

# HAREKET VE SPOR



## PİLATES

**Pilates, kasların güçlenmesini sağlamak, vücuda esneklik kazandırmak için yapılan bir egzersizdir. Sadece yetişkinler için değil çocuklar da eğitimciler eşliğinde çocuk pilatesi yapabilir. Pilates sayesinde sağlıklı bir omurga, eklem ve kas yapısına sahip olunur. Çağımızın yaygın hastalığı obezitedir.**

**Teknolojinin hayatımız için yararlı olduğu kadar zararları da vardır. Hareketsiz kalmak çocuklar için sağlık açısından ciddi riskler getirir. 5-18 yaş grubu çocuklar için farklı egzersizler bulunmaktadır. 5-10 yaş çocukları için pilatesi oyuna çevirerek daha çok sevmeleri ve zevk almaları sağlanabilir.**



# BİZİMLE OYNAR MISIN?



Uzan elma topla. On defa say.



Otur, ayakları aç ve el ele tut birbirini çek.



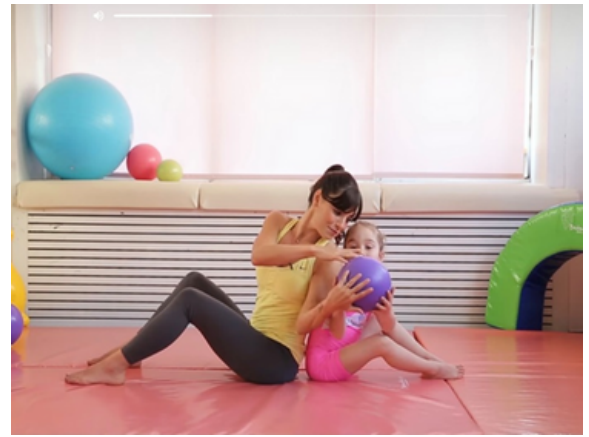
Kolları yana aç, tek ayak üstünde sabit dur.  
Ona kadar say.  
Şimdi diğer ayağına geçebilirsin.



Otur ,dizler yukarıda.Topu ver yat. Topu al yat.



Uzan bisiklet sür



Sırt sırta gel topu al ver





Yere uzan ve başını kaldır (yılan hareketi)  
Ona kadar say.



Son adım karşılıklı otur ayaklar düz olacak şekilde  
birbirini çek  
ve esne



*Bize katıldığın için teşekkür ederiz.*