

Πασχαλινό Πρόγραμμα

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ

ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΥΜΕ

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ

ΠΑΙΖΟΥΜΕ

ΦΕΡΝΟΥΜΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
ΜΕ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Προθέρμανση & Ενδυνάμωση

Ακολουθήστε τον παρακάτω σύνδεσμο:

https://www.youtube.com/watch?v=3_oIssULEk0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16Vrrl8yt70c9GG0kBa0i63jzxt8X_a9Pz0a2d5Qa8rm4b9FYk1Rhr5Eg

Οι ασκήσεις εκτελούνται αργά, στόχος είναι η ποιότητα της κίνησης. Προσέχουμε την επεξήγηση των ασκήσεων & διαβάζουμε πριν την εκτέλεση. Οι επαναλήψεις δίνονται ενδεικτικά.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Γόνατα ψηλά
2. Άρσεις ποδιών μπροστά
3. Περιστροφές Κορμού

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

1. Διατηρούμε τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση (ίσια πλάτη). Το πόδι που βρίσκεται στο έδαφος μένει τεντωμένο. Εκτελώ αργά, με ισορροπία. Εναλλακτικά ακουμπώ την πλάτη στον τοίχο. Επαναλήψεις 8 – 10/ ανά πόδι
2. Ξεκινάμε από όρθια θέση με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Τεντώνουμε το πόδι μπροστά σαν να κλωτσάμε μια μπάλα. Η άσκηση εκτελείτε εναλλάξ, μια φορά το ένα πόδι μία το άλλο. Εναλλακτικά για ισορροπία στηριζόμαστε σε μια καρέκλα ή καθόμαστε σε αυτή. Επαναλήψεις 8 – 10/ ανά πόδι
3. Ξεκινάμε από όρθια θέση με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Περιστρέφουμε τον κορμό μας προς τα δεξιά και στη συνέχεια προς τα αριστερά. Τα χέρια μπορούν να είναι είτε ανοιχτά είτε στη μέση. Εναλλακτικά για ισορροπία καθόμαστε σε καρέκλα. Επαναλήψεις 8 – 10/ ανά μεριά

Προθέρμανση & Ενδυνάμωση

Ακολουθήστε τον παρακάτω σύνδεσμο:

https://www.youtube.com/watch?v=3oIssULEk0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16Vrrl8yt70c9GG0kBa0i63jzxt8X_a9Pz0a2d5Qa8rm4b9FYk1Rhr5Eg

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

4. Καθίσματα
5. Jumping Jacks (Άλματα αστέρι)
6. Επιτόπιο τρέξιμο

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

4. Καθόμαστε μπροστά από μία καρέκλα, με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων και τα δάχτυλα των ποδιών να κοιτούν μπροστά. Με το βάρος του σώματος να πέφτει στις φτέρνες, αναπνέουμε και χαμηλώνουμε αργά τους γοφούς μας, μέχρι να καθίσουμε στην άκρη της καρέκλας. Εκπνέουμε, και σηκώνομαστε. Εναλλακτικά: Χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι ή χέρια τεντωμένα μπροστά από τον κορμό.
Επαναλήψεις 8 – 10
5. Στεκόμαστε με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων και τα χέρια στο πλάι. Στη συνέχεια σηκώνουμε τα χέρια πλάγια και πάνω από το κεφάλι, λυγίζουμε ελαφρώς τα γόνατα και εκτελούμε ένα αλματάκι ανοίγοντας τα πόδια λίγο περισσότερο από το άνοιγμα των ισχίων. Ο ρυθμός της άσκησης μπορεί να είναι γρήγορος ή να εκτελείτε αλματάκι σταδιακά: 1. Σηκώνουμε χέρια, 2. Ανοίγουμε πόδια με αλματάκι.
Επαναλήψεις 8 – 10
6. Ελεύθερη επιλογή ρυθμού εκτέλεσης (αργά ή γρήγορα).
Χρόνος: 30''-1'.

