

Pilates για παιδιά

από τις καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής
Σοφία Καρκαλέτση & Ιωάννα Σπάρταλη

Η αξία της άσκησης στα παιδιά είναι υψίστης σημασίας, καθώς εκτός από την βελτίωση της φυσικής κατάστασης, βελτιώνει προβλήματα συμπεριφοράς, προβλήματα διάσπασης προσοχής και βοηθά στις κοινωνικές δεξιότητες. Η αύξηση των ενδορφινών που επέρχεται μέσα από την άσκηση βοηθάει στην βελτίωση του ύπνου και της γενικότερης καλής διάθεσης. Κάποιες από τις βασικές αρχές στο Pilates είναι η αυτοσυγκέντρωση, ο συντονισμός, η αρμονία και η ισορροπία. Αυτό κάνει το Pilates μια από τις καλύτερες μεθόδους εκγύμνασης για τα παιδιά. Προφανώς, το παιδικό Pilates, δεν έχει την έννοια του κανονικού αυστηρού ασκησιολογίου που θα εκτελέσει ένας ενήλικας αλλά έχει την μορφή άσκησης μέσα από παιχνίδι (πηγή www.iatronet.gr). Στο παρακάτω βίντεο θα βρείτε μερικές ενδεικτικές ασκήσεις που θα μπορούσατε να κάνετε με τα παιδιά σας το σπίτι. Καλή σας διασκέδαση!

<https://www.youtube.com/watch?v=p4gNem6aFkw>

