

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

Προθέρμανση

Αερόβια Άσκηση & Ενδυνάμωση

Παιχνίδι

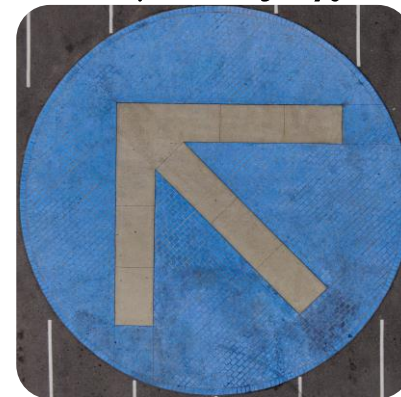
Συγκέντρωση & Λεπτή Κίνηση

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

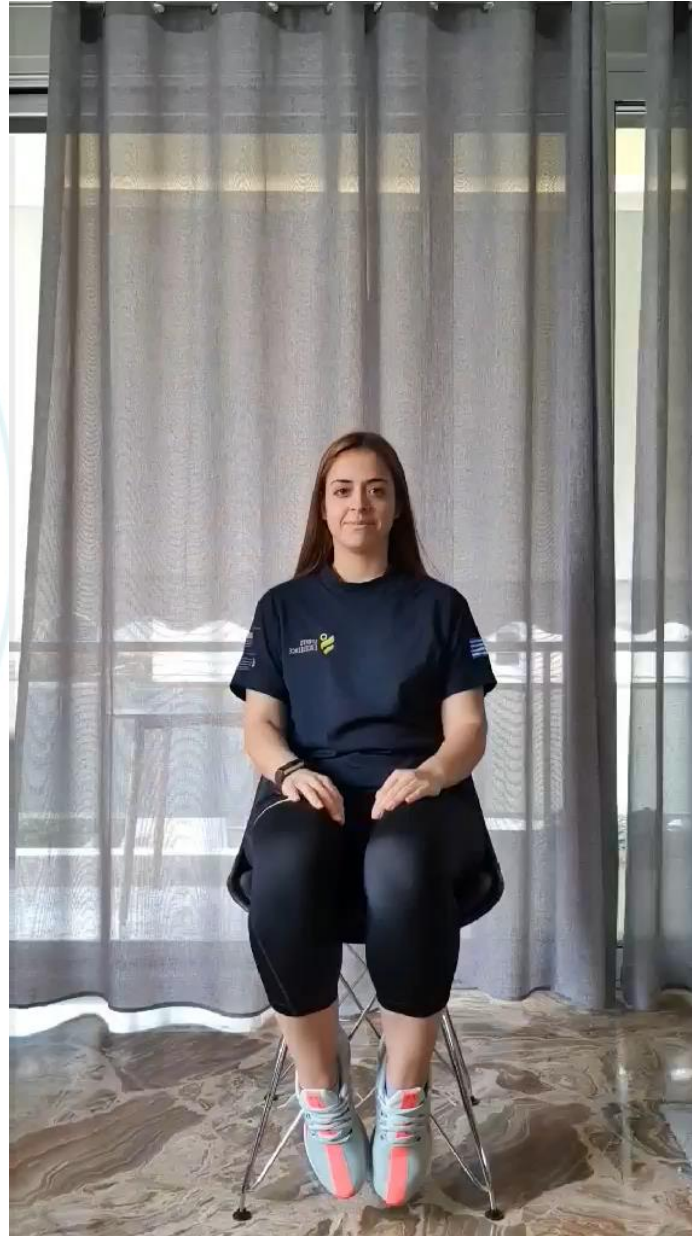
1. Περιφορές Χεριών.
2. Περιστροφές κορμού (spine twist).

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

*Αρχική Θέση: Όρθια Θέση. Διατηρώ τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση (ίσια πλάτη).*

1. Τα χέρια βρίσκονται δίπλα στον κορμό μας. Ξεκινάμε με το δεξί χέρι και εκτελούμε κυκλάκια. Η κίνηση ξεκινά από την άρθρωση του ώμου (Μπροστά & Πίσω). *Εναλλακτικά*, εκτελούμε και με τα δύο χέρια ταυτόχρονα, ή εκτελούμε τις περιφορές με βάδιση.
2. Φέρνουμε τα χέρια πίσω από 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.

