

# 5<sup>ο</sup> Πρόγραμμα Γυμναστικής Στο Σπίτι

Προθέρμανση

Αερόβια Άσκηση & Ενδυνάμωση

Παιχνίδι

Συγκέντρωση & Λεπτή Κίνηση

Διατάσεις



# Οδηγίες Ασφαλείας πριν την Έναρξη των Ασκήσεων & Παιχνιδιών

- ✓ Φροντίζουμε να δημιουργήσουμε ένα χώρο, ο οποίος δεν θα έχει έπιπλα ή άλλα αντικείμενα.
- ✓ Φροντίζουμε το έδαφος να μην είναι ολισθηρό.
- ✓ Είναι καλύτερα να μην φοράμε κάλτσες αλλά να φοράμε παντοφλόκαλτσες ή αθλητικά παπούτσια κατά τη διάρκεια των ασκήσεων & παιχνιδιών.
- ✓ Φροντίζουμε όλα τα προγράμματα να εφαρμόζονται με την παρουσία των γονέων, έτσι, ώστε να έχουμε ασφαλή & επιτυχημένη διεξαγωγή όλων των ασκήσεων & παιχνιδιών.
- ✓ Προτείνουμε να συμμετέχουν και οι γονείς στο πρόγραμμα, καθώς αναπτύσσεται η συνεργασία και η σύσφιξη σχέσεων με το παιδί.
- ✓ Συνιστούμε τα προγράμματα να εκτελούνται με προσοχή & αφού οι γονείς έχουν κατανοήσει το περιεχόμενο.



# Προθέρμανση

**Κάθε άσκηση 5-10 Επαναλήψεις/ ανά πλευρά**  
**Οι ασκήσεις εκτελούνται απο καθιστή θέση**

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Περιφορές Χεριών (Ελεύθερο κολύμπι)
2. Ανάσπαση- κατάσπαση ωμοπλάτης (shoulder shrugs)
3. Περιστροφές κορμού (spine twist)

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

*Αρχική θέση: Καθόμαστε σε μια καρέκλα ή στο πάτωμα οκλαδόν, με τα χέρια τεντωμένα στο πλάι του σώματος και έξω από το πλαίσιο της καρέκλας.*

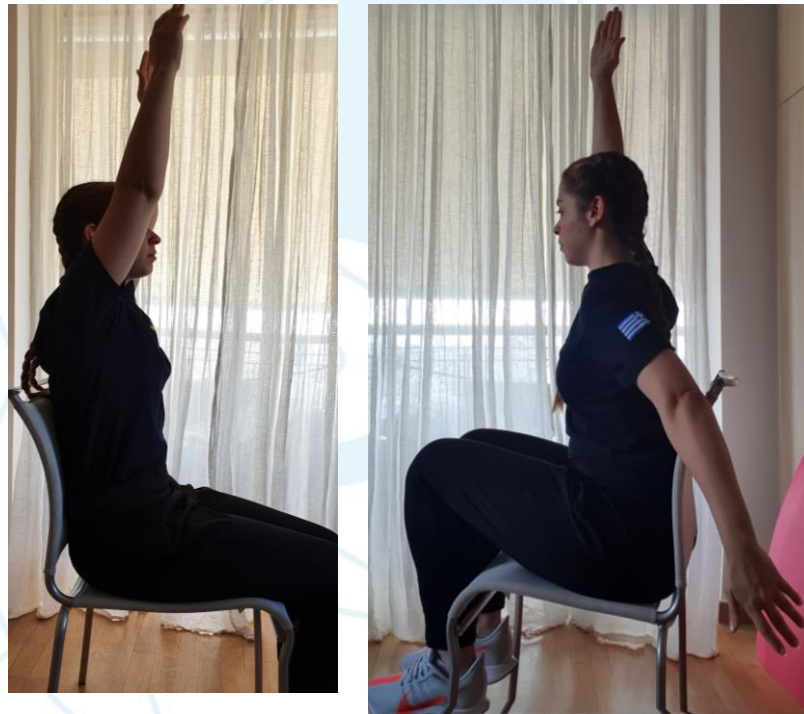
1. Ξεκινάμε κάνοντας κύκλους (Μπροστά & Πίσω). Διατηρώ τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση (ίσια πλάτη).
2. Ανεβάζω τους ώμους προς τα αυτιά και στη συνέχεια γλυστράω τις ωμοπλάτες προς τα κάτω. Διατηρώ τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση (ίσια πλάτη).
3. Φέρνουμε τα χέρια πίσω απο το κεφάλι, οι παλάμες τοποθετούνται πίσω από τον αυχένα, οι αγκώνες ανοιχτοί στο πλάι. Στρίβουμε τον κορμό (κατακόρυφος άξονας), σαν να θέλουμε να κοιτάξουμε δεξιά, επαναφέρουμε στο κέντρο και επαναλαμβάνουμε αριστερά.



