

1.

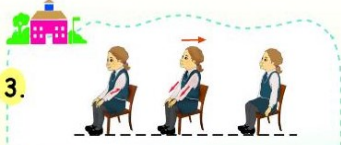
- Kollarınızı öne uzatıp omuz hizasında 10 sn tutun.
 - Şimdi halatı tutup çeker gibi kollarınızı kendinize doğru çekerken derin nefes alın ve 10 saniye tutun.
 - Kollarınızı öne uzatırken nefesinizi verin.
 - Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.
(Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın)
- Bu egzersiz omuz kaslarınızı kuvvetlendirerek okul çantanızı daha kolay taşımanızı sağlar.*

2.



- İki elinizle yukarıya doğru uzanın ve geriye esneyip bu şekilde 10 saniye tutun.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.
(Hareket bittiğinde kollarınızı yana salın.)

Bu egzersiz sırt ve bel düzgünlüğünü sağlayan ırı güçlendirir. Böylece yazı yazarken veya te doğru eğilirken çabuk yorulmazsınız.



3.

- Oturur durumda iken ellerinizle dizlerinizi tutun.
- Dirsekleriniz düz olana kadar geriye doğru esneyin ve 10 saniye tutun.
- Normal pozisyona geçin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Sırada çok oturduğunuz ve oturarak yazı yazdığınız için gün içinde bel ve sırtınıza çok yük biner, bu egzersizle bel ve sırt düzgünlüğünüzü artırabilirsiniz.



4.

- Şimdi sıralarınızın dışına çıkın.
- Ayakta iken kollarınızı belinizin üzerinde ve arkada kenetleyip dik durun.
- Her iki elinizi dirseklerinizden tutarak kollarınızı ellerinizle dirseklerden içeriye doğru itin ve 10 saniye tutun, sonra gevşeyin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın
(Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın.)

Bu egzersiz dik durmanızı sağlayan kasları uyarır ve iki kürek kemiği etrafına yapışan kasların gerilmesini sağlar.

5.



- Ayakta iken önce sağ ayağınızla öne doğru bir adım atın, arkadaki bacağınız düz kalacak şekilde öne doğru esneyin ve 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Sonra sağ ayağınızı yerine alın.
- Aynı hareketi sol ayağınızla öne bir adım atarak yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz yürüme ve koşma kaslarının fonksiyonunu artırır.

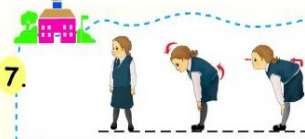


6.

- Ayakta dik durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Önce sağ tarafa doğru gövdenizi bükerek eğilin, dizinizin yan tarafına elinizle dokunmaya çalışın ve 10 saniye tutun.
- Sonra vücudunuzu düzeltin.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz vücudun sağa ve sola doğru bükülmesini sağlayan kasların fonksiyonunu artırır.

7.



- Ayakta dik durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Dizlerinizi kırmadan öne doğru eğilerek ellerinizle dizlerinizi tutun. Bu sırada beliniz düz ve yüzünüz karşıya dönük olmalıdır.
- Bu vaziyette 10 sn kalıp tekrar dik durun.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz dizin arkasındaki kasları gererken belinizin öne doğru hareketini sağlayan kasların fonksiyonunu ve hareketini artırır.

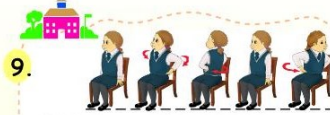


8.

- Ayakta iken iki arkadaş sırt sırta yapışın.
- Kollarınızı kenetleyin, yavaşça aynı hizada çömelin.
- 10 sn bu pozisyonda kalın.
- Yavaşça yukarı doğru kalkın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz vücut düzgünlüğünü bozmadan diz kaslarınızın kuvvetini artırarak daha kolay merdiven çıkıp inmenizi sağlar.

9.



- Dik olarak oturun. Ellerinizi belinizden tutun.
- Sadece vücudunuzun üst kısmı hareket edecek şekilde sağa doğru çevirin. 5 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza dönün.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın. Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Üst gövde kaslarının sağ ve sol tarafında çalışan bel ve karın kaslarının fonksiyonunu artırarak yan taraflardan bir şey alırken kolay uzanmanızı sağlar.

10.



- Dik olarak oturun.
- Kollarınızı öne doğru uzatın, avuç içlerinizi birbirine yapıştırın ve gözlerinizi kapayın.
- Ellerinizi birbirini iterken dirseklerinizi kırarak ellerinizi yavaşça burununuzun hizasından daha yukarıya alınız doğru kaldırmın. Güzel şeyler hayal ederek 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza geri dönün.

Bu egzersiz bir yoga hareketi olup bir konuya konsantre olmanızı, derslerde öğretmenizi dinlerken kaslarınızı da aynı özellikte kullanmanızı sağlar.



ÇOCUKLARA SPOR ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMANIN ÖNEMİ



ÖZLEM ÖZKAN İBRAHİM ŞENER ANAOKULU REHBERLİK ÖĞRETMENİ

Düzenli spor yapan çocuk başarılı oluyor!

- **Okul öncesi dönemde düzenli spor yapan çocuk ile hiç spor yapmayan çocuk arasında, oldukça ciddi hem fiziksel hem ruhsal farklar ortaya çıkmaktadır.** Spor yapan çocuklar, kaba ve ince motor kas gelişiminin kişiye kattığı fiziksel ve mental özgüven ile derslerinde daha başarılı olurken, spor yapmayan çocuklar henüz kendilerini ifade etmekte bile çekingen davranmaktadırlar.

