

## Εγχειρίδιο για τα τοπικά μαθήματα κατάρτισης

### Περιεχόμενα

|  |    |
|--|----|
| <b>Εγχειρίδιο για τα τοπικά μαθήματα κατάρτισης</b>                                      | 1  |
| Εισαγωγή: Ιστορικό της προέλευσης αυτού του εγχειριδίου και επεξηγήσεις για τη χρήση του | 2  |
| <b>Σημασία των κινητικών εμπειριών για την ανάπτυξη των παιδιών</b>                      | 3  |
| <b>Βασικά στοιχεία της κινητικής ανάπτυξης των παιδιών</b>                               | 9  |
| <b>Ηλικιακή ομάδα 1-2</b>  | 11 |
| Ασκήσεις για τη γνωστική και κινητική ανάπτυξη   | 11 |
| Ασκήσεις κινητικής και συναισθηματικής φαντασίας/έκφρασης                                | 15 |
| Ασκήσεις για την ενίσχυση του κινητικού συντονισμού                                      | 25 |
| Ασκήσεις για την ενίσχυση της κινητικότητας  | 28 |
| <b>Ηλικιακή ομάδα 3-5</b>  | 32 |
| Ασκήσεις για τη γνωστική και κινητική ανάπτυξη   | 32 |
| Ασκήσεις για κινητική και συναισθηματική φαντασία/έκφραση                                | 41 |
| Ασκήσεις για την ενίσχυση του κινητικού συντονισμού                                      | 49 |
| Ασκήσεις για την ενίσχυση της κινητικότητας  | 58 |
| <b>Ηλικιακή ομάδα 6-7</b>  | 62 |
| Ασκήσεις για τη γνωστική και κινητική ανάπτυξη   | 62 |
| Ασκήσεις κινητικής και συναισθηματικής φαντασίας/έκφρασης                                | 66 |
| Ασκήσεις για την ενίσχυση του κινητικού συντονισμού                                      | 78 |
| Ασκήσεις για την ενίσχυση της κινητικότητας  | 78 |
| <b>Συμπληρωματικό υλικό και περαιτέρω ανάγνωση</b>                                       | 81 |

## Εισαγωγή: Ιστορικό της προέλευσης αυτού του εγχειριδίου και επεξηγήσεις για τη χρήση του

Ο αθλητισμός έχει πολλά οφέλη για τα παιδιά και οι ευρωπαϊκές χώρες εκτιμούν τη σωματική ανάπτυξη και την άσκηση ως πολύ σημαντικά στην πρώιμη εκπαίδευση. Ο αθλητισμός προσφέρει στα παιδιά κάτι περισσότερο από σωματική ευεξία, βοηθά στην ανάπτυξη διαφόρων χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς τους δίνοντας αξίες δια βίου, επομένως είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι ένας δραστήριος και υγιεινός τρόπος ζωής ενσωματώνεται στη ζωή των μικρών παιδιών.

Η διαπολιτισμική συνεργασία και η ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών θα οδηγήσει στην κατανόηση της σημασίας ενός ενεργού και υγιεινού τρόπου ζωής για την ανάπτυξη της πρώιμης παιδικής ηλικίας και θα δημιουργήσει μια βάση για κίνηση/άθληση και δραστηριότητες με μια σειρά από σωματικά, συναισθηματικά και διαπροσωπικά οφέλη, που αναπτύχθηκαν από ειδικούς στην πρώιμη παιδική ηλικία - παιδική κίνηση/άθληση.

Το πρόγραμμα «European Early Childhood Movement Experts» (622642-EPP-1-2020-1-DE-SPO-SCP) εμπίπτει στο πλαίσιο των ειδικών στόχων του Erasmus + A3: Erasmus Mundus, με την υποστήριξη συνεργατικών συμπράξεων στον τομέα του αθλητισμού.

Το πρόγραμμα «European Early Childhood Movement Experts» εισάγει τα παιδιά σε ουσιαστικές σωματικές δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν από ειδικούς στην πρώιμη παιδική ηλικία για να βοηθήσουν τα παιδιά να θέσουν τα θεμέλια για έναν ενεργό και υγιεινό τρόπο ζωής καθ' όλη τη διάρκεια του έργου, ο οποίος θα τα συνοδεύει σε όλη τους τη ζωή.

Οι συμμετέχοντες οργανισμοί συνέβαλαν όλοι - μαζί με τους δικούς τους ειδικούς, στη δημιουργία αυτού του εγχειριδίου και, με τον τρόπο αυτό, ανταποκρίθηκαν στις ανάγκες των ομάδων-στόχων όσο το δυνατόν περισσότερο.

Αρχικά, εξηγείται με κατανοητό τρόπο η σημασία της επαρκούς κινητικής εμπειρίας για την ανάπτυξη των παιδιών. Στη συνέχεια θα διδαχθούν τα βασικά της θεωρίας της κίνησης για τα παιδιά.

Οι πρακτικές ασκήσεις αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος αυτού του εγχειριδίου. Τα κεφάλαια χωρίζονται πρώτα ανάλογα με τις ηλικιακές ομάδες και μετά ανάλογα με τη μορφή κίνησης που εκπαιδεύεται στην άσκηση.

## Σημασία των κινητικών εμπειριών για την ανάπτυξη των παιδιών Σχετικά με τη σημασία των κινητικών εμπειριών για την ανάπτυξη των παιδιών

Όπου υπάρχουν παιδιά, κάτι συμβαίνει - πάντα! Στριφογυρίζουν και παλεύουν, τρελαίνονται και τρέχουν, σέρνονται, παίζουν, ουρλιάζουν, ζωγραφίζουν, σκαρφαλώνουν και αγκαλιάζονται και πολλά άλλα. Οι ενήλικες που ζουν ή εργάζονται με παιδιά γνωρίζουν ότι ό,τι κάνουν τα παιδιά, το κάνουν με το σώμα τους - συχνά δυνατά και μερικές φορές αθόρυβα. Ωστόσο, αυτό που εμείς οι ενήλικες βρίσκουμε συχνά εξαντλητικό στην καθημερινή ζωή συμβαίνει για καλούς λόγους.

### Το τρέξιμο είναι πρόληψη της υγείας

Ποιος δεν το ξέρει; Πρέπει να υπενθυμίζετε συνεχώς στα παιδιά ότι δεν επιτρέπεται να τρέχουν στο διάδρομο, επειδή αυτό είναι πολύ επικίνδυνο και υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι που περπατούν σε αυτόν και αν δύο άτομα τρέχουν σε μια γωνία πολύ γρήγορα ταυτόχρονα, μπορεί να υπάρξουν ατυχήματα. Αλλά όλες οι νουθεσίες είναι ελάχιστα χρήσιμες. Τα παιδιά τρέχουν - επίσης και πάνω από όλα σε μεγάλους διαδρόμους και στην πραγματικότητα πάντα και παντού, όπου υπάρχει περίπου αρκετός χώρος.

Στην αναζήτηση των λόγων αυτής της συμπεριφοράς, προβλήθηκε και προβάλλεται συχνά η άποψη ότι τα παιδιά αναζητούν όρια. Αναζητούν κανόνες από ενήλικες, έτσι ώστε να μειώνουν τους κινδύνους για να μάθουν πόσο σοβαροί είναι. Ή κάτι τέτοιο. Αν ρίξουμε μια ματιά στην αθλητική επιστήμη και ρητά στην αθλητική παιδαγωγική, μπορούμε να βρούμε έναν άλλο λόγο για τη «συμπεριφορά του διαδρόμου» των παιδιών.

