

7^ο 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

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Περιφορές Χεριών
2. Κυκλικές κινήσεις χεριών σε θέση απαγωγής
3. Διαγώνια Κάμψη Κορμού (Ανεμόμυλος)

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 & 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. Τα χέρια βρίσκονται δίπλα στον κορμό μας. Ανοίγουμε τα χέρια μας στο πλάι, μέχρι το ύψος των ώμων (απαγωγή). Παραμένουμε σε αυτή τη θέση & εκτελούμε μικρά κυκλάκια. *Εναλλακτικά*, εκτελούμε ένα – ένα χέρι.
3. Στεκόμαστε σε όρθια θέση με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων & τα χέρια ανοιχτά, τεντωμένα στο πλάι στο ύψος των ώμων. Από αυτή τη θέση κάνοντας ελαφριά πλάγια κάμψη περιστρέφουμε τον κορμό σαν τον ανεμόμυλο, από τη μία μεριά, ακουμπώντας αντίθετο χέρι πόδι (πχ. δεξί χέρι ακουμπά αριστερό γόνατο & αντίστοιχα στην άλλη πλευρά).

Βίντεο Άσκηση : 1- 3



Προθέρμανση

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

4. Γόνατα ψηλά
5. Jumping Jacks (Άλματα αστέρι)

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

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

3. Σηκώνουμε το ένα πόδι, λυγισμένο στην άρθρωση του γόνατος. Φέρνουμε το γόνατο κοντά στον κορμό μας & αγκαλιάζουμε. Το πόδι που βρίσκεται στο έδαφος μένει τεντωμένο. Εκτελούμε αργά, με ισορροπία. *Εναλλακτικά*, 1. Ακουμπάμε την πλάτη στον τοίχο, 2. Σηκώνουμε το πόδι μέχρι εκεί που μπορούμε.
4. Στεκόμαστε με τα πόδια κλειστά & τα χέρια στο πλάι. Στη συνέχεια σηκώνουμε τα χέρια πλάγια & πάνω από το κεφάλι, λυγίζουμε ελαφρώς τα γόνατα & εκτελούμε ένα αλματάκι ανοίγοντας τα πόδια λίγο περισσότερο από το άνοιγμα των ισχίων. Ο ρυθμός της άσκησης μπορεί να είναι γρήγορος ή να εκτελείται σταδιακά: 1. Σηκώνουμε χέρια, 2. Ανοίγουμε πόδια με αλματάκι, 3. Κλείνουμε πόδια & χέρια δίπλα στο σώμα μας (θέση προσοχής).

Βίντεο Άσκηση : 4 & 5



Ενδυνάμωση

- Ασκήσεις με ταυτόχρονη εκτέλεση και στα δύο άκρα.
 - Η εκτέλεση προσαρμόζεται ανάλογα με τη λειτουργικότητα των συμμετεχόντων!
 - Η άσκηση εκτελείται μεμονωμένα ανά πλευρά.

Ενδυνάμωση Όρθια Θέση

Αρχική θέση: Όρθια στάση. Τα πόδια είναι ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης. Σπονδυλική Στήλη σε ουδέτερη θέση σε όλη τη διάρκεια της άσκησης (ίσια πλάτη).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