# Προθέρμανση

## Απεικόνιση

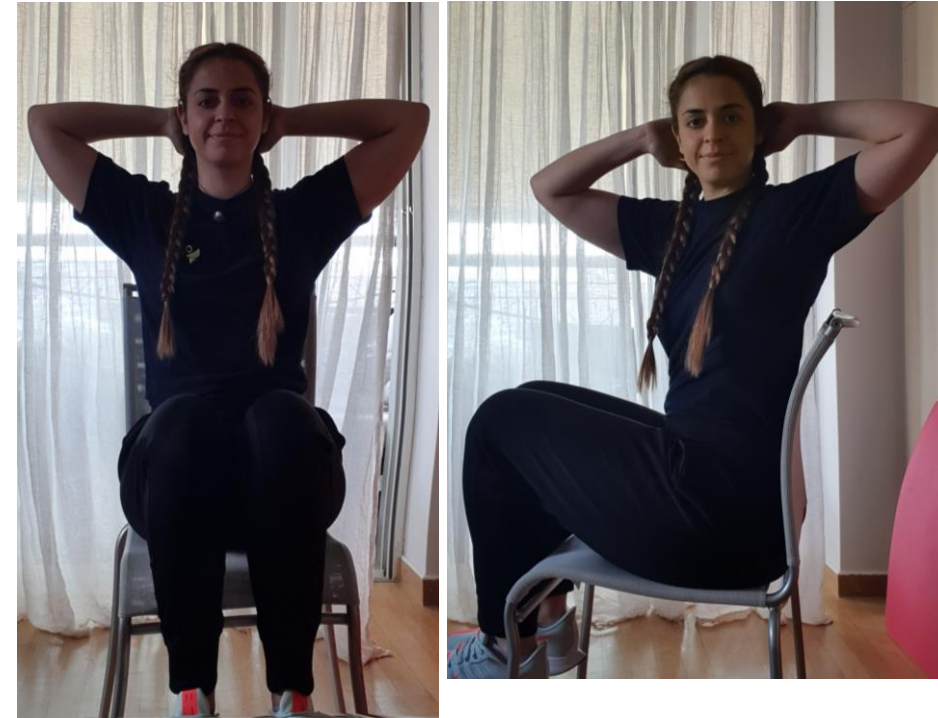
### Άσκηση 1



### Άσκηση 2



### Άσκηση 3



# Προθέρμανση

**Κάθε άσκηση 5-10 Επαναλήψεις/ ανά πλευρά**  
**Αρχική Θέση: Όρθια θέση**

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

4. Απαγωγή – Προσαγωγή Ισχίου
5. Κάμψη & Έκταση Ισχίου

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

*Αρχική Θέση: Στεκόμαστε όρθιοι, με στήριξη σε μια καρέκλα. Τα πόδια είναι τεντωμένα και ανοιχτά στο άνοιγμα των ισχίων. Ο κορμός θα πρέπει να είναι σε ευθεία.*

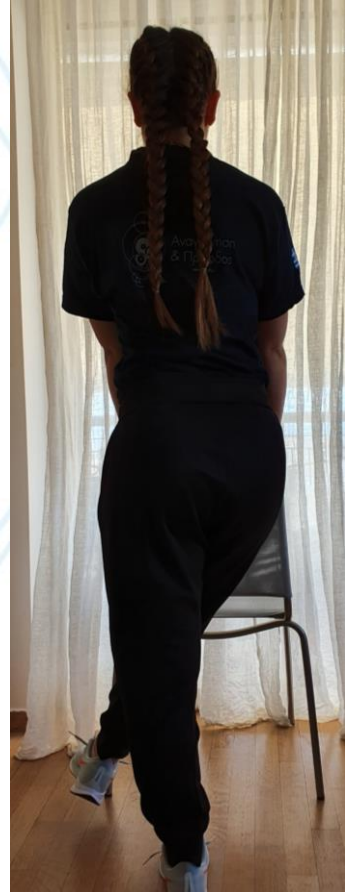
4. Βρισκόμαστε πίσω από την πλάτη της καρέκλας με πρόσωπο προς αυτήν. Ανοίγουμε το ένα πόδι πλάγια, προς τα έξω και το ανεβάζουμε (απαγωγή), τόσο, ώστε να μη χαλάει η αρχική θέση του κορμού μας. Επαναφέρουμε περνώντας από την αρχική θέση, αλλά σταυρώνουμε ελαφρά πάνω από το σταθερό πόδι. Τέλος, επαναφέρουμε στην αρχική θέση. *Εναλλακτικά*, εκτελούμε από καθιστή ή ύπτια θέση.
5. Βρισκόμαστε πίσω από την πλάτη της καρέκλας. Στηριζόμαστε στο ένα πόδι και εκτείνουμε το πόδι προς τα εμπρός (κάμψη) σαν να κλωτσάμε μια μπάλα. Επαναφέρουμε περνώντας από την αρχική θέση, αλλά αυτή τη φορά το πόδι συνεχίζει την κίνηση προς τα πίσω (έκταση). Τέλος επαναφέρουμε στην αρχική θέση.