# Άσκηση 1 & 2: Βίντεο





# Προθέρμανση

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

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

3. Περπάτημα στις μύτες (ακροστασία).
4. Περπάτημα στις φτέρνες (Πιγκουίνους).
5. Πίσω πόδια.

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

*Αρχική Θέση: Όρθια Θέση. Διατηρώ τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση (ίσια πλάτη).*

3. Τα χέρια βρίσκονται σε άρση (δίπλα από το κεφάλι). Σηκωνόμαστε στις μύτες των ποδιών μας και βαδίζουμε σε μια ευθεία. Τα πόδια μένουν τεντωμένα. Εκτελώ αργά, με ισορροπία.
4. Τα πόδια μένουν τεντωμένο. Εκτελώ αργά, με ισορροπία. Εναλλακτικά βάζουμε ένα μπαλόνι ανάμεσα στα πόδια και περπατάμε, το μπαλόνι δεν πρέπει να ακουμπήσει το έδαφος.
5. Τα πόδια μένουν τεντωμένα. Εκτελώ αργά, με ισορροπία. Στεκόμαστε με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ισχίων. Με το ένα πόδι εκτελούμε κάμψη στην άρθρωση του γόνατος και η φτέρνα πλησιάζει τον γλουτό.

# Άσκηση 3, 4 & 5: Βίντεο



# Ενδυνάμωση

- Ασκήσεις με προσθήκη βάρους (μπουκάλια νερού, μπαλάκια, παιχνίδια).
  - Το βάρος προσαρμόζεται ανάλογα με τη λειτουργικότητα των συμμετεχόντων!
    - Στα μπουκαλάκια νερού προσθέτουμε τόσο νερό ώστε το βάρος να επιτρέπει στον συμμετέχοντα την ορθή εκτέλεση της άσκησης.
- Ασκήσεις με ταυτόχρονη εκτέλεση και στα δύο άκρα.
  - Η εκτέλεση προσαρμόζεται ανάλογα με τη λειτουργικότητα των συμμετεχόντων!
    - Η άσκηση εκτελείται μεμονωμένα ανά πλευρά.

# Ενδυνάμωση Άνω Άκρων

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. Κάμψεις δικεφάλων.
2. Απαγωγές χεριών.

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

Αρχική Θέση: Όρθια Θέση. Διατηρώ τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση (ίσια πλάτη).

1. Βάζουμε σε δύο μικρά μπουκαλάκια νερό & κρατάμε ένα στο κάθε χέρι. Αφήνουμε τα χέρια στο πλάι του κορμού με τις παλάμες να δείχνουν προς τα εμπρός. Οι αγκώνες εφάπτονται στα πλευρά σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Εκτελούμε κάμψη στον αγκώνα και φέρνουμε το ένα χέρι προς τον ώμο. Επιστρέφουμε αργά στην αρχική θέση. *Εναλλακτικά*, χρησιμοποιούμε παιχνίδια, ή μπαλάκια. Εκτελούμε με τα δύο χέρια ταυτόχρονα ή εναλλάξ.
2. Βάζουμε σε δύο μικρά μπουκαλάκια νερό & κρατάμε ένα στο κάθε χέρι. Αφήνουμε τα χέρια στο πλάι του κορμού με τις παλάμες να δείχνουν προς το σώμα μας. Εκτελούμε απαγωγή χεριών μέχρι τα χέρια να φτάσουν στο ύψος των ώμων. Επιστρέφουμε αργά στην αρχική θέση. *Εναλλακτικά*, χρησιμοποιούμε παιχνίδια, ή μπαλάκια. Εκτελούμε με τα δύο χέρια ταυτόχρονα ή εναλλάξ.