Προθέρμανση & Ενδυνάμωση

Ακολουθήστε τον παρακάτω σύνδεσμο:

https://www.youtube.com/watch?v=3oIssULEk0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16Vrrl8yt70c9GG0kBa0i63jzxt8X_a9Pz0a2d5Qa8rm4b9FYk1Rhr5Eg

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

7. Περιστροφές Κορμού (Ανεμόμυλος)
8. Περιφορές χεριών

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

7. Στεκόμαστε σε όρθια θέση με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων και τα χέρια ανοιχτά, τεντωμένα στο πλάι στο ύψος των ώμων. Από την αρχική θέση περιστρέφουμε τον κορμό σαν τον ανεμόμυλο από τη μία μεριά στην άλλη, ακουμπώντας αντίθετο χέρι-πόδι. Επαναλήψεις 8 – 10/ ανά πλευρά.
8. Ξεκινάμε από όρθια θέση με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Ανοίγουμε τα χέρια στο πλάι του κορμού μας σε απαγωγή, στο ύψος των ώμων. Οι παλάμες κοιτάζουν προς τα κάτω. Ξεκινάμε με μικρούς κύκλους και στη συνέχεια μεγαλώνουμε το εύρος κίνησης (Μπροστά & Πίσω). Διατηρούμε τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση (ίσια πλάτη). *Εναλλακτικά:* Καθόμαστε σε μία καρέκλα. Επαναλήψεις 8 – 10.

Προθέρμανση & Ενδυνάμωση

Ακολουθήστε τον παρακάτω σύνδεσμο:

https://www.youtube.com/watch?v=3oIssULEk0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16Vrrl8yt70c9GG0kBa0i63jzxt8X_a9Pz0a2d5Qa8rm4b9FYk1Rhr5Eg

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

9. Περιστροφές κορμού & πλάγια έκταση χεριών (μπουνίτσες)

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

9. Στεκόμαστε σε όρθια θέση με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων και τα χέρια στο πλάι του κορμού. Από την αρχική θέση περιστρέφουμε τον κορμό σαν τον ανεμόμυλο από τη μία μεριά στην άλλη, τεντώνοντας παράλληλα το αντίθετο χέρι στην ίδια κατεύθυνση σαν να δίνουμε πλάγια μια μπουνιά. Επαναλήψεις 8 – 10/ ανά πλευρά.

Προθέρμανση & Ενδυνάμωση

Ακολουθήστε τον παρακάτω σύνδεσμο:

https://www.youtube.com/watch?v=3oIssULEk0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16Vrrl8yt70c9GG0kBa0i63jzxt8X_a9Pz0a2d5Qa8rm4b9FYk1Rhr5Eg

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Αύξηση Βαθμού Δυσκολίας. Οι ασκήσεις εκτελούνται με προσοχή & μόνο σε περίπτωση που ο ασκούμενος μπορεί να εκτελέσει σωστά της αρχικές θέσεις.

10. Ορειβάτης
11. Εκτάσεις ισχίου στο έδαφος (κλωτσιά προς τα πάνω με λυγισμένο γόνατο)

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

10. Ξαπλώνουμε με στήριξη στις παλάμες μας και τις μύτες των ποδιών (πόδια & χέρια σε έκταση), το σώμα μας βρίσκεται σε έκταση, με ίσιο κορμό και με τα χέρια να πιέζουν το πάτωμα. Οι ώμοι τα ισχία και τα πόδια πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα (θέση σανίδα). Στη συνέχεια φέρνουμε το ένα γόνατο προς το στήθος. Εκτελούμε και από τις δύο πλευρές. Επαναλήψεις 4 – 5/ ανά πλευρά.
11. Γονατίζουμε και στηριζόμαστε στους αγκώνες ή στις παλάμες. Φέρνουμε το βάρος στο ένα πόδι και ξεκολλάμε το άλλο από το έδαφος. Λυγίζουμε το γόνατο και φέρνουμε το πόδι ψηλά σαν να κλωτσάμε προς το ταβάνι. Επαναλήψεις 4 – 5/ ανά πλευρά.

