ότι εκτός από τη **1 ώρα μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα που πρέπει να έχει το παιδί καθημερινά**, θα πρέπει να μειώσει και το χρόνο τηλεθέασης ή ενασχόλησης με ηλεκτρονικά παιχνίδια και υπολογιστή σε λιγότερο από 2 ώρες την ημέρα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Γι' αυτό το λόγο σας δίνουμε διαφορετικές ιδέες για παιχνίδι και άσκηση μέσα στο σπίτι.



Πάσα και... κοιλιακοί

Σε κανέναν δεν αρέσουν οι κοιλιακοί. Αν όμως τους μετατρέψετε σε παιχνίδι, θα τους απολαύσετε τόσο εσείς όσο και το παιδί.

- Ξαπλώστε αντικριστά και ενώστε τα πόδια σας.
- Πάρτε μια μπάλα ή ένα μαξιλάρι.
- Σηκωθείτε ταυτόχρονα και στο σημείο που συναντιέστε, δώστε ο ένας την μπάλα στον άλλο. Επαναλάβετε 15 φορές.



Προβολές και... ασσιστ!

- Σταθείτε όρθιοι, ο ένας απέναντι από τον άλλο.
- Ο ένας από τους δύο κρατά την μπάλα (ή το μαξιλάρι).
- Αυτός που πετά την μπάλα, κάνει ένα βήμα μπροστά και αυτός που την δέχεται, ένα βήμα πίσω. Ο μηρός θα πρέπει να έρχεται παράλληλα με το έδαφος, έτσι ώστε η άρθρωση του γονάτου να σχηματίζει ορθή γωνία.



Ας... καθίσουμε!

- Σταθείτε όρθιοι αντικριστά και πιάστε ο ένας τα χέρια του άλλου.
- Καθίστε ταυτόχρονα μέχρι τα πόδια σας να σχηματίσουν ορθή γωνία. Επαναλάβετε 10 φορές.



Κοιλιακοί... με συγχαρητήρια!

- Ξαπλώστε σε στάση Push Ups έτσι ώστε να έρθουν κοντά τα κεφάλια σας.
- Γονατίστε έτσι ώστε η κνήμη να ακουμπά το πάτωμα.
- Κάντε ταυτόχρονα Push Ups και στο ανέβασμα δώστε τα χέρια σαν να επιβραβεύετε ή να χαιρετάτε τον άλλο, μία με το δεξί, μία με το αριστερό χέρι. Επαναλάβετε 5 φορές.



Θα έχετε πολλά... πάρε δώσε!

- Σταθείτε όρθιοι έτσι ώστε ο ένας να ακουμπά την πλάτη του άλλου.
- Κρατήστε μια μπάλα (ή μαξιλάρι).
- Στρίβοντας τον κορμό σας δεξιά, δώστε την στο παιδί που θα έχει στρίψει αριστερά. Στη συνέχεια την παίρνετε από τα αριστερά. Επαναλάβετε 30 φορές (15 η κάθε πλευρά σε επιταχυνόμενο ρυθμό).



Μπαλόνι αγάπη μου!

- Φουσκώστε ένα μπαλόνι
- Σταθείτε απέναντι ο ένας από τον άλλο
- Ρίχνετε το μπαλόνι ο ένας του άλλου με οποιοδήποτε τρόπο θέλετε
- Δεν πρέπει να πέσει το μπαλόνι στο έδαφος



Extra Tips:

- Φροντίστε να κάνετε τις ασκήσεις με μέτρια ένταση
- Κάντε 3-5 σετ
- Κάντε 1 λεπτό διάλειμα ύστερα από κάθε άσκηση
- Αφήστε να περάσουν 2 μέρες προτού επαναλάβετε την προπόνηση

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

1) Χρησιμοποιείτε τη φαντασία σας!

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παίξουν με το σώμα τους, να γύρουν το κορμί τους **παριστάνοντας τα δέντρα** που κουνιούνται στον άνεμο.
- Χρησιμοποιείτε τα χέρια σας και πετάξτε σαν να είστε ελικόπτερο ή σαν πυροσβεστικό όχημα που τρέχει με ορμή μέσα στους δρόμους.
- Βοηθήστε τα παιδιά να μάθουν το σώμα τους και να ενισχύσουν την ευλυγισία τους αναπαριστώντας τα γράμματα της αλφαβήτου.



2) Φέρτε τους Ολυμπιακούς Αγώνες στο σπίτι σας!

Χρησιμοποιείτε αντικείμενα του σπιτιού σας για να φέρετε τα ολυμπιακά αγωνίσματα στο σαλόνι σας (απομακρύνετε φυσικά τα εύθραυστα αντικείμενα).