Το τρέξιμο είναι μια φυσική δραστηριότητα που χρησιμοποιεί τόση πολλή ενέργεια στους μύες, που το σώμα πρέπει να παρέχει οξυγόνο ενισχύοντας το καρδιαγγειακό σύστημα προκειμένου να παραμείνει λειτουργικό. Και το κάνει: αναπνέουμε πιο γρήγορα και οι καρδιές μας χτυπάνε γρήγορα στο στήθος μας. Οι πνεύμονες λειτουργούν πιο εντατικά, η αρτηριακή πίεση αυξάνεται και ο καρδιακός ρυθμός, ο σφυγμός, αυξάνεται σημαντικά. Μετά τον αγώνα, το καρδιαγγειακό σύστημα ηρεμεί ξανά, η αρτηριακή πίεση πέφτει -αρχικά έστω και λίγο κάτω από την αρχική τιμή- και όλες οι άλλες λειτουργικές διεργασίες έρχονται ξανά σε ηρεμία. Το πόσο αργά ή γρήγορα ηρεμεί ξανά το καρδιαγγειακό σύστημα εξαρτάται από το πόσο συχνά τρέχουμε. Αν τρέχουμε σπάνια, είμαστε εξαντλημένοι για πολύ καιρό μετά. Αν τρέχουμε πολύ, χρειαζόμαστε μόνο μια μικρή ξεκούραση και μπορούμε να συνεχίσουμε. Αυτό που μπορεί να ακούγεται παράδοξο είναι η βάση για την ανθρώπινη ανάπτυξη γενικά: η βιολογική προσαρμοστικότητα. Όσο περισσότερο κάνουμε κάτι, τόσο καλύτερα ο μηχανισμός μας ξέρει τι να κάνει στο μέλλον. Και αυτό δεν ισχύει μόνο για το τρέξιμο, αλλά για κάθε είδους δραστηριότητες. Είναι όπως σε ένα σούπερ μάρκετ: η ζήτηση καθορίζει την προσφορά. Το σώμα θυμάται πόση ενέργεια έπρεπε να διαθέσει και στη συνέχεια επεκτείνει το δυναμικό του στην αποθήκη για να μπορέσει να καθυστερήσει το συνολικό ξεπούλημα. Φυσικά, στην πραγματικότητα είναι λίγο πιο περίπλοκο και χρειάζεται περισσότερος χρόνος για να προσαρμοστεί (το λέμε «εκπαίδευση» αν το κάνουμε πιο συγκεκριμένο). Αλλά πρέπει να θυμόμαστε: το συχνό τρέξιμο προάγει την αντοχή. Το καρδιαγγειακό σύστημα ενισχύεται με τέτοιο τρόπο ώστε η βασική απόδοση γενικά αυξάνεται, ο καρδιακός ρυθμός ηρεμίας μειώνεται και ο όγκος των πνευμόνων διευρύνεται. Στο μέλλον, το σώμα θα είναι σε θέση να απορροφά περισσότερο οξυγόνο με λιγότερη κατανάλωση ενέργειας, τόσο υπό πίεση όσο και σε κατάσταση ηρεμίας. Οι συνέπειες δεν πρέπει να υποτιμηθούν: τα συναισθήματα άγχους σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο μειώνονται, η συγκέντρωση μπορεί να διατηρηθεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και μπορείτε να στοχεύσετε καλύτερα τους

στόχους σας. Αν έχετε καλή αντοχή, έχετε δημιουργήσει μια από τις πιο σημαντικές προϋποθέσεις για επιτυχία σε όλα τα είδη αθλημάτων, στη δουλειά και στην καθημερινότητα. Επιπλέον, η καλή βασική αντοχή προστατεύει από πρώιμα εμφράγματα και άλλες στεφανιαίες παθήσεις και πολλές άλλες ασθένειες. Αυτό που ισχύει για την αντοχή ισχύει και για τις άλλες βασικές δεξιότητες της κινητικής ανάπτυξης: δύναμη, ευλυγισία, ταχύτητα και συντονισμός.

Ενώ οι ενήλικες πρέπει να δουλέψουν σκληρά για να μάθουν για τη σημασία των σωματικών και συντονιστικών δεξιοτήτων - όπως στο παράδειγμα αντοχής - για να μπορέσουν να παρακινήσουν τους εαυτούς τους να ασκηθούν, τα παιδιά έχουν μια πολύ φυσική επιθυμία για άσκηση. Ενώ βρισκόμαστε συνεχώς σε επιφυλακή για το επόμενο φλιτζάνι καφέ, τα παιδιά εκπαιδεύουν τις βασικές κινητικές τους δεξιότητες σε κάθε διαθέσιμη ευκαιρία, κυρίως σε επευφημίες και ουρλιαχτά - και έτσι ασκούν ενεργή πρόληψη της υγείας. Τρέχουν πίσω από τους φίλους τους, ανεβαίνουν γρήγορα στο πλαίσιο αναρρίχησης, πηδούν στη βροχή και τρέχουν στο διάδρομο, αν και αυτό είναι στην πραγματικότητα ορθώς απαγορευμένο.

### **Παίζοντας με το νόημα - ως βάση για την ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων**

Ωστόσο, η σημασία της σωματικής δραστηριότητας στην ανάπτυξη του παιδιού υπερβαίνει κατά πολύ τον τομέα των βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Τα παιδιά είναι αισθητήρια πλάσματα - κοιτάζουν τα πάντα πολύ προσεκτικά, βάζουν συνεχώς κάτι στο στόμα τους, ακούνε θορύβους που πρέπει οπωσδήποτε να μιμηθούν. Αν θέλετε, κάντε μια βόλτα 500 μέτρων με ένα δίχρονο παιδί. Μπορεί εύκολα να διαρκέσει μια ώρα ή περισσότερο - υπάρχουν τόσα πολλά να ανακαλύψετε.

Οι αισθήσεις μας είναι ενδογενή συστήματα απόκτησης πληροφοριών. Μέσω αυτών αισθανόμαστε, αγγίζουμε, βλέπουμε, ακούμε, μυρίζουμε, γευόμαστε και νιώθουμε τον κόσμο και αποκτούμε όλη τη γνώση που χρειάζεται για να βρούμε το δρόμο μας στη ζωή. Για να μπορέσουμε να χρησιμοποιήσουμε τις αισθήσεις με ουσιαστικό τρόπο, χρειάζεται ολόκληρο το σώμα - αλλά και το αντίστροφο. Το σώμα χρειάζεται και τις αισθήσεις. Γιατί λαμβάνουμε ανατροφοδότηση για τον εαυτό μας μόνο μέσω των αισθήσεων και της επαφής με τα πράγματα στον κόσμο. Μέσω της σωματικής αντίληψης και μέσω της επεξεργασίας των αισθητηριακών ερεθισμάτων στον εγκέφαλο, το παιδί αναπτύσσει μια μεγάλη ποικιλία νοητικών εικόνων: για το χωρικό και υλικό περιβάλλον γύρω του, για τον εαυτό του και το σώμα του και για τους συνανθρώπους του. Σε αυτή την αλληλεπίδραση από το εξωτερικό και το εσωτερικό, τα παιδιά τελικά αναπτύσσουν όλες τις προσωπικές τους δεξιότητες μέσω κινητικών εμπειριών (οι οποίες, ενόψει της οικονομικής ανάπτυξης των επόμενων δεκαετιών, είναι οι μελλοντικές δεξιότητες): Αυτό είναι στην πραγματικότητα πολύ απλό: το παιδί βιώνει ενεργά τη σωματική επαφή σε παιχνίδια κίνησης. Υπάρχουν στιγμές που νιώθουν καλά ή άλλες που μπορεί και σε πληγώνουν. Για παράδειγμα αυτό που ήταν εντελώς αστείο χθες, σήμερα μπορεί να είναι χειρότερο και να προκαλεί προκαλεί μώλωπες.

Μιλώντας για μώλωπες: εμφανίζονται συχνά κατά την κίνηση. Ενώ πολλοί ενήλικες προσπαθούν να σχεδιάσουν τις ρυθμίσεις παιχνιδιού και κίνησης με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην συμβαίνουν αρχικά τραυματισμοί, μπορεί επίσης να επιχειρηθεί μια αλλαγή οπτικής γωνίας σε αυτό το σημείο. Είναι αυτονόητο ότι τα ατυχήματα και οι τραυματισμοί δεν πρέπει να προκαλούνται εσκεμμένα και το καθήκον επίβλεψης, ασφάλειας και πρόληψης είναι αγαθά που πρέπει να τηρούνται. Ταυτόχρονα, οι καταστάσεις σύγκρουσης και ατυχημάτων προσφέρουν

ζωτικές ευκαιρίες μάθησης με την πιο αληθινή έννοια της λέξης. Τα παιδιά δε μαθαίνουν για τη ζωή μέσα από τα βιβλία, καθώς μαθαίνουν μόνο την ενσυναίσθηση και πώς να αντιμετωπίζουν κρίσεις, όπου μπορεί να βιώσουν κάποια συναισθήματα.

Σε επαφή με τα πράγματα στον κόσμο, το παιδί αποκτά τις πιο σημαντικές γνώσεις για τους νόμους της φύσης. Για παράδειγμα, μαθαίνει ότι τα φτερά πέφτουν πιο αργά από τις πέτρες ή ότι ταλαντεύονται αρκετά όταν ισορροπούν σε ένα σχοινί, αλλά ένας κορμός δέντρου είναι πιο σταθερός. Όταν ασχολείται με υλικά, μπορεί να ανακαλύψει ότι κάτι συμβαίνει όταν κάνετε κάτι με αυτά, να βιώσει στην αλληλεπίδραση και να κατανοήσει αυτή τη δράση. Εάν πετάξετε μια μπάλα στους κώνους που έχουν στηθεί και τη κλωστήσετε, θα γίνει μεγάλη ζημιά και θα ακουστεί ένας τεράστιος θόρυβος.

