

Ας γυμναστούμε παρέα με μια μπάλα!



Αγαπημένα μας παιδιά,

μπορείτε να κάνετε στο σπίτι γυμναστική όπως κάναμε στο σχολείο και σας άρεσε τόσο πολύ!!!

Με τη βοήθεια της μαμάς ή του μπαμπά, οριοθετούμε τον χώρο όπου θα γυμναστούμε. Συμφωνούμε δηλαδή σε ποιο χώρο θα γυμναστούμε, όπως κάναμε και στο σχολείο.

Δραστηριότητες:

- Κρατάμε μια μπάλα και περπατάμε στο χώρο με αργά βήματα.
- Ρίχνουμε τη μπάλα προς τα πάνω με τα δύο μας χεράκια και προσπαθούμε να την πιάσουμε χωρίς να πέσει στο πάτωμα.
- Στη συνέχεια κάνουμε το ίδιο αλλά περπατώντας αργά αργά σε ολόκληρο το χώρο γυμναστικής. Περπατώ με αργά βήματα, ρίχνω την μπάλα προς τα πάνω και την ξαναπιάνω.
- Στην επόμενη μας δραστηριότητα χτυπάμε την μπάλα μια φορά στο πάτωμα και την ξαναπιάνουμε.
- Στην τελευταία μας δραστηριότητα προσπαθούμε να χτυπάμε την μπάλα με το χέρι και να αναπηδά όσο πιο πολλές φορές μπορούμε.
- Τώρα καθήστε στο πάτωμα, έτοιμοι για χαλάρωση ακούγοντας μια απαλή μουσική.

Μπράβο για την προσπάθειά σου! Έισαι πολύ σπουδαίο παιδί!