

Αγαπητά μου παιδιά, εύχομαι να είστε όλοι και όλες καλά και να περνάτε όμορφα και δημιουργικά τον χρόνο σας στο σπίτι. Πιο κάτω θα βρείτε ιδέες για να γυμναστείτε αυτή την εβδομάδα στον δικό σας χρόνο και χώρο. Εύχομαι να τις αξιοποιήσετε!

1) Μένουμε σπίτι και γυμναζόμαστε – για παιδιά σχολικής ηλικίας

Ο γυμναστής του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού (ΚΟΑ), Ανδρέας Ανδρέου, μας δείχνει διάφορες ασκήσεις για να γυμνάσουμε το σώμα μας. Πατήστε στον ακόλουθο σύνδεσμο για να γυμναστείτε μαζί του.

<https://www.youtube.com/watch?v=isI8L35cnZw&feature=youtu.be>

2) Παιχνίδι στόχου με μπάλες (κατάλληλο για όλες τις ηλικίες)

Παρακολουθήστε το βίντεο που ακολουθεί για να παίξετε ένα εύκολο και διασκεδαστικό παιχνίδι. Θα χρειαστείτε λίγες μικρές μπάλες, ένα χάρτινο κιβώτιο στη μέση και δύο μεγάλα σακούλια. Καλή διασκέδαση!

<https://www.facebook.com/passeioskids/videos/202388057842988/>

3) Pilates για παιδιά (Α΄-Γ΄ τάξη)

Η Μάντη Περσάκη μας δείχνει όμορφες ασκήσεις για να δυναμώσουμε το σώμα μας μέσα από τη νέα τάση της γυμναστικής, που είναι το pilates. Δοκιμάστε τις, πατώντας στον σύνδεσμο που ακολουθεί.

<https://www.youtube.com/watch?v=vQtsvXFaOCc&t=237s>

4) Πρόγραμμα Γυμναστικής για παιδιά (Δ΄-Στ΄ τάξη)

Πατώντας στον σύνδεσμο που ακολουθεί θα μπορέσετε να παρακολουθήσετε ένα 30λεπτο πρόγραμμα γυμναστικής, το οποίο θα σας χαρίσει αντοχή, συγχρονισμό και δύναμη. Δοκιμάστε το μέχρι το σημείο που μπορείτε. Μην ξεχνάτε ότι σιγά σιγά κτίζουμε αντοχή και δύναμη!

<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo&t=35s>

5) Ώρα για χαλάρωση με λίγη yoga (κατάλληλο για όλες τις ηλικίες)

Γνωρίστε τις αναζωογονητικές ιδιότητες της εξάσκησης με yoga, από την Αριάδνη Οικονομίδη που ειδικεύεται στη yoga για παιδιά, μέσα από το βίντεο που ακολουθεί.

<https://www.youtube.com/watch?v=KvCXvuh7lx8>

Σας εύχομαι ολόψυχα **ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!**