# Άσκηση 1 & 2: Βίντεο



# Ενδυνάμωση Κορμού

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

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

3. Ψαλιδάκια.
4. Κοιλιακοί με μπάλα.

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

*Αρχική Θέση: Ξαπλώνουμε σε ύπτια θέση.*

3. Ξαπλώνουμε με την πλάτη στο πάτωμα (ύπτια θέση). Βάζουμε τα χέρια δίπλα από τον κορμό μας. Σηκώνουμε εναλλάξ μια το ένα πόδι μια το άλλο.

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

4. 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 από το έδαφος και δίνουμε την μπάλα στο συνασκούμενό μας, που βρίσκεται στο ύψος των ποδιών μας. Επαναφέρουμε στην αρχική θέση. *Εναλλακτικά, γίνεται σε μορφή συνάσκησης.*

# Άσκηση 3 & 4: Βίντεο





# Ενδυνάμωση Κάτω Άκρων

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

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

5. Άρσεις ποδιών.
6. Καθίσματα.

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

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

5. Τα χέρια βρίσκονται στο πλάι του κορμού & κρατάνε την καρέκλα. 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 & σηκώνουμε ελαφρά ένα - ένα τα πόδια τεντωμένα, μέχρι να ξεκολλήσουν από το πάτωμα & επαναφέρουμε.
6. Στεκόμαστε όρθιοι μπροστά από μια καρέκλα. Τα πόδια είναι ανοικτά στο άνοιγμα των ισχίων. Με αργή & ελεγχόμενη κίνηση η λεκάνη πηγαίνει προς τα πίσω, λυγίζουμε τα γόνατα & καθόμαστε στην κάρεκλα.  
*ΠΡΟΣΟΧΗ:* Τα γόνατα δεν πρέπει να περνούν μπροστά από τα δάκτυλα των ποδιών.

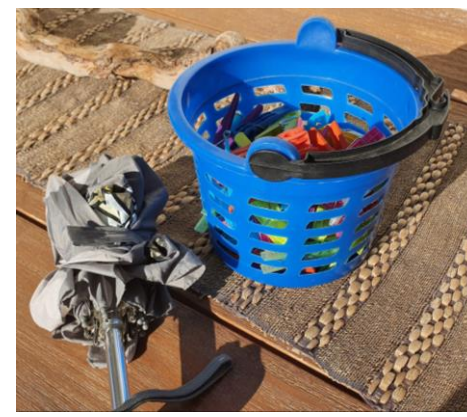


# Άσκηση 5 & 6: Βίντεο



# Παιχνίδι

## Θύελλα από “χαλάζι”



- **Οργάνωση/Εκτέλεση**

- Τοποθετούμε μια ανοικτή ομπρέλα ανάποδα ή ένα κουτί. Τα παιδιά πρέπει να πετάξουν το “χαλάζι” (μπάλες του τένις, ή μικρές πλαστικές μπάλες, ή παιχνίδια, ή μανταλάκια) μέσα στην ομπρέλα.

- **Παραλλαγές**

- Τα παιδιά πρέπει να σταθούν με ανοιχτά τα πόδια και με πλάτη στην ομπρέλα και στη συνέχεια να σκύψουν και να πετάξουν τις μπάλες κάτω από τα πόδια τους με κατεύθυνση μέσα στην ανοικτή ομπρέλα.
- Οι ρίψεις γίνονται με το μη επιδέξιο χέρι.
- Τα παιδιά κάνουν ρίψεις καθιστά.
- Οι μπάλες ρίχνονται με μια ρακέτα του τένις ή του πινγκ-πονγκ ή του μπάντμιντον ή κάποιας άλλης μορφής αυτοσχέδια ρακέτα.
- Τα παιδιά στέκονται στο ένα πόδι και ρίχνουν τις μπάλες.
- ✓ Η απόσταση ρίψης θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ικανότητες των παιδιών!

