Αγαπημένοι μου μαθητές-τριες και γονείς, εύχομαι να είστε όλοι καλά και να περνάτε όσο γίνεται καλυτέρα και δημιουργικά τον απεριόριστο ελεύθερο χρόνο που έχετε μέσα στο σπίτι.

Η γυμναστική μπορεί να σας κάνει παρέα και να σας ευχαριστήσει και τώρα που δεν μπορείτε να βγείτε έξω. Ξέρω πως η φαντασία σας είναι μεγάλη και έχετε βρει και μόνοι σας πολλά παιχνίδια να περάσετε ευχάριστα με τα αδέρφια σας και τους γονείς σας.

Θα προσπαθήσω να βοηθήσω και εγώ δίνοντας σας μερικές ιδέες για εύκολα παιχνίδια με υλικά που υπάρχουν μέσα στο σπίτι.

**Τίτλος παιχνιδιού:** ασκήσεις με μπαλόνια

**Υλικά:** μπαλόνια – μυγοσκοτώστρα ή το μακαρόνι του κολυμβητήριου

**Παίζουμε** μόνοι -με αδέρφια -με γονείς.

**Οργάνωση παιχνιδιού**

Παιδιά κινήστε ελευθέρα στο χώρο και προσπαθείτε να κρατήσετε το μπαλόνι στον αέρα με ένα προκαθορισμένο μέρος του σώματος κάθε φορά.

1.Με τα δύο χέρια – με ένα χέρι – εναλλάξ

2.Μετά από κάθε επαφή με το μπαλόνι κάνετε μια κινητική δραστηριότητα

* Κάθεστε κάτω
* Κάνετε μια στροφή
* Κάνετε μια κουτσό
* Κάνετε αναπηδήσεις με τα δύο πόδια

3. Παίζετε βόλεϊ σε ζευγάρια με αδέρφια ή του γονείς σας

4.Κρατάτε τα χέρια σας δεμένα πίσω από τη μέση και προσπαθείτε να κρατήσετε το μπαλόνι στον αέρα με το πόδι το κεφάλι ή άλλο μέρος του σώματος.

5.Παίζετε τένις με μια μυγοσκοτώστρα ή με το μακαρόνι του κολυμβητηρίου και κάνετε διαφορετικές κινητικές δραστηριότητες

* Να αναπηδάει το μπαλόνι πάνω στη μυγοσκοτώστρα
* Να χτυπάτε το μπαλόνι και να πηγαίνει στον τοίχο
* Να παίζετε τένις με κάποιο μέλος της οικογένειας

Προσοχή το μπαλόνι κρατιέται πιο εύκολα στον αέρα αν το χτυπάτε από κάτω.

Ελπίζω να περάσετε ευχάριστα

<https://gr.pinterest.com/pin/832321574872381559/>