

Εξασκώ το σώμα μου μένοντας στο σπίτι

Δεν είναι λίγοι οι γονείς που λόγω της παρατεταμένης καραντίνας ανησυχούν για τη σωματική αποδυνάμωση των παιδιών τους καθώς η παραμονή εντός οικίας λειτουργεί αποτρεπτικά για την εκγύμναση του σώματος, που ήταν εφικτή ακόμη και με λίγο περπάτημα ή παίζοντας τα παιδιά τα αγαπημένα τους παιχνίδια, κρυφτό, κυνηγητό κ.α.

Παρακάτω σας παραθέτουμε ορισμένες δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε μαζί με τα παιδιά σας παίζοντας και διασκεδάζοντας.

Μια πολύ καλή δραστηριότητα για τα παιδιά που θα τα βοηθήσει να είναι σε εγρήγορση αλλά θα τους καλλιεργήσει ταυτόχρονα την υπευθυνότητα είναι η ανάθεση μικρών υποχρεώσεων του νοικοκυριού ανάλογα με την ηλικία. Μπορεί, για παράδειγμα, να τους ανατεθεί το στρώσιμο του κρεβατιού τους, η καθαριότητα του δωματίου τους, το συμμάζεμα των παιχνιδιών τους, να σας συνοδεύσουν στη βόλτα με το κατοικίδιο, η βοήθεια στο μαγείρεμα κ.α.

Επίσης, από κοινού τα μέλη της οικογένειας μπορείτε να παίξετε παιχνίδια που θα έπαιζαν με τους φίλους τους. Ιδιαίτερα αν υπάρχει μεγάλος εξωτερικός χώρος μπορείτε να παίξετε κυνηγητό. Εντός του σπιτιού μπορείτε, επίσης, να παίξετε κυνηγητό χωρίς να τρέχετε αλλά βαδίζοντας γρήγορα.

Άλλα παιχνίδια που μπορείτε να παίξετε μέσα στο σπίτι είναι τα αγαλματάκια, κρυφτό, κρυμμένος θησαυρός, μουσικές καρτέκλες ακόμα και λαστιχάκι ή σχοινάκι.

Αγαλματάκια: Ένα μέλος της οικογένειας τα φυλάει στον τοίχο χωρίς να βλέπει και λέει την έκφραση «Αγαλματάκια ακούνητα, αγέλαστα, αμίλητα... μέρα ή νύχτα;» Τα υπόλοιπα μέλη όταν απαντάνε « νύχτα» σημαίνει ότι δεν είναι έτοιμα ακόμα, οπότε αυτός που τα φυλάει περιμένει και ξαναρωτάει, όταν του απαντήσουν «μέρα» τότε ξεκινάει. Όσο αυτός που τα φυλάει μιλάει τα υπόλοιπα παιδιά κουνιούνται αλλά με το που γυρίσει προς την μεριά τους τότε δεν θα πρέπει να κουνηθούν αλλά ούτε να γελάσουν. Όποιος καταφέρει να μείνει μέχρι το τέλος χωρίς να γελάσει ή να κουνηθεί είναι ο ΝΙΚΗΤΗΣ...!!!

Κρυφτό: Ένα μέλος της οικογένειας τα φυλάει, οι υπόλοιποι κρύβονται και πρέπει να τους βρει.

Κρυμμένος θησαυρός: ορίζετε ένα αντικείμενο ως θησαυρό, ένα μέλος της οικογένειας το κρύβει κάπου και οι υπόλοιποι πρέπει να το ανακαλύψουν. Όποιος το ανακαλύψει είναι ο νικητής και αυτός που κρύβει την επόμενη φορά το θησαυρό.