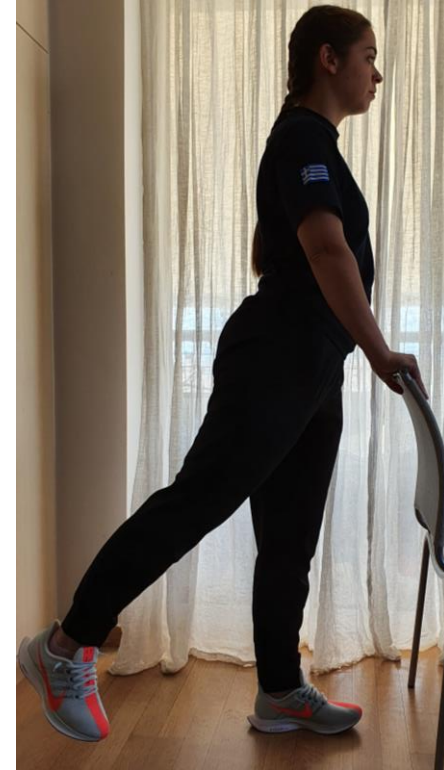
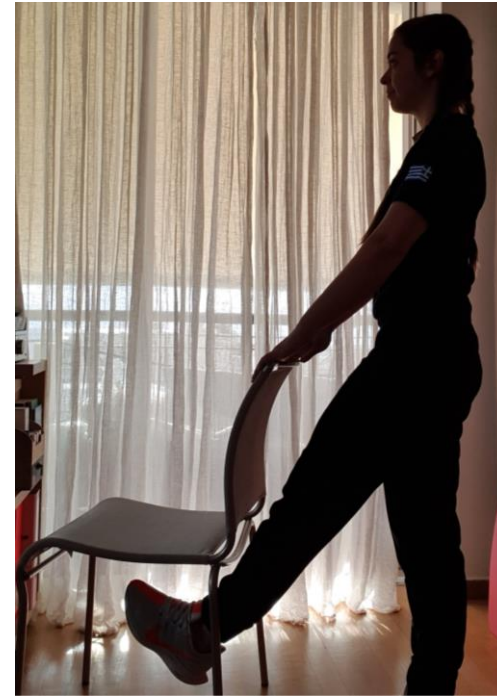
# Προθέρμανση

## Απεικόνιση

Άσκηση 4



Άσκηση 5



# Ενδυνάμωση

**Κάθε άσκηση 5-10 Επαναλήψεις/ ανά πλευρά**

**Αρχική Θέση:** Καθόμαστε στην καρέκλα ή στο πάτωμα οκλαδόν. Ο κορμός θα πρέπει να είναι σε ευθεία.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Πιέσεις Στήθους
2. Κωπηλατική & Άρση χεριών
3. Κανό