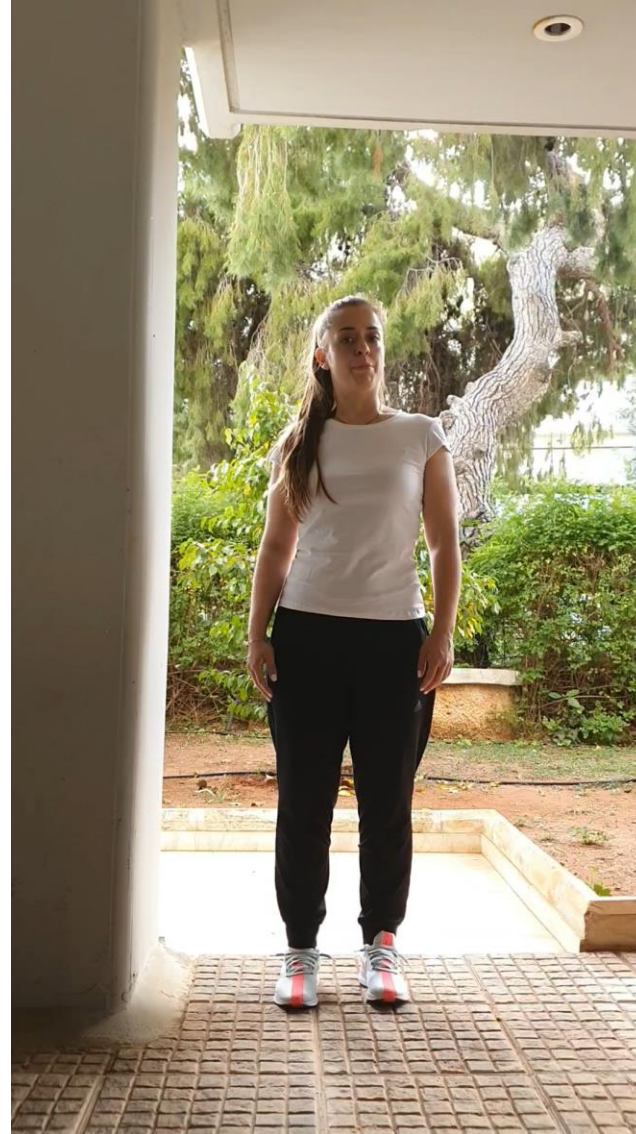
Επαναλήψεις: 8-10

1. Push – ups σε Τοίχο
2. Ισομετρικά Καθίσματα

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

1. Από όρθια θέση, ερχόμαστε μπροστά από έναν τοίχο με μέτωπο προς αυτόν. Τα πόδια είναι ανοιχτά, στο άνοιγμα των ισχίων. Ανεβάζουμε τα χέρια μπροστά μας, στο ύψος των ώμων & τα ακουμπάμε στον τοίχο. Από αυτή τη θέση, λυγίζουμε τους αγκώνες σαν να θέλουμε να φέρουμε το πρόσωπο μας κοντά στον τοίχο & ανάμεσα από τα χέρια μας.
✓ Προσοχή: Οι φτερνες μένουν στο έδαφος σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.
1. Από όρθια θέση, γυρνάμε με πλάτη στον τοίχο. Ακουμπάμε την πλάτη μας στον τοίχο & φέρνουμε τα πόδια μας πιο μπροστά. Από αυτή τη θέση εκτελούμε κάθισμα, σαν να έχουμε μια καρέκλα πίσω μας. Κρατάμε αυτή τη θέση μετρώντας μέχρι το 10. Επανερχόμαστε στην αρχική θέση.
✓ Προσοχή: Τα γόνατα δεν περνούν μπροστά από τα δάκτυλα των ποδιών.

Βίντεο Άσκηση : 1 & 2



Ενδυνάμωση Καθιστή Θέση

Αρχική θέση: Καθόμαστε στα καθιστικά οστά μας. Τα πόδια είναι λυγισμένα & ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης (το άνοιγμα των ποδιών δεν ξεπερνά το άνοιγμα των ώμων). Σπονδυλική Στήλη σε ουδέτερη θέση σε όλη τη διάρκεια της άσκησης (ίσια πλάτη).

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Επαναλήψεις: 8-10

3. Τραπεζάκια
4. Βαρελάκια

3. Από την αρχική θέση, τοποθετούμε τα χέρια πίσω από το σώμα μας, κάτω από τους ώμους. Στηρίζουμε το βάρος μας στα χέρια & στα πέλματα μας (πιέζουμε το έδαφος). Ανασηκώνουμε τους γλουτούς μας από το έδαφος & ανεβάζουμε το στήθος. Προσπαθούμε να έρθουμε παράλληλα με το έδαφος σαν τραπεζάκι. *Εναλλακτικά*, σηκώνουμε τους γλουτούς τόσο ώστε απλά να ξεκολλήσουν από το έδαφος.
4. Από την αρχική θέση, μαζεύουμε τα πόδια προς το σώμα μας & τα αγκαλιάζουμε σφιχτά. Κυρτώνουμε τη σπονδυλική στήλη (“καμπούρα”) & το κεφάλι κοιτάει την κοιλιά μας (γινόμαστε μπάλα). Από αυτή τη θέση ρολλάρουμε προς τα πίσω & επανερχόμαστε μπροστά. *Εναλλακτικά:* 1. Εκτελούμε την άσκηση καθιστοί στον καναπέ, με τα πόδια έξω από αυτόν, 2. Εκτελούμε σε μορφή συνάσκησης, ο ένας γίνεται μπαλίτσα & ο άλλος κρατώντας τους πήχης ή τοποθετώντας τα χέρια του στην πλάτη & στα πόδια, υποβοηθά την κίνηση.

