

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

1.ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΧΟΡΟΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

α) Παιχνίδι

Ας παίξουμε όλοι μαζί (μικροί-μεγάλοι), γνωστά και αγαπημένα παραδοσιακά παιχνίδια, που ωφελούν το σώμα, την ψυχή, το πνεύμα μας, αλλά και τις σχέσεις μας που μπορεί να δοκιμάζονται αυτήν την περίοδο. Για παράδειγμα, κρυφτό, κυνηγητό, τα μήλα, το κορόιδο.

β) Χορός

- Βάζουμε την αγαπημένη μας μουσική και εκφραζόμαστε χορεύοντας, αυτοσχεδιάζοντας.

Συμμετέχουν: κεφάλι, χέρια, κορμός, πόδια (όλο το σώμα)

Κινούμαστε: εμπρός-πίσω, αριστερά-δεξιά, πάνω-κάτω, μαζεύουμε-απλωνόμαστε, αλλάζουμε κατεύθυνση, κάνουμε κοφτές κινήσεις ή κινήσεις με ροή, παγώνουμε την κίνηση κ.τ.λ.

Δεν υπάρχει σωστό και λάθος, αυτός είναι ο δικός μας χορός.

Μπορούμε να κλείσουμε τα μάτια και να αφεθούμε ελεύθεροι να κάνουμε τη δική μας μοναδική χορογραφία.

Αν θέλουμε, ζητάμε να μας βιντεοσκοπήσει κάποιος, για να δούμε μετά τι όμορφα πράγματα μπορούμε να κάνουμε.

- Καθρέφτης. Ένας χορεύει ή κινείται ελεύθερα στο χώρο και οι υπόλοιποι ακολουθούμε κάνοντας ό,τι κάνει. Αλλάζουμε συχνά ρόλους. Ας το δοκιμάσουμε. Έχει πλάκα!
- Πατάμε στον παρακάτω σύνδεσμο για να χορέψουμε με άλλα παιδιά. Δοκιμάζουμε ξανά, για να μάθουμε την χορογραφία.

<https://www.youtube.com/watch?v=6QOI1RRUL8o>

γ) Γυμναστική

Παρακάτω, θα βρείτε δύο συνδέσμους με προγράμματα γυμναστικής.

Προσέχουμε:

-να ακολουθούμε τις οδηγίες και να ελέγχουμε το σώμα μας για να αποφύγουμε λάθος κινήσεις.

-κάνουμε όσες επαναλήψεις μπορούμε

-αν κάτι μας δυσκολεύει πολύ ή είναι επώδυνο, το αφήνουμε.

<https://www.youtube.com/watch?v=45FgZZsZaPA&t=20s>

<https://www.youtube.com/watch?v=F8X5VLPmjnU&t=63s>

ΚΑΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΟΤΙ ΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΥΚΟΛΗ, ΠΟΛΥ ΩΦΕΛΙΜΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΣΚΗΣΗ!!!

2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

2. Σημασία του προγεύματος

Στοπ! Πού πας χωρίς πρόγευμα;

Ξεκινάς με γεμάτες μπαταρίες;

Το σώμα σου χρειάζεται συνέχεια ενέργεια για να λειτουργεί καλά, ακριβώς όπως ένα αυτοκίνητο χρειάζεται βενζίνη για να κινηθεί. Ιδιαίτερα μετά το νυχτερινό ύπνο η ενέργεια που έχει το σώμα σου είναι πολύ χαμηλή.

Αν θέλεις, λοιπόν, να τα βγάλεις πέρα με το σχολείο και το παιχνίδι, **ΦΟΡΤΙΖΕ** τον οργανισμό σου με ένα καλό **ΠΡΩΙΝΟ!**

Και για όσους λένε ότι δεν προλαβαίνουν, να μερικές ιδέες για πρωινό εξπρές:

- ✓ Γάλα και 1 κουλούρι
- ✓ Γάλα με δημητριακά
- ✓ Φυσικός χυμός -1 φέτα ψωμί –τυρί
- ✓ Γιαούρτι με κομμάτια φρέσκων φρούτων
- ✓ Ρόφημα με γάλα –μπανάνα – μέλι στο μπλέντερ



ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!!!