Πασχαλινό Κυνήγι Αυγών

- **Θα χρειαστείτε:**
- Σοκολατένια αυγά, Πασχαλινά σοκολατάκια ή και οποιαδήποτε άλλη λιχουδιά έχει περιτύλιγμα (ώστε να μη λερωθεί αν ακουμπήσει στο πάτωμα). Κάποιες ιδέες: γλειφιτζούρια, καραμέλες, γκοφρετάκια, κλπ.
- Καλαθάκια για να συγκεντρώνει μέσα τα αυγά, ο μικρός κυνηγός.
- Ε... και φυσικά θα χρειαστούμε τουλάχιστον έναν μικρό κυνηγό, έτοιμο για περιπέτεια!

Πώς παίζεται:

- Το παιδί απομακρύνεται από το χώρο προκειμένου να κρύψουμε τα αυγά. Αυτοσχεδιάζουμε και τα κρύβουμε στα πιο απίθανα μέρη. Πίσω από το τραπέζι, πίσω από μαξιλάρια, αλλά και σε πιο εμφανή μέρη – αν θέλουμε να γίνει πιο εύκολο το παιχνίδι. Προσπαθούμε να θυμόμαστε πού τα κρύψαμε, γιατί στο τέλος θα πρέπει να ελέγξουμε ότι όλα τα αυγά έχουν βρεθεί.
- Όταν όλα τα αυγά και οι λιχουδιές είναι κρυμμένα, μαζεύουμε τα παιδιά στη γραμμή εκκίνησης. Λάβετε θέσεις, Έτοιμοι; **Βρες τα αυγά!** Και το παιδί ξεκινά με το καλάθακι του, βρίσκει τις κρυψώνες και μαζεύει τους θησαυρούς. Δεν υπάρχει νικητής. Όλοι είναι νικητές. Γεμίζουμε τα καλάθακια μας και είμαστε χαρούμενοι!

Πασχαλινό Κυνήγι Αυγών

- Αν στο παιχνίδι έχουμε πάνω από έναν παίκτη ένας **κανόνας** που εφαρμόζουμε για την καλύτερη διεξαγωγή του παιχνιδιού είναι ο εξής: Όταν σε μια κρυψώνα βρεις περισσότερα από ένα αυγά, δεν έχεις το δικαίωμα να τα πάρεις όλα. Παίρνεις μόνο το ένα και τα υπόλοιπα τα αφήνεις για τους συμπαίκτες σου.
- Κάθε φορά που ανακαλύπτουμε ένα αυγό, αφού το βάλουμε στο καλάθι κάνουμε στο ίδιο σημείο μια άσκηση (5 καθίσματα ή επιτόπιο τρέξιμο ή 10 αλματάκια ή 10 περιφορές χεριών ή ποδήλατο σε ύπτια θέση 10/ ανά πόδι)
- Στο τέλος κάνουμε κι εμείς ένα γύρο (με τα παιδιά να μας ακολουθούν) για να βεβαιωθούμε ότι όλα τα αυγά έχουν βρεθεί. Αν με την άκρη του ματιού μας δούμε αυγά που είναι ακόμα κρυμμένα, δίνουμε στο παιδί ένα στοιχείο για να το βρει.
- Είναι λογικό ο μικρός εξερευνητής να λαχταράει να φάει τα αυγά που μόλις βρήκε! Σε αυτήν την περίπτωση μπορούμε εμείς να ορίσουμε το χρόνο και την ποσότητα.
- Εναλλακτικά μπορούμε για παράδειγμα να κρύψουμε σημειωματάκια με στοιχεία που θα οδηγούν το παιδί από σημείο σε σημείο, να βάλουμε αινίγματα ή quiz.

