

## Συμβουλές για υγεία & ευεξία

### Γυμναστική στο σπίτι

Της εκπαιδευτικού Γεωργίας Μποτίνη

17ο Δημοτικό Σχολείο Αγρινίου

Για μικρότερα παιδιά

<https://www.youtube.com/watch?v=9fgA6TJ5VHY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

Για μεγαλύτερες ηλικίες

<https://www.youtube.com/watch?v=IMudutYbneY>



Βάλτε και τους γονείς στο χορό

<https://www.youtube.com/watch?v=jkry2em5Jel&list=RD9fgA6TJ5VHY&index=7>

Για αρχάριους

<https://www.youtube.com/watch?v=Qgq8nZqYNmE&list=RD9fgA6TJ5VHY&index=14>

Για όλες τις ηλικίες

<https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw>

[https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS\\_MkOZU](https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS_MkOZU)

## Συμβουλές για υγεία & ευεξία

### Γυμναστική στο σπίτι

Ένα μικρό πρόγραμμα γυμναστικής για βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος.

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_A\\_HjHZxfI](https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI)

Πρόγραμμα γογα-Χαιρετισμός στον ήλιο

<https://www.youtube.com/watch?v=CXs4OiaW5U4>

Πρόγραμμα Yoga για παιδιά

<https://www.youtube.com/watch?v=oWLSLpcFOiY>



Ασκήσεις εδάφους για ενδυνάμωση του μυοσκελετικού συστήματος στο σπίτι.

[https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ\\_cxs](https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ_cxs)

