

Παιχνίδι και σωματικές δραστηριότητες

Το παιχνίδι είναι απαραίτητο μέσο για την ανάπτυξη, καθώς συμβάλλει στη γνωστική, σωματική, κοινωνική και συναισθηματική ευημερία του παιδιού.

Μέσα από το παιχνίδι το παιδί:

- κοινωνικοποιείται και μαθαίνει τον εαυτό του
- βελτιώνεται η κινητική και φυσική του κατάσταση
- βελτιώνεται η ισορροπία και ο κινητικός συντονισμός
- βελτιώνεται ο οπτικοκινητικός συντονισμός
- ψυχαγωγείται.

Πιο κάτω σας παραθέτουμε μερικές ιδέες για σωματικές δραστηριότητες και παιχνίδια για διάφορες ηλικίες και περιπτώσεις.



πηγές εικόνων

1^η:

<https://pin.it/4pMStK5>

2^η:

<https://pin.it/2xyvhb2>

3^η:

<https://pin.it/3The5EA>

βίντεος:

<https://youtu.be/A4wGt58vC-s/>

<https://youtu.be/Uaggdl1Ob0>

<https://youtu.be/k5RPUumelrI>

https://youtu.be/0nqrXM_856Y

<https://youtu.be/bK7UBFkmoZ4>

Οι πιο πάνω δραστηριότητες μπορούν να τροποποιηθούν και να εφαρμοστούν στο σπίτι χρησιμοποιώντας άλλα υλικά που έχετε στη διάθεσή σας και σύμφωνα με τις δυνατότητες και τις ανάγκες του παιδιού σας.