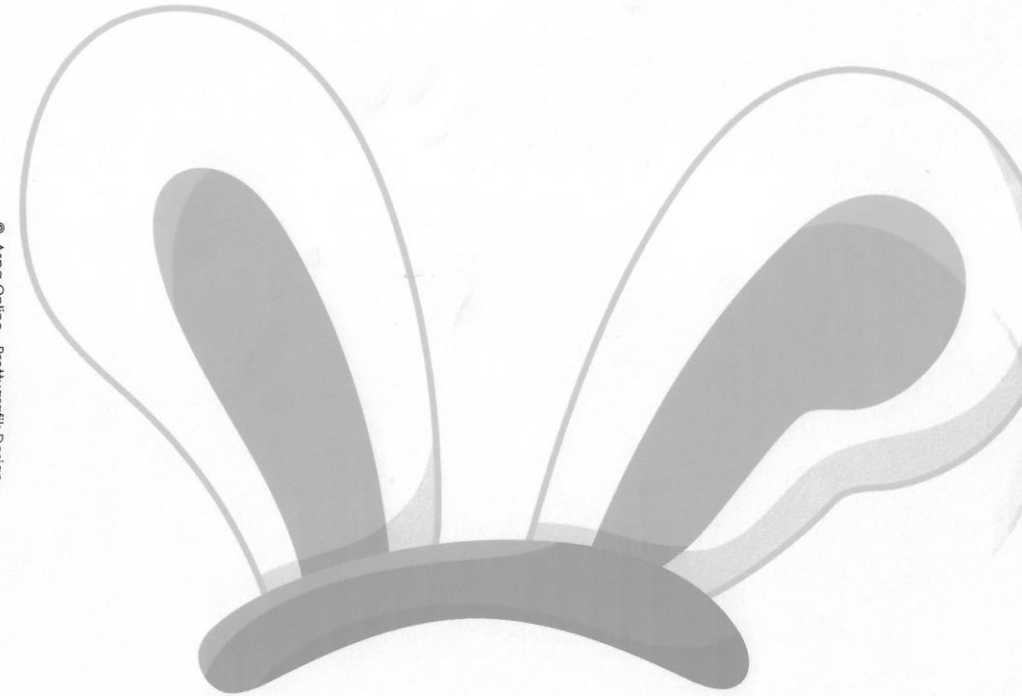
Λαγοζωγραφιές

Ας ζωγραφίσουμε τον δικό μας λαγό!!!

© Aspa Online - Prethigrafik Design



© Aspa Online - Prethigrafik Design



Λαγοζωγραφιές

Μπορούμε να κόψουμε το λαγό και να κολλήσουμε το πρόσωπο και τα αυτάκια σε ένα κουτί.

- Αυτό θα είναι το δικό μας πασχαλινό κουτί!
- Μπορούμε να βάλουμε εκεί τα πασχαλινά μας δώρα!



