Μήνυμα προς τους γονείς

Αγαπητοί γονείς,

Η συμβολή σας στην υλοποίηση της παρούσας δράσης είναι σημαντική. Παρακαλούμε να εξασφαλίσετε ένα χώρο κατάλληλα εξοπλισμένο και ασφαλή. Οι οδηγίες για την πραγματοποίηση των διδακτικών δράσεων είναι απλές και εύκολα κατανοητές.

Σας ευχαριστούμε για την συνεργασία.

2 28/3/2020



Α΄ ΤΑΞΗ (Οδηγίες για τους γονείς)

Διαλέξτε έναν χώρο (το πιο μεγάλο δωμάτιο του σπιτιού ιδανικά) και απομακρύνετε τα επικίνδυνα αντικείμενα. Προτιμήστε έναν χώρο που να υπάρχει ξύλινο πάτωμα ή μοκέτα. Το παιδί σας άλλοτε θα μετακινείται στον χώρο και άλλοτε θα παραμένει στατικό. Η συνολική διάρκεια δεν θα υπερβεί τα 30 λεπτά. Δώστε του, αν το επιθυμείτε, εσείς τις οδηγίες ή αφήστε το να τις διαβάσει.

4 28/3/2020



Α΄ ΤΑΞΗ (1) **Θέμα: Θέσεις και μετακινήσεις στον χώρο**

Παιδιά μετακινηθείτε στον χώρο και προσπαθήστε να μην ακουμπήσετε τίποτα μέσα σε αυτόν. Μόλις χτυπήσει ένα παλαμάκι ο μπαμπάς ή η μαμά μείνετε ακίνητοι. Κάντε το αυτό για 3 λεπτά. Οι γονείς σας θα σας βοηθήσουν με τον χρόνο. Τέλεια!!!

Τώρα, και αφού πάρετε μια μεγάλη ανάσα, θέλω να τρέξετε επί τόπου για 3 λεπτά. Κουραστήκατε;;; Μην ξεχνάτε να πάρετε αέρα από την μύτη και να τον βγάλετε από το στόμα!!

Καθίστε τώρα κάτω με όποιο τρόπο θέλετε. Σηκωθείτε και καθίστε κάθε φοράμε διαφορετικό τρόπο 10 φορές!!! Βρήκατε διαφορετικούς τρόπους;;;

5 28/3/2020



Α΄ ΤΑΞΗ (2)

Τα τρία αυτά υπέροχα ζωάκια θέλουν τώρα να τους μοιάσεις!!

Θέλω να κάνεις αλματάκια με τα δυο πόδια σαν κουνελάκι. Αν θες δοκίμασε να πας μπροστά, πίσω, αριστερά, δεξιά! Αν θες δοκίμασε να στηρίζεσαι μια στο ένα πόδι και μια στο άλλο (5 λεπτά).

Τώρα θέλω να περπατήσεις σαν σκυλάκι!! Δοκίμασε να κινηθείς λίγο πιο γρήγορα ή λίγο πιο αργά. Μόλις κουραστείς κάνε ένα δυνατό Γαβ και συνέχισε ξανά (5 λεπτά).

Τώρα θέλω να πάρεις μια ανάσα και να σηκώσεις την πλάτη και να την «στρογγυλέψεις» όσο μπορείς!! Θα γίνεις μια γατούλα για 30΄΄και μετά θα κάνεις ένα «Μιαουου»!! Δοκίμασε να το κάνεις 10 φορές!!!

6 28/3/2020



Α΄ ΤΑΞΗ (3)

Δεν πιστεύω να κουράστηκες;; Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Μην ξεχάσεις τώρα που τελειώσαμε ***να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου και να φας φρούτα και λαχανικά.*** ***Θα ήθελα να επαναλάβεις το μάθημα άλλη μια φορά μέσα στην εβδομάδα.***

***ΑΝΤΙΟ!!!!***

7 28/3/2020

