

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

1.ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΧΟΡΟΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

α) Παιχνίδι

Ας παίξουμε όλοι μαζί (μικροί-μεγάλοι)

➤ *Η Ουρά του Γαϊδάρου*

Χρειάζονται τουλάχιστον 2 παίκτες, ένα χαρτί, ένα μαντήλι και ένα μολύβι.



Σχεδιάζω πρώτα σε ένα χαρτί έναν γάιδαρο χωρίς ουρά. Ένας παίκτης κλείνει τα μάτια του με ένα μαντήλι. Παίρνει το μολύβι και προσπαθεί να φτιάξει την ουρά. Ανοίγει τα μάτια και βλέπει πού έφτιαξε την ουρά. Μετά ένας άλλος παίκτης αρχίζει την ίδια διαδικασία. Το παιχνίδι τελειώνει όταν προσπαθήσουν όλοι οι παίκτες και νικητής είναι αυτός που έχει φτιάξει την ουρά στο κοντινότερο σημείο.

β) Χορός

Πατάμε στον παρακάτω σύνδεσμο για να χορέψουμε με άλλα παιδιά. Δοκιμάζουμε ξανά, για να μάθουμε την χορογραφία.

https://www.youtube.com/watch?v=A-dtvDa_IWc

γ) Γυμναστική

Παρακάτω, θα βρείτε τρεις συνδέσμους με προγράμματα γυμναστικής, που μπορείτε να ακολουθήσετε εναλλακτικά.

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.megatv.com/gimnastikiapospiti/default.asp?catid=43572&subid=2&pubid=38578234>

<https://www.megatv.com/gimnastikiapospiti/default.asp?catid=43572&subid=2&pubid=38578913>

<https://www.megatv.com/gimnastikiapospiti/default.asp?catid=43572&subid=2&pubid=38578914>

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



2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

8. Γάλα και Γαλακτοκομικά Προϊόντα

Γερά κόκαλα και δόντια!

Για γερά κόκαλα και δόντια, δεν έχεις παρά να καταναλώνεις καθημερινά 2-3 μερίδες γάλα ή γιαούρτι ή άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα. Οι τροφές αυτές έχουν πολύ ΑΣΒΕΣΤΙΟ, το οποίο είναι απαραίτητο για να χτίσεις ένα γερό σκελετό.



Δώσε σημασία στη **λήψη ασβεστίου** στην καθημερινή σου διατροφή. Χρησιμοποίησε καθημερινά με μέτρο το γάλα και τα γαλακτοκομικά. Προτίμησε τα άπαχα γαλακτοκομικά (δηλ. περιεκτικότητας 0%-1% λίπους) ή ημιάπαχα (< 2% λίπους) που είναι πλούσια σε ασβέστιο μετά τα 2 χρόνια ηλικίας.

Το ασβέστιο παίζει κύριο ρόλο στην ανάπτυξη και διατήρηση των οστών και δοντιών. Επίσης, το ασβέστιο συμβάλλει στην καλή λειτουργία του μυϊκού και νευρικού συστήματος.

Πόσο ασβέστιο είναι αρκετό;		Μια μερίδα γαλακτοκομικών προϊόντων (ή ισοδύναμων) που παρέχει γύρω στα 300mg ασβέστιο ανταλλάσσεται με 1 από τα ακόλουθα:
Παιδιά		• 1 φλιτζάνι (250ml) γάλα • 200γρ. γιαούρτι • 30γρ. σκληρό τυρί • 65γρ. σαρδέλες (στραγγίστε το λάδι) • 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο σπανάκι ή μπάμιες • 3 μέτρια πορτοκάλια • 3 φλιτζάνια βραστό μπρόκολο • 3 φλιτζάνια μαγειρεμένα ρεβίθια ή φασόλια
1-3 χρονών	500 mg	
4-8 χρονών	800 mg	
Προ-έφηβοι και Έφηβοι		
9-18 χρονών	1300 mg	

Ιδέες για να πάρεις το ασβέστιο που χρειάζεσαι καθημερινά:

- Πίνε 1 φλιτζάνι γάλα το πρωί με το πρόγευμα σου
- Πρόσθεσε 1 φλιτζάνι γάλα στα δημητριακά προγεύματος
- Πίνε 1 φλιτζάνι παγωμένο γάλα ως ένα δροσιστικό ρόφημα οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.
- Πρόσθεσε 2 φέτες τυρί χαμηλό σε λιπαρά στο σάντουιτς σου.



Ασβέστιο για γερά δόντια και οστά!