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

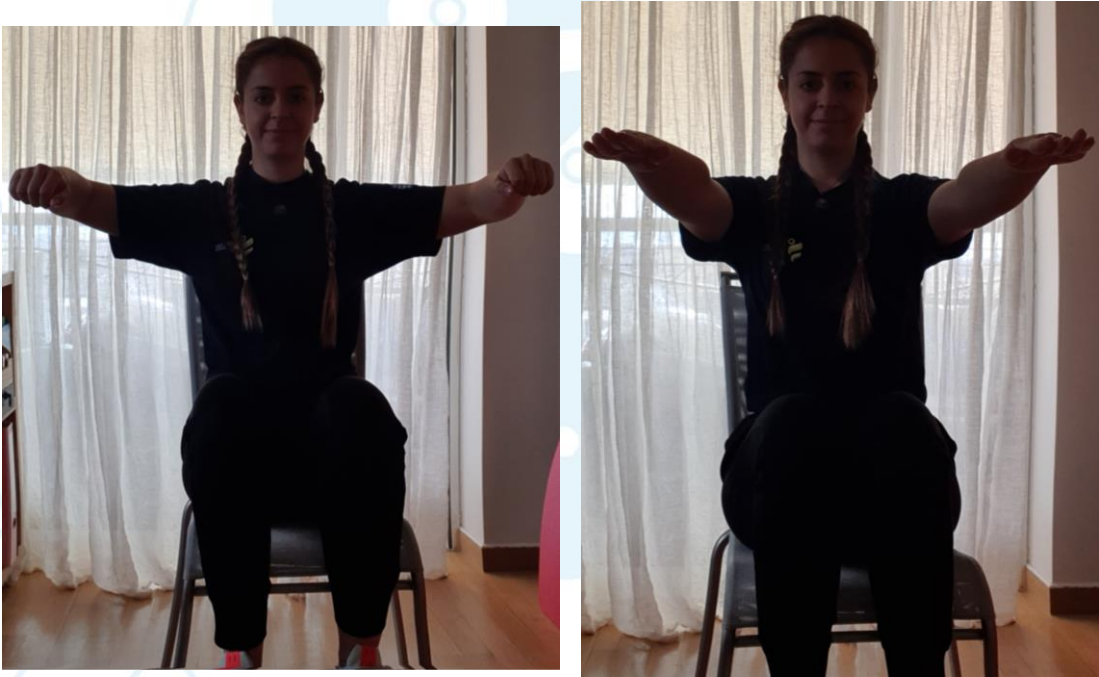
1. Σηκώνουμε τα χέρια στο ύψος των ώμων με τους αγκώνες λυγισμένους στις 90 μοίρες, βραχίονας και πήχης βρίσκονται παράλληλα με το έδαφος. Τεντώνουμε τα χέρια μπροστά, σαν να σπρώχνουμε κάτι. Επαναφέρουμε στην αρχική θέση.
2. Σηκώνουμε τα χέρια στο ύψος των ώμων, τεντωμένα μπροστά μας & ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Φέρνουμε τον κορμό μας ελαφρώς μπροστα. Από αυτή τη θέση, φέρνουμε τα χέρια μας προς τον κορμό, λυγισμένα, σαν να τραβάμε κάτι προς το μέρος μας. Στη συνέχεια τεντώνουμε τα χέρια ψηλά πάνω απο το κεφάλι. Επαναφέρουμε στην αρχική θέση & εκτελούμε ξανά. Εναλλακτικά, ο κορμός μας παραμένει στον κατακόρυφο άξονα και δεν κάνουμε πρόσθια κάμψη. Μπορούμε να κρατήσουμε μια πετσέτα.
3. Παίρνουμε μια πετσέτα στα χέρια. Σηκώνουμε τα χέρια στο ύψος των ώμων, τεντωμένα μπροστά μας & ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Ξεκινάμε την κίνηση σαν να κάνουμε κουπί. Κατεβάζουμε το ένα χέρι προς την αντίστοιχη πλευρά & το άλλο ακολουθεί την κίνηση μένοντας ψηλά. Αντίστοιχα εκτελούμε & από την άλλη πλευρά. Προσπαθούμε να κρατάμε την πετσέτα τεντωμένη σε όλη την κίνηση.



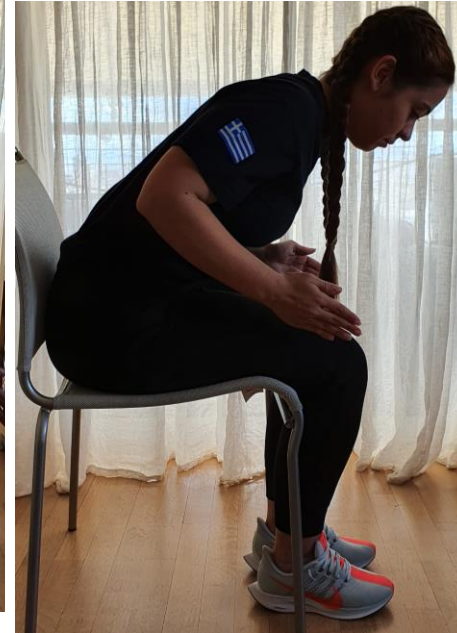
# Ενδυνάμωση

## Απεικόνιση

### Άσκηση 1



### Άσκηση 2





# Ενδυνάμωση

## Απεικόνιση

### Άσκηση 3



# Ενδυνάμωση

Κάθε άσκηση 5-10 Επαναλήψεις/ ανά πλευρά  
Οι ασκήσεις εκτελούνται απο καθιστή θέση