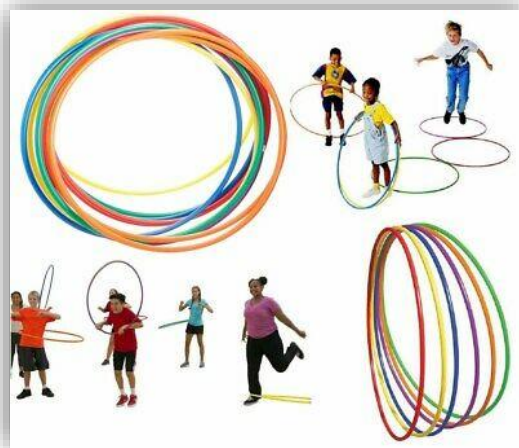
- **Μπόουλινγκ:** Βάλτε στη σειρά άδεια μπουκάλια νερού και στοιχηματίστε ποιος θα τα ρίξει όλα χρησιμοποιώντας μία μικρή μπάλα.
- **Χόκεϋ:** Χρησιμοποιήστε μία μαλακή μπάλα και σκούπες για μπαστούνια

- **Πετόσφαιρα:** Τεντώστε ένα κομμάτι σπάγκο ή νήμα ανάμεσα σε δύο καρέκλες. Χτυπήστε ένα μπαλόνι μπρος και πίσω προσπαθώντας να το περάσετε πάνω από το σπάγκο ενώ κάθεστε. Κάντε πιο πολύπλοκο το παιχνίδι και καθίστε στα γόνατά σας ή χτυπήστε το μπαλόνι με τα πόδια σας.



3) Κάντε ομάδα Hula Hoop!

Κατευθυνθείτε στο γκαράζ - ή κάντε λίγο χώρο στο σαλόνι σας- ώρα για χούλα-χουπ. Έτσι, τα παιδιά μπορούν να ασκήσουν διάφορα μέρη του σώματός τους περιστρέφοντας το χούλα χουπ γύρω από τη μέση, τα χέρια ή τα πόδια τους. Βάλτε στεφάνια στο πάτωμα και αφήστε τα παιδιά να περδούν από το ένα στο άλλο. Μπορείτε επίσης να πετάτε τα στεφάνια προσπαθώντας να πετύχετε στόσιμα αντικείμενα του σπιτιού. Εναλλακτικά, δείτε ποιος μπορεί να κυλήσει το στεφάνι του πιο μακριά.



4) Συγχρονιστείτε με τη μπάλα που χοροπηδά!

Με πόσους τρόπους μπορεί το παιδί σας να κάνει μια μπάλα να αναπηδήσει;

Ανακαλύψτε το σε ένα ευρύχωρο δωμάτιο, με γερό δάπεδο και όχι πολλά εύθραυστα αντικείμενα τριγύρω. Αφήστε τα παιδιά να κάνουν ντρίμπλες κοντά στα πόδια τους και μετά μακριά, γρήγορα και μετά αργά. Κάντε μια ομάδα και προσπαθήστε να αναπηδήσετε τις μπάλες με συγχρονισμό.



5) Σηκωθείτε και χορέψτε

Χορέψτε παριστάνοντας την ανεμοθύελλα.

Βάλτε σειρά και αφήστε κάθε μέλος της οικογένειας να φτιάξει το δικό του χορό. Μάθετε στα παιδιά να χορεύουν σε τρενάκι. Βάλτε μουσική και παίξτε «αγαλματάκια ακούνητα», όπου όλοι οι χορευτές πρέπει να παγώσουν σαν αγάλματα, όταν η μουσική σταματήσει. Εναλλακτικά, κάντε ένα πρόχειρο πάρτι χορού με την οικογένεια ή τους φίλους.

6) Συνεργαστείτε κάνοντας ασκήσεις εξισορρόπησης

Δουλέψτε ανά ζεύγη και χρησιμοποιήστε διάφορα μέρη του σώματος για να κάνετε ασκήσεις ισορροπίας. Αδειάστε λίγο το χώρο γύρω σας για μεγαλύτερη ασφάλεια. Σταθείτε κοντά ο ένας στον άλλο, πρόσωπο με πρόσωπο, έχοντας τα πόδια σας ενωμένα, κρατηθείτε από τα χέρια και γύρτε πίσω σιγά σιγά προσποιούμενοι ότι πάτε να κάτσετε σε καρέκλα. Στοιχηματίστε πόση ώρα μπορείτε να μείνετε σε αυτή τη στάση.

Καθίστε στο πάτωμα πλάτη με πλάτη, με τα πόδια σας να ακουμπούν στο έδαφος. Ενώστε τα χέρια σας σπρώχνοντας ο ένας τον άλλο και προσπαθήστε να σηκωθείτε μαζί. Στη συνέχεια, καθίστε πάλι κάτω και επαναλάβετε.

7) Εκμεταλλευτείτε τα ηλεκτρονικά σας παιχνίδια!

Κάθε ηλεκτρονικό παιχνίδι μπορεί να γίνει πιο ενεργητικό εάν ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να στέκονται όρθια και να κουνιούνται, ενώ παίζουν. Ακόμα, μπορείτε να επιλέξετε κάποιο παιχνίδι που απαιτεί κίνηση.



8) Αφήστε τα παιδιά σας να αγριέψουν!