Βίντεο Άσκηση : 3 & 4



Ενδυνάμωση Τετραποδική Στήριξη

Αρχική θέση: Ερχόμαστε σε στήριξη στα 4 άκρα. Χέρια στο άνοιγμα των ώμων & κάτω από τους ώμους. Πόδια στο άνοιγμα της λεκάνης & τα γόνατα κάτω από τα ισχία. Σπονδυλική Στήλη & Λεκάνη σε ουδέτερη θέση σε όλη τη διάρκεια της άσκησης (ίσια πλάτη).

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Επαναλήψεις: 8-10

5. Τέντωμα Γάτας (Cat Stretch)
6. Τετραποδική Στήριξη (Dog Exercise)

5. Από την αρχική θέση τραβάμε την ουρίτσα της λεκάνης μας προς τα μέσα. Δημιουργούμε ένα κύρτωμα, μια καμπούρα στην σπονδυλική μας στήλη. Προσπαθούμε να τραβήξουμε τους κοιλιακούς μας προς τα μέσα και πάνω (σαν να "ρουφάμε" την κοιλιά μας). Χαλαρώνουμε & επανερχόμαστε στην αρχική μας θέση.
6. Από την αρχική θέση, γλυστράμε το ένα χέρι προς τα εμπρός και ανεβαίνει παράλληλα με το έδαφος στο ύψος του ώμου. Επιστρέφουμε στην αρχική θέση. *Προοδευτική αύξηση δυσκολίας:* 1. Γλυστράμε το πόδι προς τα πίσω & ανεβαίνει παράλληλα με το έδαφος, 2. Γλυστράμε τα αντίθετα άκρα προς τα εμπρός & πίσω αντίστοιχα & ανεβάζουμε παράλληλα με το έδαφος.

Βίντεο Άσκηση : 5 & 6



Ενδυνάμωση Πρηνή Θέση

Αρχική θέση: Ξαπλώνουμε με την κοιλιά στο έδαφος (πρηνή θέση) & τα πόδια τεντωμένα. Τα χέρια είναι τεντωμένα μπροστά στο άνοιγμα των ώμων. Τα πόδια είναι τεντωμένα & ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Επαναλήψεις: 8-10

7. Κολύμπι (Swimming)
8. Σούπερμαν

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

7. Από την αρχική θέση, ανεβάζουμε το ένα χέρι, μέχρι να ξεκολλήσει από το έδαφος. *Προοδευτική αύξηση δυσκολίας*: 1. Ανεβάζουμε μόνο ένα – ένα πόδι εναλλάξ, 2. Ανεβάζουμε αντίθετο χέρι πόδι (εκτελούμε & απο τις δύο πλευρές), 3. Εκτελούμε αργά ή πιο γρήγορα σαν να κολυμπάμε.
8. Από την αρχική θέση, ανεβάζουμε το στήθος & τα άκρα ελαφρά από το έδαφος. Μετράμε μέχρι το 4 & μένουμε ψηλά. Επανερχόμαστε στην αρχική θέση. *Εναλλακτικά*: Ανεβάζουμε ή τα πόδια ή των κορμό.

*Τα χέρια κινούνται από τις ωμοπλάτες & τα πόδια από το γλουτό.

Βίντεο Άσκηση : 7 & 8



Παιχνίδι

Χόκεϊ επί πάγου

- **Οργάνωση/Εκτέλεση**
- **Θα χρειαστούμε:** Μπάλα/μπαλάκι, κουτί για τέρμα, κουτάλα, ή φαράσι για κάθε παίκτη, σχοινάκι ή πετσέτα.
- Δημιουργούμε μια διαδρομή. Δύο ομάδες στέκονται πίσω από ένα σχοινάκι ή πετσέτα, στο τέλος της οποίας τοποθετούμε, ένα κουτί όρθιο (τέρμα). Το πρέπει να καθοδηγήσει ένα μπαλάκι με μια ξύλινη κουτάλα, με σκοπό να διανύσει μια προκαθορισμένη διαδρομή και στο τέλος να "ρίξει" με την κουτάλα το μπαλάκι στο κουτί. Κατά την επιστροφή κάνει την ίδια διαδρομή, κατευθύνοντας το μπαλάκι με την κουτάλα, αλλά με το μη επιδέξιο χέρι. Στην συνέχεια δίνει την κουτάλα και το μπαλάκι στο επόμενο παιδί της ομάδας του.
- **Παραλλαγές**
- Τα παιδιά εκτελούν την διαδρομή με κίνηση προς τα πίσω.
- Τα παιδιά ρίχνουν το μπαλάκι με πλάτη στον στόχο και κάτω από τα πόδια τους.
- Τα παιδιά μετακινούν το μπαλάκι με δύο κουτάλες κάνοντας πάσες εναλλακτικά από την μία στην άλλη κουτάλα.
- Δημιουργούμε 2 ομάδες, το παιχνίδι γίνεται σε μορφή σκυταλοδρομίας.
- Στερεώνουμε τα κουτιά με κολλητική ταινία.
- Δημιουργούμε μια διαδρομή με στροφές (Σλάλομ).
- Στην επιστροφή το παιδί κάνει την ίδια διαδρομή, κατευθύνοντας το μπαλάκι με την κουτάλα, αλλά με το μη επιδέξιο χέρι.