✓ Στόχος Παιχνιδιού: Ρίψη & Οπτικοκινητική Συναρμογή

# Παιχνίδι

- **Οργάνωση/Εκτέλεση**

- Θα χρειαστούμε: Ένα τραπεζάκι, ένα καλαθάκι, μπαλάκια πινγκ-πονγκ, ή τρελομπαλάκια, ή στρεσμπόλ, ή καπάκια από μπουκάλια, ή Lego, ή κουκλάκια ή τσαλακωμένα χαρτιά.
- Οι παίκτες βρίσκονται ο ένας απέναντι από τον άλλον, στις 2 μεριές του τραπέζιού. Ο ένας παίκτης κρατάει ένα κουτί στο ύψος του τραπέζιού και ο άλλος τσουλάει τα μπαλάκια με στόχο να μπούν στο κουτί.

- **Παραλλαγές**

- Ο παίκτης που κρατάει το κουτί, το μετακινεί δεξιά και αριστερά.
- Χρησιμοποιούμε για μπαλάκια αντικείμενα διαφορετικού μεγέθους (πχ. μπαλάκια & κουκλάκια).
- Εκτελούμε την άσκηση στο μήκος & στο πλάτος του τραπέζιού.
- Αλλάζουμε την κλίση του τραπέζιού.
- Αλλάζουμε το μέγεθος του κουτιού.

✓ Στόχος Παιχνιδιού: Ρίψη & Οπτικοκινητική Συναρμογή

# Λεπτή κίνηση

- **Οργάνωση/Εκτέλεση**

- Θα χρειαστούμε δύο κουτιά ή λεκάνες, ένα κουτάλι ή μια κουτάλα μαγειρικής, μπαλάκια πιנגκ-πονγκ, ή τρελομπαλάκια, ή στρεσμπόλ, ή καπάκια από μπουκάλια, ή Lego, ή κουκλάκια ή τσαλακωμένα χαρτιά.
- Γεμίζουμε το ένα κουτί με μπαλάκια. Το παιδί πρέπει να μεταφέρει όλα τα μπαλάκια από το ένα κουτί στο άλλο χρησιμοποιώντας το κουτάλι.

- **Παραλλαγές**

- Παιχνίδι με δύο παίκτες. Στο κέντρο βρίσκεται το κουτί με τα μπαλάκια και ο κάθε παίκτης έχει το δικό του κουτί. Όποιος γεμίσει το κουτί του με περισσότερα μπαλάκια κερδίζει.
- Χρησιμοποιούμε αντικείμενα διαφορετικού μεγέθους (πχ. μπαλάκια & κουκλάκια).



# 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 γοφούς. *Εναλλακτικά: Πιέζουμε τα γόνατα προς τα κάτω.*
2. Καθιστή δίπλωση μπροστά\_ Καθόμαστε στο έδαφος με τα πόδια τεντωμένα μπροστά. Κρατώντας τα πόδια στο πάτωμα, χαμηλώνουμε τον κορμό προς τα πόδια.
3. Διάταση προσαγωγών σε καθιστή θέση\_ Καθόμαστε στο έδαφος, με τα πόδια τεντωμένα & ανοικτά. Τοποθετούμε τα χέρια μας 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 τεντωμένα μπροστά. Λυγίζουμε τὸ γόνατο του ενός ποδιού και φέρνουμε το πέλμα κοντά στο γόνατο του τεντωμένου ποδιού. Κρατώντας το τεντωμένο πόδι 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.*



# Διατάσεις

## Οδηγίες

Κάθε διάταση γίνεται δεξιά και αριστερά.

Κρατάω κάθε θέση 30 δευτερόλεπτα.

Βεβαιώνομαι ότι η άσκηση δεν μου προκαλεί πόνο.

1. Περιστροφικές κινήσεις αυχένα.

2. Βαθιές εισπνοές & εκπνοές.

3. Τα χέρια είναι τεντωμένα & δίπλα στον κορμό. Προσπαθούμε να τα χαλαρώσουμε όσο γίνεται τινάζοντάς τα.

4. Τα χέρια παραμένουν στην ίδια θέση & εκτελούμε περιστροφές καρπών.

5. Ρίχνουμε τον κορμό μας στα πόδια μας & τα αγκαλιάζουμε.