Μουσικές καρτέκλες: Ένα μέλος αναλαμβάνει την υποχρέωση να βάλει μουσική. Στο κέντρο εντός δωματίου έχουν μπει καρτέκλες κατά μια λιγότερη από τους παίκτες. Βέβαια, είναι προτιμότερο αντί για καρτέκλες να χρησιμοποιήσετε μαξιλάρια. Όλοι γυρίζουν γύρω από τις καρτέκλες, όταν σταματήσει η μουσική όλοι πρέπει να καθίσουν στην καρτέκλες, αυτός που δεν θα τα καταφέρει βγαίνει από το παιχνίδι. Στη συνέχεια μειώνονται οι καρτέκλες και ακολουθείται η ίδια διαδικασία μέχρι να μείνει ένας νικητής.

Λαστιχάκι: Χρειάζεται 3 άτομα, αν δεν υπάρχουν μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα πόδια μια καρέκλας. Περνάμε ένα χοντρό και μεγάλο λάστιχο στους αστραγάλους δυο ατόμων και οι υπόλοιποι πρέπει να κάνουν ανάμεσα στις παράλληλες γραμμές που σχηματίζει το λάστιχο διαφορετικές κινήσεις για κάθε αριθμό από το 0 μέχρι το 10. Όταν το καταφέρουν το λάστιχο ανεβαίνει από τους αστραγάλους στα γόνατα.

Για να θυμηθούν οι παλαιότεροι και να μάθουν οι νεώτεροι:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPjzrBCAf8o>

Σχοινάκι: Είτε μόνο του το παιδί, είτε κρατώντας το σχοινάκι δυο άτομα (θα χρειαστεί αρκετός χώρος) μπορεί να πηδά γύρω από το σχοινάκι χωρίς να το πατήσει.

Εκτός όμως από αυτά τα παραδοσιακά παιχνίδια τα παιδιά μπορούν να κάνουν και άλλες δραστηριότητες:

1. Ασκήσεις με μίμηση ζώων



Χοροπηδήστε σαν καγκουρό, μπουσουλήστε σαν αρκουδάκια, περπατήστε σαν γατάκια, σηκώστε τα χέρια σαν πουλάκια και περπατήστε σαν πάπια κουνώντας το κεφάλι. Βρείτε συνδυασμούς που σας αρέσουν και περάστε δημιουργικά το απόγευμά σας και όχι μόνο.

2. Γιόγκα για παιδιά

Μπορούν τα παιδιά με την καθοδήγηση τη δικής σας και παρακολουθώντας τα παρακάτω videos να κάνουν μόνα τους εύκολες ασκήσεις γιόγκα διασκεδάζοντας και γελώντας:

<https://www.youtube.com/watch?v=GfU5A1G0t40>

<https://www.youtube.com/watch?v=qwtD7yNK8Vk>

<https://www.youtube.com/watch?v=xtfQHcCEOj4>

<https://www.youtube.com/watch?v=e49sjrHXkCM>

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

3. Zumba για παιδιά:

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=RoYxG0avSfY>

https://www.youtube.com/watch?v=JMfWq_KotzE

4. Διασκεδαστικό επίσης είναι τα παιδιά να χορεύουν διάφορους χορούς προσπαθώντας να συντονιστούν με το ρυθμό:

<https://www.youtube.com/watch?v=0n4jFbZl9g>

<https://www.youtube.com/watch?v=jO96UAn9YHQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=li2QkUQYMuw>

Σωματική άσκηση είναι, επίσης, απλά μια βόλτα στο πάρκο της γειτονιάς σας ή σε κάποιο άλλο ανοικτό χώρο. Βγάζοντας βόλτα το σκύλο σας και παίζοντας μαζί του τα παιδιά καλλιεργούν την υπευθυνότητα, αναπτύσσουν συναισθήματα αγάπης, τρυφερότητας, υπομονής και διασκεδάζουν.

Ακόμη στις βόλτες στο πάρκο μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ποδήλατα τους, τα πατίνια τους, να κάνουν ελαφρύ τρέξιμο, να παίξουν με την μπάλα τους.

Τα παιχνίδια που περιγράψαμε παραπάνω μπορούν να παιχτούν και στο πάρκο.

Ακόμη και γυμναστικές ασκήσεις μπορούν να γίνουν. Ορίστε μερικές ιδέες στο παρακάτω video:

<https://www.youtube.com/watch?v=RTMLaOG58y8>