Με λίγα λόγια: τα παιδιά μαθαίνουν πώς είναι ο κόσμος μόνο κάνοντας. Μέσα από τη δραστηριότητα κίνησης και μέσω των βιωματικών εμπειριών, αποκτούν από πρώτο χέρι τις γνώσεις τους για το πώς λειτουργεί ο κόσμος. Βιώνουν τον εαυτό τους ως «ενεργούς σχεδιαστές» αυτού του κόσμου και ταυτόχρονα μαθαίνουν να δρουν μέσα σε αυτόν και να τον αντιμετωπίζουν κατάλληλα.

### **Διδακτικές Ιστορίες - κίνηση και γλώσσα**

Όταν ο πόλεμος των αστεριών έχει ξεσπάσει στον γαλαξία ή η θαυματουργή σήραγγα των τυφλοπόντικων μετατρέπεται σε μια πεινασμένη δολοφονική κάμπια, όλα τα παιδιά ουρλιάζουν και ιδρώνουν, τρέχουν μακριά και τότε η γλωσσική ανάπτυξη βρίσκεται σε πλήρη εξέλιξη.

Τα παιδιά αγαπούν τις φανταστικές ιστορίες, όχι μόνο όταν διαβάζονται δυνατά στον άνετο καναπέ. Επίσης, και ειδικά στο γυμναστήριο, στην αίθουσα χορού ή σε εξωτερικό χώρο, οι ιστορίες είναι η αφορμή για μάθηση και εξέλιξη.

«Η εξάσκηση στη ρίψη και το πιάσιμο των Fresbees είναι διπλάσια διασκεδαστική και προσελκύει ακόμη και τους πιο απρόθυμους να κινηθούν. Ειδικά όταν τα Fresbee δεν είναι πια δίσκοι Fresbee, αλλά σκληρά θραύσματα αστεριών, που οι γενναίοι αστροναύτες πρέπει να κρατήσουν στην σωστή τροχιά. Μια σήραγγα προσφέρει στα παιδιά ένα υπέροχο καταφύγιο - αλλά μόνο εφόσον είναι μια ακατοίκητη σήραγγα τυφλοπόντικων. Εάν και όταν αποκαλυφθεί ο πραγματικός εαυτός του τούνελ, μπορεί να βρεθείτε ξαφνικά αντιμέτωποι με το πρόσωπο μιας τεράστιας κάμπιας δολοφόνου, που διαθέτει αχαλίνωτη όρεξη και που η πείνα της μπορεί να ικανοποιηθεί μόνο με το να πετάξει κάποιος προς αυτήν όσο το δυνατόν περισσότερες μπάλες του τένις στον λαιμό της από μια ασφαλή απόσταση.»

Οι ιστορίες προσφέρουν συναρπαστικές και παρακινητικές ευκαιρίες παιχνιδιού και κίνησης. Ταυτόχρονα, διεγείρουν τόσο τη φαντασία που δεν προλαβαίνεις καν να μιλήσεις ή να διαβάσεις. Αρκετά συχνά, για να μπορέσετε να διαβάσετε μια ιστορία μέχρι το τέλος, πρέπει να εμποδίσετε τα παιδιά να πουν τη δική τους.

Συνοψίζοντας, μπορούμε να αναφέρουμε: η σύνδεση του κινητικού παιχνιδιού και της ιστορίας ως κίνητρο για νέες κινητικές παρορμήσεις είναι ένα αμίμητο και ολιστικό πρόγραμμα εκμάθησης γλώσσας. Αλλά γιατί; Τι σχέση έχει η εκμάθηση της γλώσσας με την κίνηση;

Γενικά, η σχετική εξειδικευμένη βιβλιογραφία δείχνει ότι η κινητική εμπειρία και η εκμάθηση γλώσσας έχουν μια άρρηκτη σχέση. Από τη μια πλευρά, οι ήδη αναφερθείσες θεωρίες των αισθητικοκινητικών λειτουργιών ισχύουν και εδώ: μόνο εκείνοι που πιάνουν πράγματα στον κόσμο με τα χέρια τους μπορούν πραγματικά να τα συλλάβουν και μετά να τα αναπαράγουν με τη μορφή γλώσσας. Κατά συνέπεια, τα παιδιά αναπτύσσουν το γλωσσικό τους δυναμικό μέσα από πλαίσια **δράσης** στα οποία αγγίζουν και παίζουν με το φυσικό τους περιβάλλον και το βιώνουν με το σώμα τους και με όλες τους τις αισθήσεις. Μόνο με αυτόν τον τρόπο το σώμα μπορεί να στείλει σήματα στον εγκέφαλο μέσω του νευρικού του συστήματος, στο οποίο στη συνέχεια παράγονται και αποθηκεύονται εικόνες και εμπειρικές τιμές. Ένα παράδειγμα: Σκεφτείτε για μια στιγμή τη χαρακτηριστική μυρωδιά ενός σιδηροδρομικού σταθμού... ή ενός γυμναστηρίου. Φανταστείτε πόσο διαφέρει η επιφάνεια μιας μπάλας ποδοσφαίρου από εκείνη της μπάλας του μπάσκετ. Και τώρα σκεφτείτε τη γεύση του κρέατος του κροκόδειλου.

Το πιθανότερο είναι ότι ζάρωσες τη μύτη σου στη σκέψη της μυρωδιάς στο σταθμό. Για πολλούς, ο όρος γυμναστήριο είναι μια αξέχαστη εμπειρία. Όποιος έχει κρατήσει ποτέ μια μπάλα του μπάσκετ στα χέρια του ξέρει πολύ καλά ότι, σε αντίθεση με αυτή του ποδοσφαίρου, η επιφάνειά της είναι πολύ πιο ανώμαλη. Από την άλλη πλευρά, το κρέας κροκόδειλου θυμούνται πιθανώς λιγότεροι αναγνώστες, επειδή καταναλώνεται συγκριτικά σπάνια παγκοσμίως. Ο εγκέφαλός μας μπορεί να ανακαλέσει μόνο εικόνες με τις οποίες έχουμε εμπειρία. Δεν μπορούμε να ονομάσουμε αυτό που δεν έχουμε ζήσει ακόμα.

Πέρα από τη γοητεία των αισθητηριοκινητικών λειτουργιών, υπάρχουν και άλλες αξιοσημείωτες συνδέσεις μεταξύ γλώσσας και κίνησης. Για να το αναγνωρίσουμε αυτό, ας ρίξουμε μια ματιά στην ανατομία της συσκευής ομιλίας μας: πάνω από 100 μύες χρησιμοποιούνται όταν μιλάμε. Εκτός από το υπογλωττιδιακό (πνεύμονες, βρόγχοι, τραχεία), το λαρυγγικό (λάρυγγας, φωνητικές πτυχές) και το υπερλαρυγγικό (φάρυγγας, στοματική κοιλότητα, ρινική κοιλότητα), χρειαζόμαστε ολόκληρο το άνω μέρος του σώματος, όπως διάφραγμα, πνεύμονες και μεσοπλεύριο, στήθος και μύες ισχίου. Επίσης, για να μπορέσουμε να χρησιμοποιήσουμε βέλτιστα τους τελευταίους μύες, που είναι απαραίτητοι για την καλή αναπνοή και επομένως για τη βάση της καλής γλωσσικής προπόνησης, απαιτείται μια ισορροπημένη σχέση δύναμης και κινητικότητας στους σκελετικούς μύες. Η ανάπτυξη μιας βέλτιστης κατάστασης, που αποτελείται από αντοχή, δύναμη, ευελιξία και ταχύτητα, και η διεύρυνση των δεξιοτήτων συντονισμού δεν είναι κεντρικής σημασίας μόνο στα ανταγωνιστικά αθλήματα, αλλά κυρίως στη γλωσσική ανάπτυξη. Κάντε το τεστ: σηκωθείτε όρθια. Πιέστε τους μύες του πάνω μέρους του σώματός σας τόσο σφιχτά, ώστε να μην μπορείτε πλέον να μετακινήσετε το πλευρό ή το στομάχι σας όταν αναπνέετε και τώρα προσπαθήστε να μιλήσετε καθαρά και ευδιάκριτα. Αν αυτό που κάνατε έμοιαζε περισσότερο με γρύλισμα, τότε κάνατε σωστά την άσκηση. Τώρα δοκιμάστε το αντίθετο: Χαλαρώστε ολόκληρο το πάνω μέρος του σώματός σας τόσο πολύ, ώστε να αρχίσετε να νιώθετε λίγο λυπημένοι και αβοήθητοι. Τώρα μιλήστε σε αυτή τη στάση σαν να πρόκειται να κάνετε μια σημαντική παρουσίαση. Αν δεν μπορείτε, τα κάνατε όλα σωστά και εδώ.