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

4. Πλάγιες κάμψεις κορμού (mermaid)
5. Διαγώνιες κάμψεις κορμού
6. Κοιλιακοί με μπάλα

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

*Αρχική Θέση: Καθόμαστε στην καρέκλα ή στο πάτωμα οκλαδόν. Ο κορμός θα πρέπει να είναι σε ευθεία.*

4. Τα χέρια είναι τεντωμένα στο πλάι στο ύψος των ώμων. Κάνουμε πλάγια κάμψη του κορμού μέχρι το χέρι της αντίστοιχης πλευράς να ακουμπήσει στο πάτωμα ή στο πλάι της καρέκλας. Επαναφέρουμε τον κορμό στην αρχική θέση. Εκτελούμε και από τις δύο πλευρές.
5. Φέρνουμε τα χέρια πίσω απο το κεφάλι, οι παλάμες τοποθετούνται πίσω από τον αυχένα, οι αγκώνες ανοιχτοί στο πλάι. Ξεκινάμε περιστρέφοντας τον κορμό μας από τη μια μεριά, ενώ παράλληλα κάνουμε μια διαγώνια κάμψη, σαν να θέλει ο δεξιός αγκώνας να ακουμπήσει το αριστερό γόνατο.

*Αρχική θέση: Ξαπλώνουμε σε ύπτια θέση. Τα πόδια είναι ανοιχτά στο άνοιγμα των ισχίων με τα πέλματα να εφάπτονται στο έδαφος. Τα γόνατα είναι λυγισμένα ~ 90° .*

6. Κρατάμε μια μπάλα στα χέρια μας. Τα χέρια βρίσκονται είτε τεντωμένα πίσω από το κεφάλι μας είτε λυγισμένα μπροστά στο στήθος μας. Ανεβάζουμε τον κορμό απο το έδαφος και δίνουμε τη μπάλα στο συνασκούμενό μας, που βρίσκεται στο ύψος των ποδιών μας. Επαναφέρουμε στην αρχική θέση. Εναλλακτικά, γίνεται σε μορφή συνάσκησης.

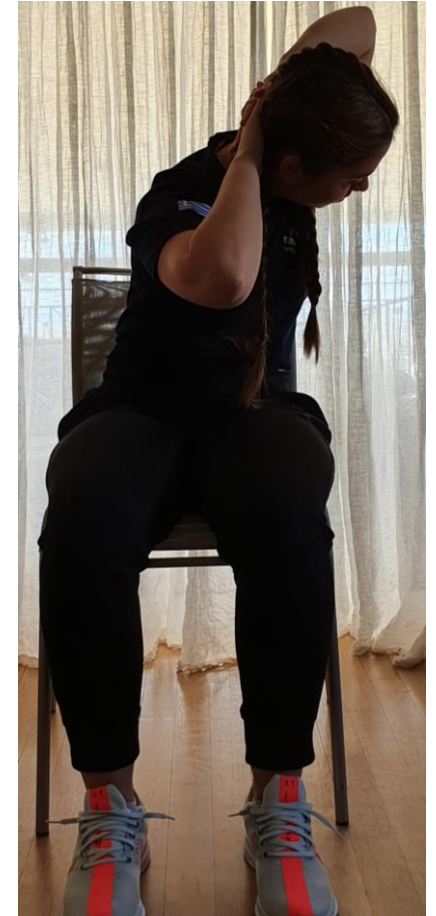
# Ενδυνάμωση

## Απεικόνιση

Άσκηση 4



Άσκηση 5





# Ενδυνάμωση

## Απεικόνιση

### Άσκηση 6



# Ενδυνάμωση

Κάθε άσκηση 5-10 Επαναλήψεις/ ανά πλευρά  
Οι ασκήσεις εκτελούνται απο καθιστή θέση

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

7. Άρσεις ποδιών
8. Εκτάσεις Γονάτων (τετρακεφάλων)
9. Απαγωγές – Προσαγωγές Ισχίου

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

*Αρχική Θέση: Καθόμαστε στην καρέκλα ή στο πάτωμα οκλαδόν. Εναλλακτικά, εκτελούμε από όρθια θέση. Ο κορμός θα πρέπει να είναι ευθεία.*