- **Spor ile çocuğa katılan katma değer, sadece bedensel gelişim demek değildir.** Bedenine hakim olabilen bir çocuğun, okul çağına geldiğinde kendini yaşlılarına oranla daha iyi ifade edebilmesi demektir.

- Bu yüzden çocuk için okul arayışına girildiğinde, öncelikle okulun spor faaliyetlerine verdiği önemin göz önünde bulundurulması gerekir. Bir kişinin ilkökul itibarıyla 12 ile 20 küsur yıl okul hayatını sürdüreceğini göz önünde bulundurursak, en azından ilkökulda spor faaliyetlerine ağırlık vermesinde bir sakınca yoktur. **Spor ile yetişen bir çocuk, hayata dair her zaman daha güçlü, daha sorumluluk sahibi ve daha disiplinli olacaktır.**

“EVDE” KALMAK ZORUNDAY-SANIZ NASIL SPOR ALIŞKANLIĞI KAZANABİLİRSİNİZ?

Her ne kadar ideali mümkün olduğunca açık havada bunu yapabilmekse de, şartlar bazen bunu gerektirdiğinde imkansız gibi görünmesine rağmen evinizde çocuklarınıza spor alışkanlığı kazandırabilirsiniz. Özellikle 3-8 yaş grubuna...

Evde çocukları oyalamak için oynadığımız

bazı spor oyunlarını düzenli olarak oynarsak onlara spor alışkanlığını edindirmenin yanısıra, denge-koordinasyon-yakalama-çeviklik 4'lüsünü de kazandırabileceğimi öğrendim.

Öncelikle evde spor oyunlarından neler oynadığımızdan bahsedeceğim :

Engelli koşu :

Evinizde bulabildiğiniz en düz alanda (büyük olasılıkla holünüz vardır; bu amaç için çok uygun) yere “engel” olarak kullanabileceğiniz her türlü eşyayı belli aralıklarla yerleştirin (dik olarak mısır gevreği kutusu, yastık, top, sehpa, oyun çadırı, çadira ait tünel, oyuncak kamyon, ...). Çocuğunuz bunların üstünden atlayarak ilerlesin ya da içinden/altından geçsin. İsterseniz süre tutun, her seferinde kendi rekorunu kırmaya çalışsın.

Basketbol :

Bunun için potanız varsa ne ala, yoksa oyuncak-çamaşır sepeti ya da kova bile olabilir. Topla basket atmaya çalışsın. Önce yerden başlayın, giderek potanızı yükseltin (bir kaç kitap üstüne, koltuk üstüne, sehpa üstüne, masa üstüne)...

Voleybol :

Başlangıç için balonlar bunun için ideal. Daha sonra yumuşak topa geçebilirsiniz. Tabii evde olduğunuz için sert bir top uygun değil...

Voleybol filesi olarak iki sandalye arasına bağlayacağınız ip yeterli olacaktır. Ya da filesiz oynayın. Amaç balon yere düşmeden balona vurabilmek...

Evin içinde başka neler oynuyorsunuz dersanız : Bowling, golf, dart (minik toplarla), yer jimnastiği, handball, ...

Tabii ki her çocuk bu sporları evde aktif olarak oynadığı için birer spor yıldızı olmayacaktır ama

sağlıklı olacakları ve sağlıklı bir yaşam tarzı edinecekleri kesin...

<http://www.bedenatolyesi.com/>

Okul öncesi jimnastik hareketleri

Çocuklara çeşitli direktifler verilerek jimnastik hareketleri yaptırılır:

*Bizler birer bahçıvanız. Bahçemizin çimleri çok uzamış. Şimdi kollarımız bizim makasımız onları kullanarak çimleri keseceğiz. Kollar öne uzatılır ve makas gibi açıp kapama hareketi yapılır. “Kes, kes, at. Kes, kes, at.” denilir ve kollar başın üstünden arkaya çim fırlatılıyormuş gibi yapılır.

*Şimdi bahçemizdeki elma ağaçlarından en fazla elmayı toplamaya çalışalım. “Hoplarım, zıplarım, daldan elma toplarım(tekrarlanır.)” denilerek elma toplama hareketi yapılır.

*Büyük bir sarayın açıcısı olduk şimdi de. Padişah bir çorba yapmamızı istiyor. Önümüzde koskocaman bir kazan var, elimizde de bir kepçe. Malzemeleri içine atalım çorbanın, attık mı? Haydi, şimdi karıştıralım. Bu esnada bacaklar omuz genişliğinde açılır, iki kol uzatılarak eller tutulur ve belden itibaren bütün vücut çevrilir.

*Şimdi bahçedeki tavuklar olduk. Kollarımızı dirsekten bükerek koltuk altına doğru kıvrıyoruz. “Gıt gıt gıdık yumurtam sıcak.” Diyerek kolları aşağı yukarı hareket ettiriyoruz. Birkaç kez tekrarladıktan sonra aynı şekilde dairesel hareketler yapıyoruz.

*“Bakın otobüs kalkmak üzere koşmazsak yetişemeyeceğiz, hadi koşalım ve yetişelim.” diyerek yerimizde koşma hareketi yaparız.

*Yere oturulur, ayak tabanları birleştirilecek şekilde ayaklar kıvrılır. Bacaklar kuşun kanadı gibi düşünülür ve sallanır. Sonra kanadın biri kırıldı denir sadece tek ayakla uçmaya çalışılır.Yere yüzükoyun uzanılır. Arkadan ayak bilekleri tutulur ve beşik olmaları söylenir. Beşik gibi sallanırlar. Yere sırtüstü yatılır. Bacaklar havaya kaldırılır ve bisiklet sürme hareketi yapılır.