Εάν οι μύες μας στο πάνω μέρος του σώματος είναι πολύ σφιγμένοι ή πολύ χαλαροί, αυτό έχει ήδη τεράστιο αντίκτυπο στη λεκτική μας έκφραση (και επίσης στη συναισθηματική μας εμπειρία, αλλά αυτό είναι άλλο θέμα) ακόμη και σε αυτήν την τεχνητά διεγερμένη κατάσταση. Η έλλειψη ποικιλίας κινήσεων οδηγεί πάντα σε μυϊκές ανισορροπίες. Αυτό σημαίνει ότι μέσα στους σκελετικούς μύες, υπάρχει βράχυνση, σκλήρυνση και ένταση από τη μια και μυϊκή

αδυναμία από την άλλη. Εάν τα μωρά, τα νήπια ή ακόμα και τα μεγαλύτερα παιδιά υποφέρουν από έλλειψη άσκησης, οι επιπτώσεις στην ανάπτυξη της γλώσσας μπορεί να είναι τεράστιες.

### **Κίνηση, Ισορροπία και Μάθηση**

Τα αποτελέσματα από μελέτες νευροεπιστήμης δείχνουν ότι το άγχος έχει ισχυρή επίδραση στις κινητικές δεξιότητες. Εξάλλου, όλοι το γνωρίζουμε: όταν βρισκόμαστε υπό ένταση που σχετίζεται με το στρες, ο μυϊκός τόνος αυξάνεται, η αναπνοή γίνεται δυσκολότερη και ο καρδιακός ρυθμός αυξάνεται. Δεν είναι ασυνήθιστο για εμάς να μπαίνουμε σε μια περίεργη συναισθηματική κατάσταση, να γίνουμε ανήσυχοι, αδέξιοι, επιθετικοί και εκκεντρικοί. Αυτό ισχύει και για τα παιδιά που υποφέρουν από το λεγόμενο ψυχικό φορτίο. Και σε αυτή την περίπτωση, επωφελούμαστε από την αλληλεπίδραση της βιολογίας μας: όπως το ψυχικό στρες μπορεί να επηρεάσει τις κινητικές δεξιότητες, μπορούμε να εξουδετερώσουμε το στρες μέσω της κινητικής εργασίας, δηλαδή μέσω της κινητικής δραστηριότητας. Η άσκηση και ο αθλητισμός σε συνδυασμό με μια υγιεινή διατροφή είναι οι καλύτεροι τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης του στρες. Οι σωματικές δραστηριότητες που προάγουν την αντοχή βοηθούν στην αποκατάσταση της ισορροπίας, δηλαδή ό,τι έχει να κάνει με το τρέξιμο και την ενεργοποίηση του καρδιαγγειακού συστήματος, όπως το κολύμπι ή το ποδήλατο. Αλλά και τέτοιες κινητικές δραστηριότητες που περιέχουν πολλά συντονιστικά στοιχεία και δυναμώνουν το σώμα είναι ιδιαίτερα κατάλληλες.

Εργάζεστε σε χώρο με παιδιά και νιώθετε άγχος; Αυτό είναι υπέροχο. Δεν θα μπορούσε να σου συμβεί τίποτα καλύτερο. Σχεδιάστε την επόμενη παιδαγωγική ελεύθερη ώρα ως ένα σκηνικό κίνησης στο οποίο μπορείτε απλά να συμμετέχετε. Τα παιχνίδια τρεξίματος είναι εξίσου κατάλληλα με άλλα εκπαιδευτικά. Το παιχνίδι και η τακτική άσκηση με τα παιδιά μειώνουν το επίπεδο άγχους για μικρούς και μεγάλους - και γλιτώνεις από το επιπλέον ραντεβού στο γυμναστήριο το απόγευμα.

### **Περίληψη**

Ανεξάρτητα από το ποια ψυχοκινητική, νευρολογική ή αθλητική σκοπιά βοηθάμε στην ανάπτυξη του παιδιού: αποδεικνύεται ότι η κίνηση δεν μπορεί να βαθμολογηθεί αρκετά για ανάπτυξη σε όλους τους τομείς της μάθησης. Έχει ένα παιδί δυσκολίες γλωσσικής ανάπτυξης; Πηγαίνετε στην παιδική χαρά ή στο δάσος και παίξτε κρυφτό. Ένα παιδί είναι παρορμητικό και ξεπερνά τα όρια; Παίξτε μερικά παιχνίδια κίνησης, όπως τα «Αγαλματάκια». Ένα παιδί απλά δεν μπορεί να κόψει καλά με το ψαλίδι; Κανένα πρόβλημα: πηγαίνετε στο γυμναστήριο. Το να πετάς μπάλες, να γυρίζεις κρίκους και να κουνάς σχοινιά ενδυναμώνει τους μύς των χεριών και είναι διασκεδαστικό. Μια υγιής και ισορροπημένη ζωή μπορεί να αναπτυχθεί μόνο όπου υπάρχει κίνηση.

### **Το καλύτερο για το τέλος**

Για να μας υποστηρίξει στην προώθηση της παιδικής ανάπτυξης και για να μας διευκολύνει, η φύση δημιούργησε ένα θαυμαστό πράγμα: τη φυσική παρόρμηση των παιδιών για κίνηση. Αν δεν ενοχλούμε τα παιδιά, τότε κινούνται και αναπτύσσονται. Γιατί από την αρχή είναι το εγγενές τους κίνητρο που τους κάνει να θέλουν να ανακαλύψουν οτιδήποτε νέο και να κατακτήσουν τον κόσμο. Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει απλώς να «αφήνετε» τα παιδιά ή ότι όλα τα παιδιά θα πρέπει τώρα να τρέχουν στους διαδρόμους χωρίς να υπολογίζουν τις ζημιές. Απαιτεί καλή,

φιλική και καλοπροαίρετη συνοδεία ενηλίκων. Ωστόσο, τα νέα ευρήματα μπορεί να ενθαρρύνουν αυτούς τους ενήλικες να επεκτείνουν τα υπάρχοντα προγράμματα υποστήριξης για να συμπεριλάβουν την πτυχή του βιωματικού παιχνιδιού, να επανεξετάσουν τους κανόνες του παιδικού σταθμού και του σχολείου και, όπου είναι δυνατόν, να παρέχουν περισσότερο χώρο για κίνηση - συμπεριλαμβανομένου του τρεξίματος. Ίσως υπάρχουν μερικοί γενναίοι ανάμεσά σας που ξεκινούν ξανά το σκαρφάλωμα στα δέντρα ή που τώρα αισθάνονται κίνητρο να επαναλάβουν μια ανόητη ιστορία.

Ελπίζω να απολαύσετε την περιήγηση σε αυτό το φυλλάδιο και να δοκιμάσετε τις ασκήσεις.



## Βασικά στοιχεία της κινηματικής στο παιδί γεν

### Η ανθρώπινη κίνηση στην παιδική ηλικία

Για χρόνια, πολυάριθμες επιστημονικές μελέτες έχουν επιβεβαιώσει ότι ο ενεργός τρόπος ζωής βελτιώνει την ποιότητα της ψυχοσωματικής και κοινωνικής ζωής και ότι κατά συνέπεια η άσκηση της σωματικής δραστηριότητας έχει θετικές επιπτώσεις στο σώμα, τη διάθεση και τον εγκέφαλό μας. Γενικά, για τον άνθρωπο, η κίνηση, εκτός από το ότι επιτρέπει την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, διαμορφώνεται ως μια μεγάλη οργανική λειτουργία που διευκολύνει την ανθρώπινη ανάπτυξη και προάγει τη διατήρηση μιας καλής κατάστασης υγείας.

Αυτή η λειτουργία διευκολύνει την ανάπτυξη των διανοητικών ικανοτήτων, βελτιώνει και διατηρεί ενεργές τις λειτουργίες του σώματος, υποστηρίζει την ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης με άλλους και τέλος βελτιώνει τις κινητικές δεξιότητες και ικανότητες.

Η αναπτυξιακή ηλικία είναι μια περίοδος στη ζωή ενός ανθρώπου που είναι δύσκολο να πλαισιωθεί σε ένα σαφές χρονικό παράθυρο, καθώς διαφέρει από άτομο σε άτομο και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Η επιστήμη επιβεβαιώνει ότι η αναπτυξιακή ηλικία αντιστοιχεί σε μια φάση της ζωής του ατόμου που διαρκεί από τη γέννηση έως την ενηλικίωση, στην οποία λαμβάνουν χώρα τρεις θεμελιώδεις διαδικασίες: ανάπτυξη, ωρίμανση και ενηλικίωση.

