

Αγαπητά μου παιδιά σας χαιρετώ! Εύχομαι να είστε όλοι και όλες καλά και να θυμάστε ότι...

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ!

(60 λεπτά άσκηση κάθε μέρα -
επίβλεψη ενήλικα)

- ✓ Γρήγορο περπάτημα
- ✓ Τρέξιμο
- ✓ Ποδηλασία
- ✓ Παιχνίδια
- ✓ Χορός
- ✓ Προγράμματα άσκησης



Το **γρήγορο περπάτημα**, το **τρέξιμο** καθώς και η **ποδηλασία** είναι πολύ καλοί τρόποι άσκησης έξω στη φύση. Επομένως, τώρα που οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν αρπάξτε την ευκαιρία και εντάξτε αυτού του είδους τη γυμναστική στο καθημερινό σας πρόγραμμα.

Προσπαθήστε ακόμη να παίζετε πολλά **παιχνίδια** καθημερινά εμπλουτίζοντας το Ημερολόγιο Άσκησής σας.

Χορέψτε! Επιλέξτε μερικά από τα αγαπημένα σας τραγούδια και διασκεδάστε χορεύοντας στον ρυθμό τους.

Πιο κάτω θα βρείτε κάποια επιπλέον **προγράμματα άσκησης** για αυτή την εβδομάδα.

A) Ρυθμικό Πρόγραμμα Άσκησης για παιδιά

Οδηγίες:

1. Απαραίτητη η επίβλεψη των παιδιών από ενήλικα κατά την εκτέλεση του προγράμματος!
2. Αν κουραστείτε πολύ μπορείτε να σταματήσετε πριν από την ολοκλήρωση του προγράμματος. Την επόμενη φορά που θα δοκιμάσετε το πρόγραμμα προσπαθήστε να αυξήσετε τον χρόνο που ασκήσετε.

A' - Γ' τάξη <https://www.youtube.com/watch?v=B-ulfVFtFBs&t=107s>

Δ' - Στ' τάξη <https://www.youtube.com/watch?v=rUNH25qaEyM>

Πηγή: Les Mills BORN TO MOVE TO MOVE CLASSES classes (Colchester)

B) Πρόγραμμα Γυμναστικής για παιδιά (A' - Γ' τάξη)

Παρακολουθήστε το πιο κάτω βίντεο και ακολουθήστε το πρόγραμμα άσκησης!

<https://www.youtube.com/watch?v=UIAwAyJMaxA>

Οδηγίες:

1. Απαραίτητη η επίβλεψη των παιδιών από ενήλικα κατά την εκτέλεση του προγράμματος!
2. Αν κουραστείτε πολύ μπορείτε να σταματήσετε πριν από την ολοκλήρωση του προγράμματος. Την επόμενη φορά που θα δοκιμάσετε το πρόγραμμα προσπαθήστε να αυξήσετε τον χρόνο που ασκήσετε.

Πηγή: Tsampika Kasioti

Γ) Πρόγραμμα Γυμναστικής για παιδιά (Δ' - Στ' τάξη)

Παρακολουθήστε το πιο κάτω βίντεο και ακολουθήστε το πρόγραμμα άσκησης!

https://www.youtube.com/watch?v=k_LIIB0N9mM

Οδηγίες:

1. Απαραίτητη η επίβλεψη των παιδιών από ενήλικα κατά την εκτέλεση του προγράμματος!

2. Αν κουραστείτε πολύ μπορείτε να σταματήσετε πριν από την ολοκλήρωση του προγράμματος. Την επόμενη φορά που θα δοκιμάσετε το πρόγραμμα προσπαθήστε να αυξήσετε τον χρόνο που ασκήσετε.
3. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαλάκι γυμναστικής ή πετσέτα θαλάσσης (μονή ή διπλή).

Πηγή: Andreas Niarchos

Καλή συνέχεια!!!