✓ Η κουτάλα πρέπει να βρίσκεται πάντα πίσω από το μπαλάκι!

Παιχνίδι

Μπουκάλια - Μπόουλινγκ

- **Οργάνωση/Εκτέλεση**
- **Θα χρειαστούμε:** Δέκα πλαστικά μπουκάλια ή αρκουδάκια, μπάλα
- Δέκα πλαστικά μπουκάλια ή αρκουδάκια, τοποθετούνται όπως οι κορίνες σχηματίζοντας ένα τρίγωνο. Τώρα το παιδί πρέπει από μια προκαθορισμένη απόσταση να ρολάρει την μπάλα του με σκοπό να ρίξει τα μπουκάλια κάτω.
- **Παραλλαγές**
- Αλλάζουμε την απόσταση ρίψης.
- Παίζουν με διαφορετικού μεγέθους μπάλες.
- Αγώνες Μπόουλινγκ! Ποια ομάδα χρειάζεται τις λιγότερες προσπάθειες για να ρίξουν όλα μπουκάλια κάτω;
- Κλωτσούν την μπάλα.
- Τα παιδιά πρέπει με την πλάτη προς τα μπουκάλια να πετάξουν την μπάλα κάτω από τα ανοιχτά τους πόδια.
- ✓ Αν χρησιμοποιήσετε μικρές μπάλες, μπορούμε αρχικά να τοποθετήσουμε ελαφρά αντικείμενα για κορίνες.

Λεπτή Κίνηση

Κουμπαράς

- **Θα χρειαστούμε:** Ένα κουτί, ή ποτηράκια. Χρωματιστά τουβλάκια, ή χνουδόμπαλες, ή τσαλακωμένα χρωματιστά χαρτιά (σαν μπαλάκια), ή μανταλάκια, ή καπάκια. Στην περίπτωση που επιλέξουμε τη χρήση κουτιού, στο καπάκι του κάνουμε εγκοπές όπως ο κουμπαράς.
- **Οργάνωση/Εκτέλεση:** Με το παιδί κόβουμε το καπάκι του κουτιού, έτσι ώστε να δημιουργήσουμε τόσες εγκοπές, όσες και τα χρώματα & το μέγεθος των αντικειμένων που επιλέξαμε πχ. μανταλάκια. Κάθε εγκοπή τη χρωματίζουμε με ένα από τα χρώματα. Το παιδί θα πρέπει να τοποθετήσει μέσα στο κουτί, χρησιμοποιώντας τις εγκοπές όλα τα μανταλάκια. Το παιχνίδι τελειώνει μόλις όλα τα μανταλάκια έχουν μπει στο κουτί
- **Παραλλαγές**
- Αντί να χρωματίσουμε τις εγκοπές, αλλάζουμε το μέγεθός τους καθώς και το μέγεθος των αντικειμένων χρησιμοποιούμε. Το παιδί θα πρέπει να επιλέξει την κατάλληλη εγκοπή ώστε να μπει στο κουτί το αντικείμενο.
- Δημιουργούμε μια διαδρομή, την οποία το παιδί θα πρέπει να διανύσει. Στο τέλος τοποθετούμε το κουτί με τα αντικείμενα. Βάζει ένα αντικείμενο στο κουτί και επιστρέφει στην αφετηρία.
- Σκυταλοδρομίες, όμοια με την 2^η παραλλαγή δημιουργούμε 2 ομάδες. Κάθε ομάδα έχει το δικό της κουτί. Ποιός θα έχει περισσότερα αντικείμενα στο κουτί του στο τέλος?

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 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.*