Σύμφωνα με τη Malina, αυτές οι διαδικασίες λαμβάνουν χώρα παράλληλα και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Είναι κοινές σε ολόκληρο το ανθρώπινο είδος, ακόμα κι αν εξελίσσονται με ατομικό και υποκειμενικό τρόπο, γι' αυτό οδηγούν σε μια διαφοροποιημένη προσωπική εκπαίδευση καθιστώντας το ανθρώπινο είδος εξαιρετικά ετερογενές στο κατώφλι της ενηλικίωσης.

Ο όρος ανάπτυξη αναφέρεται στην αύξηση του μεγέθους του σώματος στο σύνολό του και των επιμέρους τμημάτων του. Η ωρίμανση αντιστοιχεί σε εκείνη τη διαδικασία που συνοδεύει κάθε όργανο και κάθε σύστημα του σώματος από μια κατάσταση προσωρινής ανωριμότητας σε μια βιολογικά ώριμη κατάσταση. Τέλος, η έννοια της ανάπτυξης νοείται ως εκείνη η διαδικασία απόκτησης / εκμάθησης δεξιοτήτων συμπεριφοράς, που είναι χρήσιμες για την επίλυση προβλημάτων που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος στο περιβάλλον.

Οι διαδικασίες ανάπτυξης και ωρίμανσης εξαρτώνται κυρίως από γενετικούς παράγοντες και σε μικρότερο βαθμό από το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνει ο άνθρωπος. Αντίθετα, η αναπτυξιακή διαδικασία του ατόμου, εκτός του ότι επηρεάζεται από τις δύο διαδικασίες που προαναφέρθηκαν (ανάπτυξη και ωρίμανση), επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το περιβάλλον στο οποίο γεννιέται κανείς. Το κοινωνικο-συναισθηματικό και κοινωνικο-πολιτιστικό περιβάλλον στο οποίο γεννιέται ένα άτομο έχει την ικανότητα να επηρεάζει σημαντικά την ανάπτυξή του (κινητική, γνωστική κ.λπ.). ως εκ τούτου, η κοινωνική τάξη στην οποία ανήκουν.

Οι εκπαιδευτικές ευκαιρίες που μπορεί να διαθέσει η οικογένεια, το είδος του σχολείου και το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο και οι αθλητικοί οργανισμοί/σύλλογοι θα μπορούν να προσφέρουν στην αναπτυξιακή ηλικία. Η εξέλιξη της κίνησης στις διάφορες ηλικιακές ομάδες, ονομάζεται οντογένεση των κινητικών δεξιοτήτων (ή κίνησης) και αντιστοιχεί στο μονοπάτι που ακολουθεί ο άνθρωπος για να φτάσει στις ενήλικες κινητικές του δεξιότητες.

Η οντογένεση της κίνησης λοιπόν χωρίζεται σε χρονολογικά στάδια ή στάδια ανάπτυξης (διαφορετικά από θέμα σε θέμα) που επιτρέπουν στο παιδί να αναπτύξει τις δυνατότητές του και να αποκτήσει υψηλότερα επίπεδα κινητικών δεξιοτήτων.

Η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων στην αναπτυξιακή ηλικία δεν μπορεί να θεωρηθεί ψυχολογική, κοινωνική ή συναισθηματική, γιατί το υποκείμενο σε αυτή τη φάση της ζωής του βρίσκει προνομιακά μέσα επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης με τον άλλον κόσμο.

Η κίνηση, εκτός από απαραίτητη λειτουργία για τη σχέση ανθρώπου και περιβάλλοντος, αναπτύσσει και διαμορφώνει την προσωπικότητα του υποκειμένου, επηρεάζοντας τα πάντα: ψυχοκινητική, πνευματική, κοινωνική και συναισθηματική ηθική.

Για να πραγματοποιηθεί η διαδικασία ανάπτυξης και διαμόρφωσης της προσωπικότητας, είναι απαραίτητο, κατά τη διάρκεια των σχετικών οντογενετικών σταδίων, να ωριμάσουν οι δομικές και λειτουργικές οργανικές-πνευματικές συνθήκες, πάνω στις οποίες μπορούν να εξελιχθούν οι ικανότητες.

Επομένως, η κινητική ανάπτυξη ευνοείται όταν το υποκείμενο σε αναπτυξιακή ηλικία βρίσκεται στις συνθήκες:

- του να αντιμετωπίσει όλα τα οντογενετικά στάδια σε ένα περιβάλλον ευνοϊκό για την ανακάλυψη και την εδραίωση δεξιοτήτων κατανόησης και χειρισμού αντικειμένων.
- του να αναπτύξει βασικά κινητικά μοτίβα τόσο από ποσοτική όσο και από ποιοτική άποψη, ιδιαίτερα στις ευνοϊκές περιόδους μάθησης.
- του να βελτιώσει τις συντονιστικές κινητικές δεξιότητες υπό όρους.
- του να αντιμετωπίσει μιας προσέγγιση στον εκπαιδευτικό αθλητισμό και μια αθλητική προσέγγιση.

## Ηλικιακή ομάδα 1-2

### Ασκήσεις για τη γνωστική και κινητική ανάπτυξη

#### **Όνομα: Ας πηδήξουμε μαζί σαν κουνελάκι**

Ηλικία: 1-2 ετών

Υλικό: Χωρίς υλικό

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Χρονικό πλαίσιο - 5-10 λεπτά

Περιγραφή παιχνιδιού - Ο παιδαγωγός στο χώρο παιχνιδιού βάζει τα παιδιά να στέκονται, με επαρκή απόσταση μεταξύ τους. Στέκεται μπροστά στα παιδιά, παίρνοντας τη θέση του κουνελιού που πηδάει (γονατιστός με τα πόδια ενωμένα, τις παλάμες τεντωμένες πάνω στο κεφάλι με δύο δάχτυλα που μιμούνται τα αυτιά του κουνελιού). Αφού πείτε στα παιδιά να πηδήξουν, τα παιδιά μιμούνται το λαγουδάκι που πηδά.

Παιδαγωγικοί στόχοι: μίμηση ενεργειών, δεκτική επικοινωνία, κοινωνικές δεξιότητες - συμμετοχή σε παιχνίδι με ενήλικα και συνομηλίκους

#### **Όνομα: Βάλτε την μπάλα στο κουτί**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: Κουτί από χαρτόνι, ψαλίδι, μικρά μπαλάκια σε διάφορα χρώματα

Χρονικό πλαίσιο: 20 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Περιγραφή της άσκησης:

Πάρτε ένα κουτί από χαρτόνι. Χρησιμοποιήστε το ψαλίδι για να κάνετε τρύπες στο πάνω μέρος του κουτιού και στη συνέχεια να τις περιγράψετε και να τις χρωματίσετε με διαφορετικούς χρωματιστούς μαρκαδόρους. Βάλτε τις μπάλες σε κουτιά και αφήστε τα παιδιά να τις ξεχωρίσουν ανάλογα με το χρώμα της μπάλας και με το χρώμα της τρύπας στο κουτί.

Παιδαγωγικοί στόχοι: Προσεγγίστε και πιάστε αντικείμενα, μάθετε τα χρώματα, ταξινόμηση αντικειμένων, μεταφορά αντικειμένου, κατευθυντική κίνηση

**Όνομα: Αισθητηριακός περίπατος**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: γρασίδι, πέτρες, άμμος, κουκουνάρια, φασόλια, νερό

Χρονικό πλαίσιο: 10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Περιγραφή της άσκησης:

Φτιάξτε τετράγωνα πλαίσια ή πάρτε πλαστικά κουτιά με το ίδιο σχήμα. Βάλτε τα υλικά μέσα στο τετράγωνο πλαίσιο. Αφήστε τα παιδιά να περπατήσουν στις διαφορετικές επιφάνειες και υφές για να τα νιώσουν. Είναι μια άσκηση που θα βελτιώσει τον συντονισμό, τις κινητικές τους δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση.

Παιδαγωγικοί στόχοι: Κινούμενοι σε διαφορετικές επιφάνειες, τα νήπια εξερευνούν την αίσθηση της αφής χρησιμοποιώντας τα πόδια τους, δείχνουν επίγνωση του σώματός τους, ακολουθούν την καθοδήγηση των ενηλίκων όσον αφορά την ασφάλεια, μαθαίνουν πώς να τοποθετούν τα πόδια τους για να διατηρούν την ισορροπία και μαθαίνουν να ελέγχουν τα συναισθήματα, που μπορεί να βοηθήσει τα νήπια να αυτορρυθμιστούν.

