

Nap\Dátum\korosztály	óvodás	kisiskolás
2020.05.04. hétfő	<p>Kőketánc Gyerektáncház. A Gyerektáncház Facebook oldalán minden vasárnap több élő közvetítést is meg lehet találni, melyek utólag is visszanézhetők. Ezek között mindenféle zenés-táncos videót, kézműveskedő, mondókás, mesemondós, játékos videókat is láthatunk, így biztosan minden gyermek megtalálja azt, ami leköti a figyelmét.</p> <p>ELÉRHETŐ ITT</p>	<p>Néptáncoktató filmsorozat. Az Országos Széchenyi Könyvtár Youtube-csatornáján közzé tesz néptánc oktató videókat minden pénteken, melyek utólag is visszanézhetők. A Táncolj velünk! című néptáncoktató filmsorozatot a legjobb gyermekegyüttesek tagjai táncolják el. A táncok 15-20 percesek, mindegyiknél látható, hogy milyen típusú táncot mutat be az adott videó. Nem csak maga a tánc fontos egy-egy ilyen videóban, hanem a népviselet is, valamint az adott tájegységre jellemző néprajzi-földrajzi háttér is, így egy elég széleskörű tudást sajátíthatnak el a gyermekek.</p> <p>ELÉRHETŐ ITT</p>
2020. 05. 05. kedd	<p>Tornázz a plüssöddel! Vidovszky Sára gyógytornász vezetésével minden hétköznap sor kerül egy 30 perces tornára saját plüssjátékkal. Óvodásoknak és kisiskolásoknak egyaránt ajánlott. Sára célja a gyerekek átmozgatásán túl a szülők tehermentesítése 20-30 percre, ez meg is valósul, ugyanis a játékos torna teljesen leköti a gyermekek figyelmét. A mozgásos és izomerősítő gyakorlatok mellett különös hangsúlyt fordít a tartásjavításra, illetve a koordináció és egyensúly fejlesztésére is.</p> <p>ELÉRHETŐ ITT</p>	<p>On-line capoeira. Játék, mozgás és zenélés ... ezek a capoeira alapjai. Most az on-line térben egészen a kezdő szinttől és kisgyermek kortól lehet ismerkedni az alapokkal. Nem kell más, mint egy kis hely, mert a mozgáshoz az feltétlenül kelleni fog. A foglalkozások ingyenesek, de zárt FB csoporthoz kell csatlakozni. Minden kedden és pénteken 9:30-10:00-ig gyakorolhatnak a gyerekek a foglalkozásvezetőkkel.</p> <p>ELÉRHETŐ ITT</p>
2020. 05. 06. szerda	<p>Vonalakat átlépni ér! A Szépművészeti Múzeum honlapjáról letölthető színezőkkel a gyerekek számára elfoglaltságot és a fantázia bővítését adhatjuk, míg a szülőknek egy kis szabadidőt a színezés idejére.</p> <p>ELÉRHETŐ ITT</p>	<p>Prevenációs lúdtalp és gerinctorna gyerekeknek. A Mozdulj Nyíregyháza heti rendszerességgel tart gyermekeknek különféle mozgásos foglalkozásokat. Szerdánként 17:00 órakor prevenációs lúdtalp és gerinctorna kezdődik, ahol különböző tartásjavító, és gyógytorna jellegű feladatokat végezhetnek el játékos formában a gyerekek. Ezen felül az órarendben megtekinthetők a további óratípusok. Gyerekeknek kiemeljük a zenés gyermektornát, a Fitt-Kidet és gyermek zumbát, de természetesen vannak felnőtteknek szóló foglalkozások is.</p> <p>ELÉRHETŐ ITT</p>
2020. 05. 07. csütörtök	<p>Ciróka gyerekjóga. Ciróka online gyerekjóga foglalkozást tart minden héten csütörtökön 16:00 órakor élőben, melyek később is visszanézhetők. A 30 perces játékos jóga óvodásoknak és kisiskolásoknak is ajánlott. A jóga foglalkozásokat szervező Facebook oldalán találhatjuk meg.</p> <p>ELÉRHETŐ ITT</p>	<p>Készítsünk barátság karkötőt! Egészen egyszerűen megoldható, amihez fonal, körző, olló és egy kartonpapír kell. Rengeteg lehetőség van, hogy hogyan lepjük meg a barátainkat, mikor újra találkozhatunk velük. Ennek a kivitelezésében segít a következő videó, ahol egyszerű fonási technikát tanulhatunk meg.</p> <p>ELÉRHETŐ ITT</p>
2020. 05. 08. péntek	<p>Játsszunk építőkockákkal! A következő 16 perces videóval az óvodás és kisiskolás gyermekek figyelmét, észlelő képességét lehet fejleszteni. Ehhez a kis gyakorláshoz egy pár darab LEGO kockára lesz csak szükség és azt gondoljuk, hogy teljesen le fogja kötni a gyermekeket, hiszen nem túl hosszú, és közben még játékos is.</p> <p>ELÉRHETŐ ITT</p>	<p>Preventív gerinctorna. Nyárádi Esztella segítségével lehetőség van 25 perc alatt átmozgatni a gyerekeket. Egészen kiskortól kezdve ajánlott odafigyelni a gerinc mobilizálására, a helyes tartás megtanulására és a gerinc körüli izmok megerősítésére. Ehhez ad segítséget a következő videó is. A program nem csak gyermekeknek, de felnőtteknek is ajánlott.</p> <p>ELÉRHETŐ ITT</p>