

Γυμναστική στο σπίτι



Αγαπητοί μαθητές,

Μετά το κλείσιμο των σχολείων, ως μέτρο προστασίας κατά της εξάπλωσης του κορωνοϊού, σίγουρα αναζητάτε δραστηριότητες για να περάσετε δημιουργικά τον χρόνο σας στο σπίτι. Όσο τα μέτρα παρατείνονται, τόσο συνηθίζουμε στην καθιστική ζωή. Από την πλευρά μου, έχω να σας κάνω διάφορες προτάσεις:

- Κάντε σκοινάκι. Απαιτείται ελάχιστος χώρος.
- Με τα αδερφάκια σας και τους γονείς σας παίξτε: “Στρατιωτάκια ακούνητα αμίλητα αγέλαστα”.
- Προσποιηθείτε ότι είστε ζώακια. Χοροπηδήξτε σαν βατραχάκια-κουνελάκια, περπατήστε σαν πιγκουίνοι, συρθείτε σαν φιδάκια.
- Κάντε “κουτσό”, επιτόπια αλματάκια, ψαλιδάκια, κοιλιακούς.
- Τοποθετήστε σε απόσταση 1-2 μέτρων ένα καλαθάκι ή άδειο κουτί και με μία μπάλα από χαρτί παίξτε μπάσκετ.
- Βάλτε δυνατά μουσική, χορέψτε, κινηθείτε, εκτονωθείτε. Παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια, που οξύνουν το μυαλό π.χ. σκάκι.
- Αν έχετε αυλή, τότε χρησιμοποιήστε την, όσο περισσότερο μπορείτε, όταν ο καιρός το επιτρέπει. Τρέξτε, κάντε σκοινάκι, βάλτε στόχους με την μπάλα, παίξτε βόλεϊ στον τοίχο, ρακέτες, βάλτε τη φαντασία σας να δουλέψει.

Έχω εμπιστοσύνη στις δυνατότητές σας.

Ο γυμναστής σας.