**Όνομα: Hop on the shape**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: Κιμωλίες διαφορετικού χρώματος, χαρτί

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Περιγραφή της άσκησης

Αν γίνει σε εξωτερικό χώρο σχεδιάστε τα επιθυμητά σχήματα έξω. Φωνάξτε ένα σχήμα και το παιδί πρέπει να το βρει και να πηδήξει/να περπατήσει πάνω του. Εάν γίνει σε εσωτερικό χώρο μπορείτε να κόψετε τα σχήματα από ένα χαρτί (αφού τα σχεδιάσετε) και να τα βάλετε στο πάτωμα.

Παιδαγωγικοί στόχοι: Να αναγνωρίζει τα σχήματα, να μαθαίνει πώς να ακολουθεί οδηγίες, να παίζει έξω και να είναι σωματικά δραστήριος, ενώ χρησιμοποιεί τον προσανατολισμό και τη λογική του σκέψη.

**Όνομα: οδηγοί φορτηγών**

Ηλικία: 2 ετών

Χρονικό πλαίσιο: 15-20 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Μέσα: αυτοκίνητα/φορτηγά παιχνίδια, μικροί ξύλινοι κύβοι

Προετοιμασία - στο ένα άκρο της αίθουσας / δωματίου / υπαίθριου χώρου ο εκπαιδευτικός τακτοποιεί τους κύβους

Τα φορτηγά/αυτοκίνητα παρατάσσονται σε απόσταση 8-10 μέτρων

Περιγραφή παιχνιδιού - Ο παιδαγωγός καλεί τα παιδιά να σταθούν δίπλα σε ένα από τα φορτηγά/αυτοκίνητα. Μετά από αυτό λέει: «Παιδιά με τα αυτοκίνητα παίρνουμε τους κύβους στο εργοτάξιο». Τα παιδιά μιμούνται ποικιλοτρόπως την κίνηση των αυτοκινήτων-φορτηγών, φτάνουν στο εργοτάξιο, φορτώνουν τους κύβους και τους μεταφέρουν πίσω. Αυτό το κάνουν μέχρι να μεταφέρουν και τον τελευταίο κύβο.

Μετά από αυτό, αναδιατάσσουν τα φορτηγά στη γραμμή από όπου ξεκινούν, κάθονται μπροστά στο εργοτάξιο και μαζί με τον παιδαγωγό χτίζουν το σπίτι από κύβους.

Παιδαγωγικοί στόχοι: τα νήπια μαθαίνουν βασικές έννοιες της κίνησης, όπως το σπρώξιμο πραγμάτων, συντονισμό χεριού-ματιού, προσεγγίζουν και πιάνουν αντικείμενα, αποκτούν αυτοπεποίθηση στην πλοήγηση στο χώρο του νηπιαγωγείου, ενισχύουν κινητικές δεξιότητες, ξεκινούν και έχουν αλληλεπιδράσεις με ένα άλλο παιδί

**Όνομα: Ακολουθήστε τη γραμμή**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: ποδήλατο ισορροπίας

Χρονικό πλαίσιο: 20-30 λεπτά (το αναγνωριστικό εξαρτάται από τα παιδιά της ομάδας και τον αριθμό του ποδηλάτου ισορροπίας που θα χρησιμοποιηθεί. Η δραστηριότητα διαρκεί 2-3 λεπτά για κάθε παιδί)

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Περιγραφή της άσκησης

Έχετε λίγα ποδήλατα ισορροπίας. Προηγουμένως δημιουργείτε μια διαδρομή (μια γραμμή) που πρέπει να ακολουθήσουν. Θα πρέπει να πάνε από το σημείο Α στο σημείο Β. Είναι ένας τρόπος για να ενσωματωθούν οι σωματικές γνωστικές δραστηριότητες στη ρουτίνα του μικρού παιδιού και είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ενθαρρύνετε το παιχνίδι στην ύπαιθρο.

Παιδαγωγικοί στόχοι: Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τα παιδιά να ανακαλύψουν την ισορροπία τους, να διδάξουν ένα παιδί να ισορροπεί, ενώ είναι καθισμένο και σε κίνηση, τα παιδιά

συνειδητοποιούν περισσότερο τη σημασία της πλοήγησης, της σταθερότητας και της ισορροπίας, ενώ αναπτύσσουν κινητικές δεξιότητες και τα παιδιά μαθαίνουν να κατανέμουν το βάρος τους. Όταν τα παιδιά κάνουν αυτές τις δραστηριότητες, τα μάτια έχουν πολύ σημαντικό ρόλο: σταθεροποίηση βλέμματος κατά την εστίαση σε έναν στόχο, συγκεντρωμένο βλέμμα όταν ακολουθείτε έναν κινούμενο στόχο, εναλλαγή μεταξύ σημείων εστίασης για να παρακολουθείτε το περιβάλλον. Η όραση χρησιμοποιείται συνεχώς και προσαρμόζεται σε συνδυασμό με καθεμία από τις άλλες τέσσερις δεξιότητες, προκειμένου να αντιδρά γρήγορα σε οποιεσδήποτε αλλαγές στο περιβάλλον.

### **Όνομα: Ρίξε τη μπάλα**

Ηλικία: 1-2 ετών

Μέσα: Μπάλα φιλική προς τα παιδιά. μπάλες σε διαφορετικό μέγεθος, μία με τραχιά επιφάνεια, μία πλαστική και μία μαλακή μπάλα

Χρονικό πλαίσιο: 20 - 30 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Προετοιμασία - Ο παιδαγωγός μιλάει για τις μπάλες. Κυλάει τις μπάλες μία-μία προς τα παιδιά. Τα ενθαρρύνει να αισθανθούν υφές και μέγεθος.

Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν έναν μεγάλο κύκλο και να περάσουν την μπάλα σε άλλα παιδιά που βρίσκονται στον κύκλο. Ο παιδαγωγός λέει το όνομα των παιδιών και το παιδί που έχει την μπάλα πρέπει να την κυλήσει στο επόμενο παιδί. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να πιάσουν και να κυλήσουν την μπάλα πριν προχωρήσουν στην επόμενη δραστηριότητα.

Μετά την πρώτη δραστηριότητα (για παιδιά 2 ετών), ο εκπαιδευτικός κυλά τις μπάλες μία κάθε φορά κατά μήκος της γραμμής (η μπάλα πρέπει να αγγίζει τη γραμμή). Ο εκπαιδευτικός λέει το όνομα του παιδιού και το παιδί που έχει τη μπάλα πρέπει να την κυλήσει από το σημείο Α στο σημείο Β, και η μπάλα πρέπει να αγγίζει τη γραμμή.

Παιδαγωγικοί στόχοι: χρήση απλής δράσης (κύλιση). συντονισμός χεριού-ματιού, παρακολούθηση αντικειμένων και εκμάθηση για το μέγεθος, την ταχύτητα, τον χρόνο και την απόσταση (γνωστικά), ξεκινάνε και διατηρούν αλληλεπιδράσεις με έναν ενήλικα και συνομηλίκους. αισθάνονται τον έλεγχο, καθώς επιλέγουν αν θα επιστρέψουν ή όχι την μπάλα σε εσάς ή θα τη δώσουν σε έναν συνομήλικο (συναισθηματικό), δημιουργούν λεξιλόγιο, καθώς τα παιδιά συσχετίζουν τις λέξεις με τις πράξεις (γλώσσα), στρέφονται και κοιτάζουν προς το πρόσωπο που μιλάει και ανταποκρίνονται στο όνομά τους όταν το ακούνε (δεκτική επικοινωνία).

**Όνομα: Καλάθι με φρούτα**

Ηλικία: 1-2 ετών

Χρονικό πλαίσιο - 10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Μέσα: καλάθι με φρούτα, φρούτα (μήλο, μπανάνα κ.λπ.)

Τόπος: Εσωτερικός/Εξωτερικός χώρος

Προετοιμασία - στο ένα άκρο της αίθουσας / δωματίου ο παιδαγωγός τακτοποιεί τα φρούτα.

Τα παιδιά είναι στο απέναντι μέρος, στα 4-6 μέτρα

Περιγραφή - Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τι είναι φρούτα, πώς συλλέγουμε φρούτα στο καλάθι με φρούτα. Καλεί τα παιδιά να μαζέψουν φρούτα στο καλάθι με φρούτα. Μετά από αυτό, τους απευθύνεται: «Τα παιδιά με το καλάθι με τα φρούτα έρχεται στο σημείο, όπου είναι τοποθετημένα τα φρούτα, βάζετε τα φρούτα στο καλάθι με τα φρούτα και τα κουβαλάτε τα πίσω».

