

Καλημέρα

## ΠΑΙΧΝΙΔΟΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

<p>Ήρθε η ώρα να ξυπνήσω και το πρόγραμμα να αρχίσω.</p>	<p>Πριν να φάω πρωινό, κάνω 20 κουτσό (10 είναι στο δεξί, 10 και στ' αριστερό).</p>	<p>Κάνω 10 προβολές και τα χέρια αγκαλιές (5 είναι δεξιάς και άλλες 5 αριστερές).</p>	<p>15 κοιλιακούς και άλλους 12 ραχιαίους! Σταματάω προσωρινά, πάω για μάθημα παιδιά...</p>
			
<p>Ήρθε και το μεσημέρι, η μαμά φαί προσφέρει. Πίνω και νερό πολύ, στο τραπέζι όλοι μαζί.</p>	<p>Και στις 5, κάπου εκεί, βάζω τώρα μουσική. Κάνω βήματα πολλά, γύρω στα 7 λεπτά.</p>	<p>Τι ωραία που περνάω, τώρα που χοροπηδάω! 10 άλματα μικρά, με τα χέρια μου ψηλά.</p>	<p>Σταματάω και τεντώνω, χέρια, μύτες και ψηλώνω. Κάνω και περιφορές και στο σώμα μου στροφές.</p>
			
<p>Στο διάλειμμα αυτό τρώω απογευματινό. Φρούτα πάντα προτιμώ που με κάνουν δυνατό.</p>	<p>Με την μπάλα μου, παιδιά, κάνω κόλπα μαγικά. Μου είπε όμως η μαμά... μόνο 12 λεπτά.</p>	<p>Τελευταία 2 λεπτά, με την μπάλα μου αγκαλιά. 17 κοιλιακούς, τους αντέχω, με ακούς;</p>	<p>Κάνω και 8 πουσάπς, μου το ζήτησε ο μπαμπάς: «έφαγες φρούτα πολλά, θα τα κάνεις πιο καλά».</p>
			
<p>Τρέχω μέχρι το σαλόνι και η μαμά μου καμαρώνει. Όλο μπράβο μου φωνάζει και η καρδιά αγαλλιάζει.</p>	<p>6 με 7 λεπτά, διατάσεις χαλαρά. Πόδια, χέρια και κορμό, νιώθω ωραία... ΤΡΟΜΕΡΟΟΟΟΟ!</p>	<p>Τώρα ανοίγω το βιβλίο που μου δώσαν στο σχολείο. Παραμύθι και Ιστορία, όπως έλεγε η κυρία.</p>	<p>Κάνω πάλι υπομονή, να περάσει η στιγμή, με τους φίλους μου αγκαλιά να βρεθούμε όπως παλιά.</p>
			

Επιμέλεια Προγράμματος  
Νίκος Καλογήρου  
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Στους μικρούς μας μαθητές...

