

Ενότητα: Γυμναζόμαστε στο σπίτι παρέα με τα παιδιά μας
Η εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Ρεβένα Φανή

Γυμναζόμαστε στο σπίτι παρέα με τα παιδιά μας

Αγαπημένα μου παιδιά και γονείς,

Ελπίζω να είστε καλά και δυνατοί!!!

**Αγαπημένοι μου γονείς είστε έτοιμοι για ένα καινούργιο πρόγραμμα
γυμναστικής παρέα με τα παιδιά σας;**

*Πόσο διασκεδαστικό είναι να κάνουμε πράγματα μαζί με τα παιδιά
μας!!!*



Είναι γνωστό ότι οι γονείς αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά.

Οπότε είναι σημαντικό να σας βλέπουν τα παιδιά σας να γυμνάζεστε, να είστε δραστήριοι και υγιείς, γεμάτοι δύναμη και ενέργεια, με σκοπό να παρακινήσετε τα παιδιά σας να προσθέσουν και εκείνα την κίνηση στην καθημερινότητά τους.

Ενότητα: Γυμναζόμαστε στο σπίτι παρέα με τα παιδιά μας
Η εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Ρεβένα Φανή

Ποια είναι τα πιο σημαντικά οφέλη άσκησης μαζί με τα παιδιά σας;

- Ανάπτυξη νέων διαύλων επικοινωνίας
 - Μεγαλύτερο δέσιμο
 - Μείωση άγχους και πίεσης
 - Βελτίωση αυτοπεποίθησης
 - Ασφάλεια και χαρά
- Υιοθέτηση μιας θετικής στάσης απέναντι στην άσκηση

Υπενθυμίζουμε ότι:

- ✓ Η σωματική άσκηση επιτρέπεται, αφού περάσουν **3 ώρες από το γεύμα** μας
- ✓ Φοράμε άνετα αθλητικά ρούχα και παπούτσια, με δυο στρωματα ή δυο πετσέτες και λίγο χώρο γύρω μας
- ✓ Πίνουμε νερό κατά τη διάρκεια της μέρας
- ✓ Αυτό το πρόγραμμα αφορά **ΜΟΝΟ** τους μαθητές, οι οποίοι έχουν φέρει στο σχολείο δελτίο υγείας και ο προσωπικός γιατρός έχει υπογράψει ότι μπορούν να αθλούνται χωρίς περιορισμό.

Δείτε το βίντεο με την υπέροχη Σοφία Περδίκη με ασκήσεις για όλο το σώμα, το οποίο διαρκεί περίπου 13 λεπτά.

Είναι πολύ εύκολο και διασκεδαστικό!!!

Πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο

<https://www.youtube.com/watch?v=YK52KA2dDC0>

Καλή γυμναστική!!!

Να περνάτε όμορφα!!!