Παιδαγωγικοί στόχοι: τα παιδιά μαθαίνουν για διαφορετικά είδη φρούτων, βιώνουν τα διαφορετικά βάρη των αντικειμένων.

**Όνομα: Οδηγός φορτηγού φρούτων**

Ηλικία: 2 ετών

Χρονικό πλαίσιο - 10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Μέσα: φορτηγά, κύβοι, φρούτα (μήλο) και μπάλα

Τόπος: Εσωτερικός/Εξωτερικός χώρος

Προετοιμασία - στο ένα άκρο της αίθουσας / δωματίου ο εκπαιδευτικός τακτοποιεί τους κύβους, τα φρούτα και τη μπάλα

Τα φορτηγά/αυτοκίνητα παρατάσσονται σε απόσταση 8-10 μέτρων

Περιγραφή παιχνιδιού - Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τι είναι φρούτο, τι είναι μπάλα και για τι τη χρησιμοποιούμε και τέλος εξηγεί και τον κύβο. Καλεί τα παιδιά να σταθούν δίπλα στο φορτηγό. Μετά από αυτό τους απευθύνεται: Το παιδί με το φορτηγό μιμνύμενο την κίνηση του φορτηγού έρχεται στο σημείο, όπου είναι τοποθετημένα τα αντικείμενα, φορτώνει τα φρούτα και τα μεταφέρει πίσω.

Παιδαγωγικοί στόχοι: τα παιδιά μαθαίνουν για διαφορετικά αντικείμενα - το σχήμα, το μέγεθος, τη χρήση τους, κατανοούν και ακολουθούν τις οδηγίες, κάνουν μίμηση ενεργειών, μιμούνται ήχους και λέξεις, προσεγγίζουν και πιάνουν αντικείμενα.

## Ασκήσεις κινητικής και συναισθηματικής φαντασίας/έκφρασης

**Όνομα: The Snail and Mickey Mouse**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: κανένα

European Early Childhood Movement Experts

Χρονικό πλαίσιο: 5-10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Κινήσεις Μίμησης και ρυθμού

Περιγραφή της άσκησης:

Ο δάσκαλος τραγουδά την παρακάτω παιδική ομοιοκαταληξία:

*Σιγά, αργά, αργά πάει, σιγά πάει το σαλιγκάρι,*

*αργά, αργά, αργά πάει, σιγά πάει ο γυμνοσάλιαγκας.*

*γρήγορα, γρήγορα, γρήγορα πηγαίνει, τρέχει γρήγορα και τρέχει το ποντίκι,*

*γρήγορα, γρήγορα, γρήγορα πηγαίνει, τρέχει γρήγορα και τρέχει το ποντίκι,*

Ενώ τραγουδά, ο δάσκαλος επιλέγει πώς θα κινηθεί στο χώρο, δείχνοντας τις κινήσεις στα παιδιά και καλώντας τα να συμμετάσχουν με μίμηση. Το τραγούδι καθορίζει τον ρυθμό κίνησης. Όταν η ομοιοκαταληξία αφορά το σαλιγκάρι, ο δάσκαλος θα κινηθεί αργά. Αντίθετα, όταν αναφέρεται το ποντίκι, η κίνηση θα γίνει πιο γρήγορη.

Οι απαιτούμενοι τύποι κίνησης μπορούν να επιλεγούν ελεύθερα. Το πιο σημαντικό είναι ότι πρέπει να αφήσουμε το παιδί να προσπαθήσει χωρίς να το αναγκάσουμε, αν αποτύχει.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ – ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΠΟ 18 ΕΩΣ 24/36 ΜΗΝΩΝ**

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι: ικανότητα ελέγχου της συμπεριφοράς σύμφωνα με το πλαίσιο.

### **Όνομα: Αναρρίχηση**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: μια μικρή σκάλα με κουπαστή φιλική προς τα παιδιά. Τοποθετήστε ένα βάζο με λουλούδια ή μια φωτογραφία του στην κορυφή της σκάλας.

Χρονικό πλαίσιο: 5-10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: κινήσεις προς μίμηση, ισορροπία, προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο, ρυθμός

Περιγραφή της άσκησης:

Ο δάσκαλος λέει στα παιδιά ότι σήμερα, με τη βοήθειά του, θα πρέπει να ανέβουν σε ένα βουνό για να βρουν τα πιο όμορφα λουλούδια στον κόσμο.

Σε αυτό το σημείο ο δάσκαλος, δείχνοντας πώς να ανεβαίνουν σκάλες και τονίζοντας τη σωστή τοποθέτηση των χεριών στην κουπαστή, πραγματοποιεί την ανάβαση. Μόλις φτάσει στην κορυφή, με επιφωνήματα έκπληξης, θα διεγείρει την περιέργεια και το κίνητρο στα παιδιά και



έπειτα θα περιγράψει την ομορφιά αυτού που βλέπει στην κορυφή. Στη συνέχεια, κατεβαίνει και βάζει κάθε παιδί (ένα κάθε φορά) να σκαρφαλώσει στο «βουνό».

#### ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ – ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΠΟ 20 ΕΩΣ 36 ΜΗΝΩΝ

Παιδαγωγικοί στόχοι: ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων, υπέρβαση απλών καταστάσεων άγχους και φόβου

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

#### **Όνομα: Άγρια Ζώα**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: κανένα

Χρονικό πλαίσιο: 5-10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: κινήσεις μίμησης

Περιγραφή της άσκησης:

Χωρίστε τον χώρο παιχνιδιού στα δύο με μια κολλητική ταινία ή χρησιμοποιώντας μια γραμμή που έχει ήδη τραβηχτεί στο πάτωμα. Η μια ομάδα παιδιών βρίσκεται στη μία πλευρά της διαχωριστικής γραμμής και μιμούνται τα χερσαία ζώα, με τυπικούς βηματισμούς και συμπεριφορές. Και από την άλλη πλευρά της γραμμής, βρίσκονται τα υπόλοιπα παιδιά, όπου μιμούνται ιπτάμενα ζώα. Με το σήμα του δασκάλου, κάθε παιδί αρχίζει να κινείται στο μισό του χώρου που του αναλογεί. Μετά από ένα δεύτερο σήμα, ένα ή περισσότερα παιδιά αλλάζουν περιοχές και επομένως και ρόλους.

#### ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ – ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΠΟ 18 ΕΩΣ 24/36 ΜΗΝΩΝ

Παιδαγωγικοί στόχοι: εμπειρία διαφορετικών τρόπων έκφρασης των συναισθημάτων

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

#### **Όνομα: Τι χάος**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: οποιοδήποτε διαθέσιμο στο περιβάλλον εργασίας

Χρονικό πλαίσιο: 5-10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: βασικά κινητικά μοτίβα, εικόνα σώματος και επίγνωση διαστάσεων

Περιγραφή της άσκησης:

## European Early Childhood Movement Experts

Ο δάσκαλος, με τη βοήθεια των παιδιών, φτιάχνει μια διαδρομή με εμπόδια στον διαθέσιμο χώρο (συμπεριλαμβανομένης της τάξης) (μετακινήστε καρέκλες, θρανία και οτιδήποτε υπάρχει στην τάξη χωρίς να χρησιμοποιήσετε υλικό γυμναστικής). Με το σήμα του δασκάλου και από μια προκαθορισμένη αφετηρία, όλοι προσπαθούν να τρέξουν κατά μήκος του μονοπατιού χωρίς να αγγίξουν κανένα αντικείμενο.