7. Από καθιστή θέση ανεβάζουμε το πόδι προς τα πάνω, έτσι, ώστε να ξεκολλήσει από το πάτωμα το πέλμα και το πόδι να σηκωθεί ελαφρώς από την καρέκλα. Το πόδι είναι είτε τεντωμένο, είτε λυγισμένο στην άρθρωση του γόνατος. *Εναλλακτικά, αν καθόμαστε στο πάτωμα απλώνουμε τα πόδια μπροστά μας και σηκώνουμε ελαφρά ένα - ένα τα πόδια τεντωμένα, μέχρι να ξεκολλήσει από το πάτωμα και επαναφέρουμε.*
8. Από καθιστή θέση, εκτείνουμε την άρθρωση του γόνατος. Το πόδι τεντώνει και το πέλμα ξεκολλά από το πάτωμα. *Εναλλακτικά, αν καθόμαστε στο πάτωμα απλώνουμε το πόδι μπροστά μας και το λυγίζουμε ξανά, κοντά στο σώμα μας μέχρι να πατήσει το πέλμα.*
9. Από καθιστή θέση, με τα πόδια λυγισμένα στην άρθρωση του γόνατος, το ένα πόδι ανοίγει προς τα έξω (απαγωγή) και στη συνέχεια επαναφέρουμε (προσαγωγή). *Εναλλακτικά, αν καθόμαστε στο πάτωμα απλώνουμε τα πόδια μπροστά μας τεντωμένα και εκτελούμε με τα πόδια να σέρνονται στο πάτωμα.*

# Ενδυνάμωση

## Απεικόνιση

Αρχική Θέση



Άσκηση 7





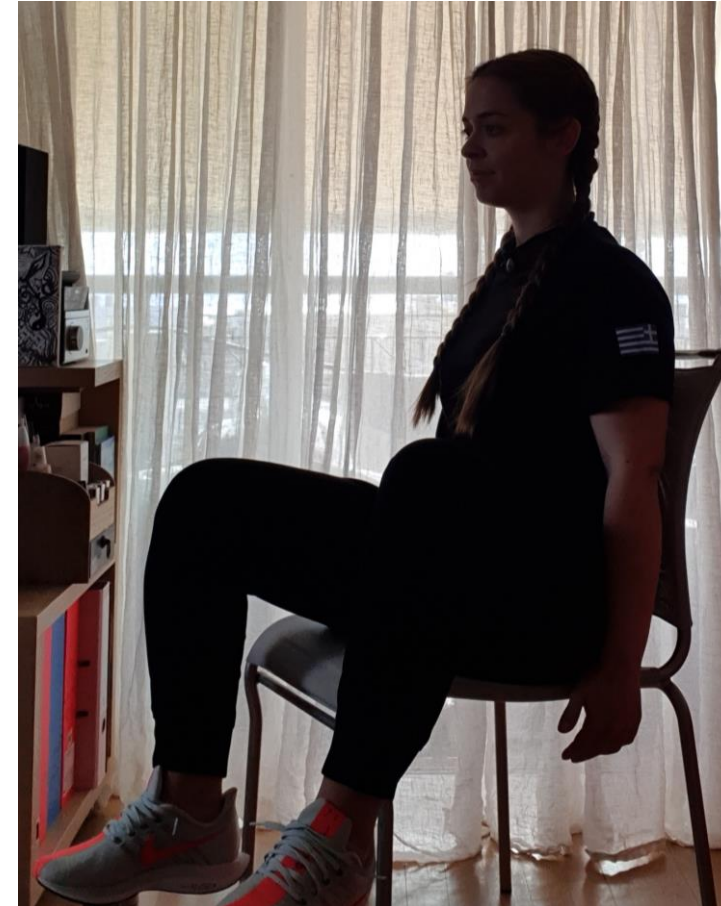
# Ενδυνάμωση

## Απεικόνιση

Άσκηση 8



Άσκηση 9



# Παιχνίδι

## Κλέβω τα μανταλάκια

### Οργάνωση/Εκτέλεση

- Εξοπλισμός: Μανταλάκια, Χάρτινο κουτί, ταινία/σχοινάκι για γραμμή ρίψης.
- Δημιουργούμε 2 ομάδες και η κάθε μία έχει ένα χάρτινο κουτί. Τα παιδιά στερεώνουν στο μπλουζάκι ο ένας στην πλάτη του άλλου από 5 μανταλάκια. Στο σήμα τα παιδιά προσπαθούν να κλέψουν μανταλάκια από την πλάτη των της αντίπαλης ομάδας.
- Ο "κλέφτης" πρέπει κάθε φορά να πάει στην "γραμμή ρίψης" και να πετάξει το μανταλάκι στο χάρτινο κουτί της ομάδας του. Αν αστοχήσει τότε πηγαίνει εκεί που προσγειώθηκε το μανταλάκι, και από αυτήν την θέση κάνει δεύτερη προσπάθεια να ρίξει το μανταλάκι μέσα στο χάρτινο κουτί. Συνεχίζει με τον ίδιο τρόπο μέχρι το μανταλάκι να βρεθεί μέσα στο κουτί.