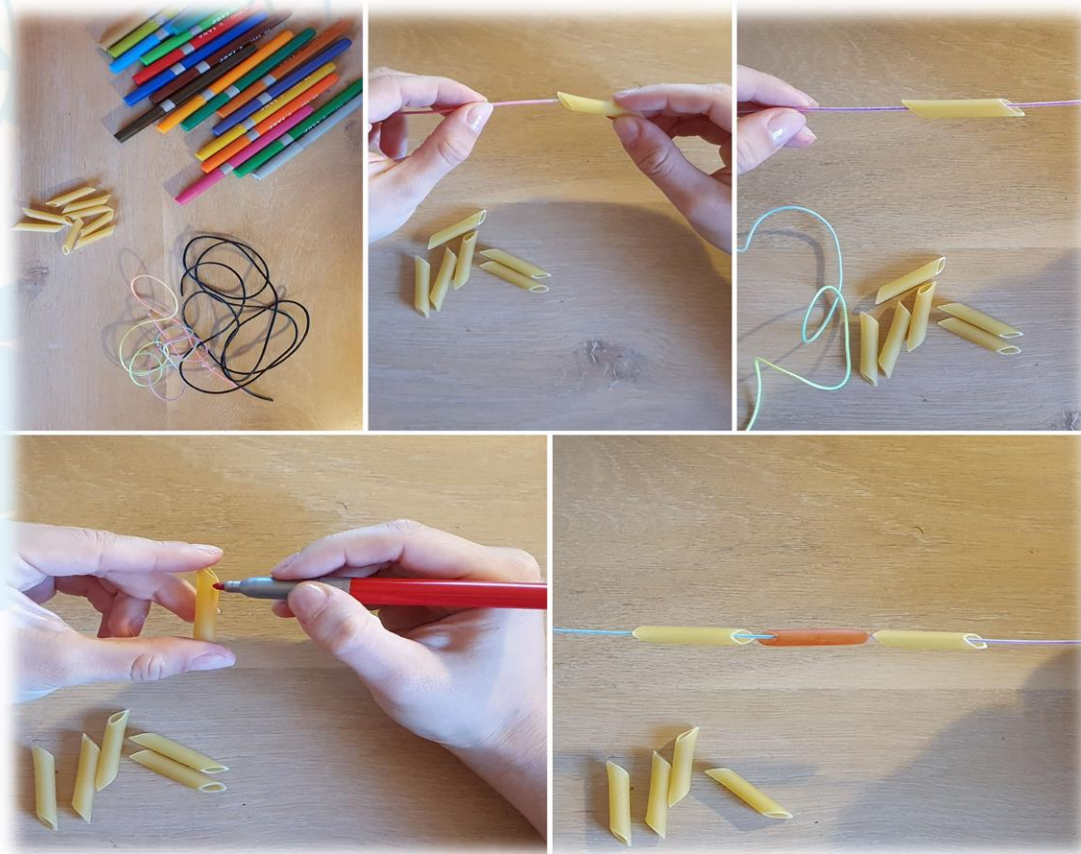
© Aspa Online - Παιηγρική Design



Χειροτεχνίες & Λεπτή Κίνηση

Φτιάχνουμε κολιέ από ζυμαρικά (πένες, κοραλάκια κλπ.) ή από ποπ-κορν.

- Θα χρειαστούμε ένα απλό ή χρωματιστό σχοινάκι και μακαρόνια με τρυπίτσα στο κέντρο. Ας ξεκινήσουμε να φτιάξουμε τις δικές μας δημιουργίες!
- Μπορούμε να προσθέσουμε και χρώμα βάφοντας τα μακαρόνια μας με μαρκαδόρους.
- Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε καλαμάκια, αφού τα κόψουμε σε μικρότερο μέγεθος.



Χειροτεχνίες & Λεπτή Κίνηση

Θα χρειαστούμε: Αυγοθήκες, αυγά, χρώματα για βάψιμο αυγών, μαρκαδόρους & πολύ ΦΑΝΤΑΣΙΑ!!!

- Διαλέγουμε τα αγαπημένα μας χρώματα, κορδέλες ή/και χρυσόσκονες για να βάψουμε τα αυγά και τις αυγοθήκες.
- Βράζουμε μερικά αυγά.
- Κρατάμε και Κόβουμε τις αυγοθήκες για να τις ζωγραφίσουμε μετά.



Χειροτεχνίες & Λεπτή Κίνηση

Ζωγραφίζουμε τα αυγά μας όπως εμείς επιθυμούμε, αφήνουμε τη φαντασία και την δημιουργικότητα μας να μας καθοδηγήσει.

- Αυγά χελωνονιντζάκια, πουά ή ριγέ, με χρυσόσκονη ή κορδέλες!



Χορεύουμε Παρέα & Μαθαίνουμε το Σώμα μας

- Ας χορέψουμε παρέα! Στον παρακάτω σύνδεσμο δίνεται μια πρόταση τραγουδιού μέσα από το οποίο τα παιδιά μαθαίνουν τα μέρη του σώματος.
- Η σωματογνωσία αποτελεί σημαντικό παράγοντα ανάπτυξης. Το παιδί μαθαίνει διασκεδάζοντας να συντονίζει καλύτερα τις κινήσεις του, να έχει καλύτερη ισορροπία και να αποφεύγει τις άσκοπες κινήσεις. Επιπλέον ο χορός μέσω της κίνησης και της έκφρασης, συμβάλει στην ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού καθώς και στην οπτικοκινητική συναρμογή.

<https://www.youtube.com/watch?v=lwJNb9MRrwo>