

Γειά σας και από μένα.

Μένουμε σπίτι, Χορεύοντας...

https://www.youtube.com/watch?v=P7kyL1H_IUE&list=PL91qZSTg0Ri2jjhq3nf_vBHxOa4a2YXr8P

Αφήστε τη φαντασία σας να δημιουργεί με συντροφιά τον αυτοσχεδιασμό της στιγμής...

Μένουμε σπίτι ,

Παίζοντας....

Παιχνίδια για παιδιά

1. Ζητήστε από τα παιδιά να πιάσουν αντικείμενα με τα δάχτυλά των ποδιών τους και να τα βάλουν σε ένα καλάθι.
2. Ακούστε μαζί τραγούδια όπου ξαφνικά σταματάτε τη μουσική. Σε εκείνο το σημείο το παιδί θα πρέπει να παγώσει τις κινήσεις του και να μείνει άγαλμα. Παιχνίδι ετοιμότητας, αντανακλαστικών και πολύ... γέλιου!
3. Τι θα λέγατε για ένα πλυντήριο αυτοκινήτων στον... νεροχύτη; Πλύνετε μαζί τα αυτοκινητάκια του με τη βοήθεια ενός ποτιστηριού. Στεγνώστε τα πάνω σε μία χνουδωτή πετσέτα.
4. Βάλτε αντικείμενα και παιχνίδια πάνω στο τραπέζι. Ζητήστε από το παιδί να κλείσει για λίγο τα μάτια του και κρύψτε κάποια από τα αντικείμενα. Ζητήστε του να θυμηθεί ποια λείπουν!
5. Απλώς φουσκώστε ένα μπαλόνι και φροντίστε μαζί με το παιδί να μην αγγίξει το πάτωμα. Υπάρχει... κίνδυνος να λατρέψετε αυτό το παιχνίδι περισσότερο κι απ' το παιδί!
6. Μπάσκετ με ένα κάδο και μια μικρή μπάλα που θα έχετε φτιάξει από φύλλα εφημερίδων ή περιοδικών για να μην πετιέται μακριά και με φόρα μέσα στο σπίτι.
7. Ορίστε κάθε φορά από ένα χρώμα και ζητήστε του να σας φέρει 2-3 αντικείμενα που βρίσκονται στο δωμάτιο με το ίδιο χρώμα.

8. Βάλτε σε μια υφασμάτινη τσάντα αντικείμενα του σπιτιού ή παιχνίδια και ζητήστε από το παιδί να βάλει μέσα το χέρι και να περιγράψει ποιο αντικείμενο έπιασε χωρίς να το δει.

9. Κρύψτε μέσα στο σπίτι ένα αντικείμενο που θα έχετε συμφωνήσει από πριν και δώστε οδηγίες στο παιδί για να το βρει. Μην ξεχάσετε να χρησιμοποιήσετε τις λέξεις «ζεστό» ή «πορτοκάλι» όταν πλησιάζει στην εύρεσή του ή «κρύο» και «λεμόνι» όταν απομακρύνεται.

Βόλεϊ στο σπίτι!



Είναι τόσο εύκολο όσο δείχνει η εικόνα. Δυο καρέκλες, ένα σχοινί κι ένα μπαλόνι. Ανάλογα με το ύψος και την ηλικία του παιδιού, επιτρέψτε κάποια ελαστικότητα στον κανόνα- το μπαλόνι δεν είναι απαραίτητο να περνάει μόνο πάνω από το σχοινί!

Ο μυστικός θησαυρός



Το μυστικό για την επιτυχία αυτής της δραστηριότητας είναι να απομακρύνουμε μετά το παιχνίδι το μυστικό-μαγικό καλάθι για να παραμένει πάντα... μυστικό, μαγικό, και θησαυρός- με λίγα λόγια να μην χάνει το ενδιαφέρον του! Ως προς τα αντικείμενα με τα οποία θα το γεμίσετε δύο πράγματα πρέπει να προσέξετε: να είναι ασφαλή για παιδιά και όσο ανόμοια μεταξύ τους γίνεται. Επίσης, αν δεν μπορείτε να καταλάβετε τι θα μπορούσε να έχει ενδιαφέρον για ένα παιδί, ένα είναι το κριτήριο: αυτό που για εσάς είναι άχρηστο και δεν θα μπορούσατε να φανταστείτε ότι θα είναι γοητευτικό στα μάτια -και τα χέρια- ενός παιδιού!

Πλυντήριο αυτοκινήτων μέσα σε... ταψί!

ο πιο εύκολος και γρήγορος τρόπος για να τον κρατήσετε απασχολημένο!



Μένουμε σπίτι.... Τρώγοντας:

Η σωστή διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του παιδιού. Για την αποφυγή παχυσαρκίας το παιδί χρειάζεται ισορροπημένη διατροφή που στηρίζεται στην ποικιλία των τροφών.

Πρωινό....>Πολύ σημαντικό

Φρούτα

και

λαχανικά

Τα παιδιά θα πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως (1 μερίδα φρούτου αντιστοιχεί με 1 μέτριο φρούτο και 1 μερίδα λαχανικών αντιστοιχεί με 1 φλ. ωμά ή ½ φλ. βραστά λαχανικά).

Προϊόντα

ολικής

άλεσης

Τα δημητριακά ολικής άλεσης και τα προϊόντα τους θα πρέπει να αποτελούν της βάση της καθημερινής διατροφής του παιδιού.

Πρωτεΐνη

Στη καθημερινή διατροφή θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη π.χ. ψάρι, άπαχο κόκκινο κρέας, πουλερικά, αβγά, όσπρια.

Ελαιόλαδο

Ως κύρια πηγή λίπους της διατροφής επιλέξτε το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο.

Νερό,

το

πολύτιμο

Μην υποτιμάτε το νερό. Η επαρκής πρόσληψη νερού παίζει σημαντικό ρόλο στη φυσική, νευρολογική και συναισθηματική κατάσταση του παιδιού. Όταν τα παιδιά είναι ενυδατωμένα έχουν περισσότερη ενέργεια και είναι περισσότερο συγκεντρωμένα. Ακόμα και μια ήπια αφυδάτωση μπορεί να επιβραδύνει τις λειτουργίες του εγκεφάλου.

Υ.Γ. Για τυχόν απορίες ή διευκρινήσεις στη διάθεσή, διαδικτυακά πάντα, στην ηλεκτρονική διεύθυνση: gianna1@sch.gr

Η γυμνάστρια των παιδιών σας

Γιάννα Γιώτα