Λέτε ότι μερικές φορές το σπίτι σας είναι σαν ζωολογικός κήπος;

Τότε, αφήστε τα παιδιά σας να κινηθούν προσποιούμενα ότι είναι κάθε φορά και ένα διαφορετικό ζώο. Μπορούν να συρθούν κατά μήκος του δαπέδου όπως τα σκουλήκια, να πηδήξουν όπως τα καγκουρό, να κλωτσήσουν χλιμιντρίζοντας σαν τα άγρια άλογα ή να κινηθούν όπως οι κροκόδειλοι, σέρνοντας τα πόδια τους πίσω τους. Αφήστε τα να συρθούν ή να χοροπηδήσουν, να τρέξουν για λίγο γύρω από τα έπιπλα, σαν το σπίτι σας να ήταν ένα κινούμενο θηριοτροφείο.

9) Ημέρα αγώνων

Οργανώστε διασκεδαστικούς αγώνες που θα σας βοηθήσουν στην ενδυνάμωση και στην απόκτηση ισορροπίας:

- **Αγώνας καρτσάκι:** Περιπατήστε στα χέρια σας, ενώ το ζευγάρι σας θα σας κρατάει τα πόδια.
- **Αγώνας μαξιλαριών:** Κάντε αγώνα έχοντας ένα μαξιλάρι στο κεφάλι σας ή σφίγγοντάς το ανάμεσα στα πόδια σας.
- **Αγώνας καβουριών:** Καθίστε στο πάτωμα έτσι ώστε τα πόδια σας να πατάνε καλά, βάλτε τα χέρια σας στο πάτωμα ελαφρώς πίσω σας, και ωθήστε το κατώτατο σημείο σας από το πάτωμα. Με τα χέρια και τα πόδια σας κινηθείτε προς τα πίσω ή προς τα εμπρός μέχρι τη γραμμή του τερματισμού.

11) Αποκτήστε ευλυγισία με γιόγκα

Βοηθήστε τα παιδιά να αποκτήσουν ευλυγισία και να γίνουν πιο εύκαμπτα κάνοντας μερικές ασκήσεις γιόγκα. Θα τα βοηθήσει να γνωρίσουν καλύτερα το σώμα τους, να αποκτήσουν ισορροπία αλλά και να βελτιώσουν τη στάση του σώματος και τη συγκέντρωσή τους.

- Καθίστε σε θέση σταυροπόδι: Βάλτε το ένα πόδι πάνω από τον αντίθετο μηρό. Κάντε το ίδιο με το άλλο πόδι. Εναλλακτικά, τοποθετήστε τα πόδια με τρόπο που να είναι άνετο προσπαθώντας με τα γόνατα να αγγίζετε το έδαφος.



12) Βιντεάκια γυμναστική από το διαδίκτυο

Χρησιμοποιώντας το  **youtube** γράψε στην μπάρα αναζήτησης:

A. **Frozen Cosmic Kids Yoga Adventure** - Η γυμνάστρια αφηγείται την ιστορία της Άννας και της Έλσας, ενώ παράλληλα δείχνει στα παιδιά ασκήσεις yoga –τέλειο και για εξάσκηση στα Αγγλικά.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=xlg052EKMtk&feature=emb_logo

B. **Yoga for kids with animals – Smile and Learn** - Γιόγκα για παιδιά, με ζωάκια που δείχνουν εύκολες ασκήσεις, ακόμα και για τις πιο μικρές ηλικίες.

https://www.youtube.com/watch?v=5XCQfYsFa3Q&feature=emb_logo

Γ. **25λεπτη αερόβια γυμναστική για γονείς και παιδιά** - Για πιο «ενεργή» γυμναστική την οποία θα μπορέσουν να ακολουθήσουν λίγο μεγαλύτερα παιδιά, μαζί με τους γονείς τους.

https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY&feature=emb_logo

Δ. **Zumba για παιδιά** – Γυμναστική με χορό

https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8&feature=emb_logo

13) Παίξτε με ένα «αλεξιπτωτο»

Στην πραγματικότητα, δεν χρειάζεστε ένα αλεξιπτωτο για να παίξετε διασκεδαστικά 'αλεξιπτωτικά' παιχνίδια. Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα σεντόνι, ένα μεγάλο δωμάτιο, όπως ένα γκαράζ και μια ομάδα φίλων.

Δοκιμάστε να βάλετε μικρές μπάλες στην κορυφή του σεντονιού και αφήστε τα παιδιά να το ανακινήσουν ζωηρά σαν να πρέπει να «σκάσουν» όπως κάνουν τα ποπ κορν. Εναλλακτικά, μπορείτε να παίξετε την 'αλεξιπτωτική σημαία'. Όλοι μαζί σηκώνουν το αλεξιπτωτο ψηλά και 2 άτομα τρέχουν από κάτω όσο προλαβαίνουν μέχρι το αλεξιπτωτο να κατέβει πάλι κάτω.



ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!!! ...και προσεχτικά!