### Παραλλαγές

- Κλέβουμε τα μανταλάκια με διαφορετικούς κινητικούς τρόπους (κουτσό, αλαμτάκια, με το μη επιδέξιο χέρι).
- Κλέβουμε δύο μανταλάκια και τα πετάμε στο χάρτινο κιβώτιο, το ένα με το δεξί και το άλλο με το αριστερό χέρι.
- Τοποθετούν το μανταλάκι στο κουτεπιέ του ποδιού και προσπαθούν να το πετάξουν μέσα στο χάρτινο κιβώτιο.
- Αρχικά τα χάρτινα κιβώτια στα οποία τα παιδιά πετούν τα μανταλάκια πρέπει να είναι μεγάλα. Στην συνέχεια μπορούμε να βάλουμε πιο μικρούς στόχους για να αυξήσουμε το βαθμό δυσκολίας!

# Παιχνίδι

## Μυγοσκοτώστρες - Τένις

### Οργάνωση/Εκτέλεση

- Εξοπλισμός: μπαλόνια, μυγοσκοτώστρα ή τετράδιο ή μια σπάτουλα μαγειρικής, ή χάρτινο πιατάκι για ρακέτα.
- Τα παιδιά δημιουργούν ζευγάρια με τους γονείς ή τα αδέρφια τους. Κάθε παιδί κρατά μια μυγοσκοτώστρα και κάθε ζευγάρι έχει επιπρόσθετα από ένα μπαλόνι. Τα παιδιά κρατούν την μυγοσκοτώστρα με το καλό τους χέρι και παίζουν τένις με το μπαλόνι.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά παίζουν κρατώντας την μυγοσκοτώστρα με το μη επιδέξιο χέρι.
- Μετά από κάθε χτύπημα αλλάζουν χέρι.
- Τα παιδιά πρέπει να πετύχουν συγκεκριμένα σύμβολα που στερεώσαμε στον τοίχο.
- Τα παιδιά πρέπει να χτυπήσουν περισσότερες από μία φορές το μπαλόνι (προκαθορισμένο αριθμό) πριν το πετάξουν στον συμπαίκτη τους.
- Πριν χτυπήσουν το μπαλόνι, κάνουν μια στροφή γύρω από το σώμα τους.
- Μετά το χτύπημα του μπαλονιού κάθονται κάτω και σηκώνονται ξανά.
- ✓ Το μπαλόνι κρατιέται πιο εύκολα στον αέρα, αν το χτυπάμε από κάτω με την μυγοσκοτώστρα.



# Λεπτή κίνηση

## Ψάρεμα



### Οργάνωση/εκτέλεση

- Θα χρειαστούμε μια λεκάνη ή μπολάκι, καλαμάκια ή ξυλάκια φαγητού (chopsticks), λαστιχάκια.  
*Εναλλακτικά*, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα κουτάλι ή κουτάλα, συνδετήρες ή καπάκια.
- Μέσα στη λεκάνη προσθέτουμε νερό και στη συνέχεια τοποθετούμε τα λαστιχάκια. Το παιδί προσπαθεί να ψαρέψει τα λαστιχάκια χρησιμοποιώντας μόνο το καλαμάκι ή το ξυλάκι.

### Παραλλαγές

- Τοποθετούμε λαστιχάκια, καπάκια ή συνδετήρες διαφορετικού χρώματος. Το παιδί προσπαθεί να ψαρέψει ένα συγκεκριμένο χρώμα.
- Ανάλογα το χρώμα που ψαρεύει το παιδί παίρνει βαθμούς, πχ. μπλέ λαστιχάκι= 1 βαθμό, κόκκινο λαστιχάκι = 2 βαθμούς, κλπ.
- Ανάλογα με το χρώμα που ψαρεύει το παιδί εκτελεί μια άσκηση, πχ. μπλέ λαστιχάκι= 2 αλματάκια, κόκκινο λαστιχάκι = 5 κοιλιακούς, κλπ.
- Το παιχνίδι γίνεται σε μορφή διαγωνισμού έχοντας δύο παίκτες. Όποιος ψαρέψει όλα τα λαστιχάκια πρώτος κερδίζει.



# Λεπτή κίνηση

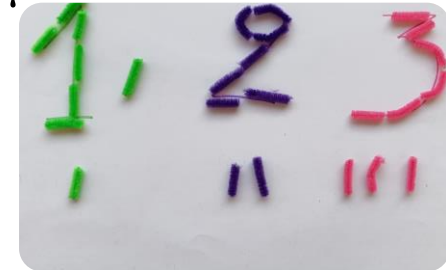
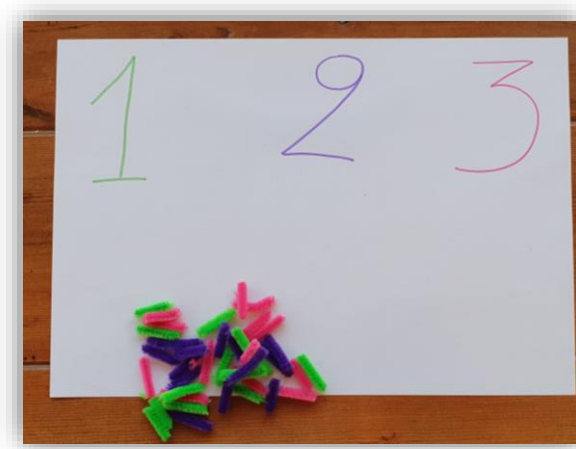
## Παζλ με νούμερα- Αναγνώρισέ με

### Οργάνωση/εκτέλεση

- Θα χρειαστούμε ένα χαρτόνι, μαρκαδόρους, μπαλάκια φουντίτσες.
- Σε ένα χαρτόνι ζωγραφίζουμε τα νούμερα, το παιδί θα πρέπει να τοποθετήσει τις φουντίτσες στα πλαίσια των γραμμών έτσι ώστε να χρηματίσουν ξανά τα νούμερα.
- Μπορούμε να ζητήσουμε απο το παιδί κάτω απο κάθε νούμερο να τοποθετεί τον ίδιο αριθμό σε φουντίτσες.

### Παραλλαγές

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε, νομίσματα, τουβλάκια, καπάκια ή να κόψουμε καλαμάκια.
- Μπορούμε σε κάθε αριθμό που ολοκληρώνεται να βάζουμε μια δραστηριότητα, πχ. Νούμερο 1 = 1 παλαμάκι, Νούμερο 2 = 2 άλματα, κλπ.
- Το παιχνίδι γίνεται σε μορφή διαγωνισμού έχοντας δύο παίκτες. Όποιος ολοκληρώσει πρώτος τον πίνακά του κερδίζει.



# Διατάσεις

- Κάθε διάταση γίνεται δεξιά και αριστερά
- Κρατάω κάθε θέση 30 δευτερόλεπτα
- Βεβαιώνομαι ότι η άσκηση δεν μου προκαλεί πόνο

1. Πεταλούδα\_ Καθόμαστε στο έδαφος με ίσια την πλάτη, λυγίζουμε τα γόνατα και ενώνουμε τα πέλματα κοντά στους γοθούς. *Εναλλακτικά: Πιέζουμε τα γόνατα προς τα κάτω.*
2. Καθιστή δίπλωση μπροστά\_ Καθόμαστε στο έδαφος με τα πόδια ευθεία μπροστά. Κρατώντας τα πόδια στο πάτωμα, χαμηλώνουμε τον κορμό προς τα πόδια.
3. Τέντωμα προσαγωγών σε καθιστή θέση\_ Καθόμαστε στο έδαφος, με τα πόδια ίσια και ανοιχτά. Τοποθετούμε τα χέρια σας πάνω στο δεξί πόδι και αρχίζουμε να γέρνουμε προς τα μπροστά. Εκτελούμε το ίδιο αριστερά και στη μέση.
4. Καθιστή δίπλωση μπροστά με το ένα πόδι λυγισμένο\_ Καθόμαστε στο έδαφος με τα πόδια ευθεία μπροστά. Λυγίζουμε το γόνατο του ενός ποδιού και φέρνουμε το πέλμα κοντά στο γόνατο του τεντωμένου ποδιού. Κρατώντας το τεντωμένο πόδια στο πάτωμα, χαμηλώνουμε τον κορμό προς το πόδι.
5. Διάταση τετρακεφάλου\_ Στεκόμαστε όρθιοι με ίσια πλάτη. Λυγίζουμε το ένα πόδι προς τον γλουτό. Πιάνουμε το πέλμα ή τον αστράγαλο και τραβάμε προς τον γλουτό. Διατηρούμε την ισορροπία σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. *Εναλλακτικά, ακουμπάμε σε έναν τοίχο για ισορροπία.*