**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ** Στο γυμναστήριο μπορούν να στοιβάζονται στρώματα, κουτιά, παγκάκια κ.λπ. Προτείνετε μια διαδρομή έξω από τα αντικείμενα.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ – ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΠΟ 18 ΕΩΣ 24/36 ΜΗΝΩΝ

**Παιδαγωγικοί στόχοι:** ικανότητα εκτέλεσης του ζητουμένου, χωρίς να αποσπάται η προσοχή από τα γύρω αντικείμενα

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Ξυλοκόπος**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: κανένα

Χρονικό πλαίσιο: 5-10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: γνώση σώματος, πτώση

Περιγραφή της άσκησης:

Τα παιδιά στέκονται όπως πολλά μικρά δέντρα (μπορείτε να τους ζητήσετε να κουνήσουν τα χέρια (κλαδιά) ανάλογα με τον άνεμο, τον ήλιο κ.λπ.). Ο ξυλοκόπος (ο δάσκαλος) περνάει δίπλα τους και – μιμούμενος μια κίνηση με το τσεκούρι – τα κόβει, ώστε να πέσουν στο έδαφος με τον δικό τους τρόπο (σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε ένα χαλάκι ή ένα μαλακό χαλί ως προστασία). Στη συνέχεια τα δέντρα μεγαλώνουν ξανά και το παιχνίδι ξεκινά ξανά, με ένα παιδί να παίζει τον ξυλοκόπο αυτή τη φορά.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ – ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΠΟ 12 ΕΩΣ 24/36 ΜΗΝΩΝ

**Παιδαγωγικοί Στόχοι:** πειραματιστείτε με την ικανότητα κάποιου να περιμένει

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Βάζοντας πράγματα μακριά**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: όλα τα διαθέσιμα παιχνίδια, ένα στερεοφωνικό σύστημα για την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού

Χρονικό πλαίσιο: 5-10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: κινήσεις, χωρικός προσανατολισμός, συντονισμός χεριού-ματιού

Περιγραφή της άσκησης:

Αφού παίξουν ελεύθερα για λίγο, ο δάσκαλος, πιο emphaticά απ' ό,τι συνήθως, τονίζει το γεγονός ότι όλα τα παιχνίδια πρέπει να σταματήσουν και ρωτά: Θυμάστε από πού τα πήρατε; Έτσι, όταν ξεκινά η μουσική, τα παιδιά αρχίζουν να αφήνουν τα παιχνίδια. Ο παιδαγωγός. Ξεκινά τη μουσική και, μαζί με τα παιδιά, αρχίζει να τακτοποιεί την τάξη. Στο τέλος, ελέγχει με τα παιδιά εάν όλα τα παιχνίδια και τα υλικά είναι πίσω στη σωστή τους θέση. Με τη βοήθεια των παιδιών αναδιοργανώνει τυχόν παιχνίδια εκτός τόπου.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ – ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΠΟ 18 ΕΩΣ 24 ΜΗΝΩΝ

Παιδαγωγικοί στόχοι: σεβασμός της τάξης, γνώση του δικού τους περιβάλλοντος διαβίωσης

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Ανθοπωλεία**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: ρολά χαρτοταινίας διαφορετικών χρωμάτων, φύλλα χαρτιού σε σχήμα γλάστρας

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: λεπτές κινητικές δεξιότητες, συντονισμός χεριού-ματιού, έντονες κινητικές δεξιότητες

Περιγραφή της άσκησης:

Ο διδάσκων λέει στα παιδιά ότι σήμερα είναι ημέρα «φύτευσης λουλουδιών». Περιπατώντας στο δωμάτιο, μοιράζει μικρά κομμάτια έγχρωμης χαρτοταινίας, ζητώντας τους να τα κολλήσουν στο πάτωμα. Όταν τα «λουλούδια» έχουν φυτευτεί, «θερίστε» και στερεώστε τα σε φύλλα χαρτιού που έχει σχήμα γλάστρας.

Παιδαγωγικοί στόχοι: πειραματισμός με την αναμονή της σειράς τους

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Το κασκόλ**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: ένα φουλάρι ανά παιδί

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

European Early Childhood Movement Experts

Κατηγορία κίνησης: κινητικότητα αρθρώσεων

Περιγραφή της άσκησης:

Ρίξτε και πιάστε το κασκόλ με ένα ή δύο χέρια. πετάξτε και πιάστε το κασκόλ με ένα ή δύο χέρια, ενώ περπατάτε ή τρέχετε

Από 18 μηνών

Παιδαγωγικοί στόχοι: ικανότητα διαχείρισης ενός υλικού που μας έχει ανατεθεί χωρίς να παίρνουμε αυτά που έχουν ανατεθεί σε άλλους

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: Αφίσες**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: αφίσα ή σεντόνι για χρωματισμό με δαχτυλομπογιές κ.λπ

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: λεπτές κινητικές δεξιότητες, συντονισμός χεριού-ματιού, προσανατολισμός στο χώρο

Περιγραφή της άσκησης:

Ο δάσκαλος κολλάει αφίσες στον τοίχο με τη βάση τους να είναι στο ίδιο επίπεδο με το πάτωμα. Στη συνέχεια, τοποθετεί τις δαχτυλομπογιές μακριά από τις αφίσες και δείχνει στα παιδιά ότι, για να τις χρωματίσουν, πρέπει να λερώσουν τα δάχτυλά τους και να τα ακουμπήσουν στην αφίσα. Έτσι, τα παιδιά θα κληθούν να μετακινηθούν από το ένα μέρος του δωματίου στο άλλο για να διατηρήσουν το χρώμα τους.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ – ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΠΟ 18 ΕΩΣ 24 ΜΗΝΩΝ**

Παιδαγωγικοί στόχοι: κοινή χρήση ενός κοινού χώρου

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: Τούνελ**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: μεγάλα κουτιά για τη δημιουργία τούνελ

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: περπάτημα στα τέσσερα

Περιγραφή της άσκησης:

Ο δάσκαλος έχει τα κουτιά ανοιχτά στις δύο πλευρές, χωρίς ιδιαίτερη σειρά, σε όλη την περιοχή. Προσκαλεί τα παιδιά να συρθούν μέσα και έξω από τα κουτιά.

Παιδαγωγικοί στόχοι: πειραματισμός με την αναμονή της σειράς τους

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Αυτοκινητιστές**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: ένα μεγάλο μαξιλάρι ανά παιδί

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: περπάτημα στα τέσσερα, συντονισμός χεριού-ματιού, χρονικός-χωρικός προσανατολισμός

Περιγραφή της άσκησης:

Κάθε παιδί έχει ένα μεγάλο μαξιλάρι που το χρησιμοποιεί σαν αυτοκίνητο. Τα παιδιά πρέπει να κυκλοφορούν, αποφεύγοντας τις συγκρούσεις με τους άλλους. Όταν ο δάσκαλος λέει ότι το αυτοκίνητο είναι χαλασμένο, τα παιδιά προσπαθούν να πετάξουν το μαξιλάρι ή να το φέρουν στον δάσκαλο για επισκευή.

Παιδαγωγικοί στόχοι: διαχειριστείτε τον δικό σας χώρο χωρίς να εισβάλετε σε αυτόν των άλλων

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: The Snowball**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: αλουμινόχαρτο, μπάλα τένις ή μπάλα πινγκ-πονγκ

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: λεπτές κινητικές δεξιότητες, συντονισμός χεριού-ματιού, χρονικός-χωρικός προσανατολισμός

Περιγραφή της άσκησης:

Ο δάσκαλος δίνει σε κάθε παιδί ένα φύλλο αλουμινόχαρτου (το απλό χαρτί είναι επίσης δεκτό, όσο πιο λεπτό τόσο το καλύτερο). Στη συνέχεια, δίνει στο πρώτο παιδί μια μπάλα (μπάλα του τένις ή του πινγκ-πονγκ αλλά από σφουγγάρι). Το παιδί τυλίγει τη μπάλα με το αλουμινόχαρτο του και τη δίνει στο επόμενο παιδί, το οποίο θα κάνει το ίδιο και ούτω καθεξής, μέχρι το

τελευταίο παιδί, που θα καταλήξει με μια «μέγα-μπάλα» από το τύλιγμα του αλουμινοχαρτου του καθενός.

Παιδαγωγικοί στόχοι: εκμάθηση συνεργασίας

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Φύλλα**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: ξερά φύλλα που πέφτουν από δέντρα το φθινόπωρο

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: βασικές κινήσεις

Περιγραφή της άσκησης:

Ο δάσκαλος δίνει στα παιδιά ένα ή περισσότερα φύλλα και τους ζητά να δημιουργήσουν ένα σωρό φύλλα στο κέντρο του δωματίου. Στη συνέχεια ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά να πηδούν εναλλάξ πάνω τους, να περπατούν, να τα κλωτσάνε κτλ. Και μετά όλα μαζί τα ξαναβάζουν στη μέση, επιτρέποντας σε ένα άλλο παιδί να παίξει μαζί τους.

Παιδαγωγικοί στόχοι: εκμάθηση συνεργασίας, αναμονή της σειράς τους

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Οι άτακτες μπάλες**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: Κάδος, σφουγγαράκια, στερεοφωνικό με μουσική

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: απαλές κινήσεις, οφθαλμικές-χειρονακτικές δεξιότητες

Περιγραφή της άσκησης:

Ο παιδαγωγός κρατά έναν κουβά γεμάτο μπάλες. Και περπατώντας γρήγορα στο δωμάτιο, ο παιδαγωγός ρωτά τα παιδιά: «ποιος θέλει να δει τις άτακτες μπάλες; Είστε γιατί είναι άτακτες;» Και κάνοντάς όλες τις μπάλες να πετούν στον αέρα, αναφωνεί: «γιατί αναπηδούν παντού! Βοηθήστε με να τις πάρω πίσω!!!» Τα παιδιά πρέπει να μαζέψουν τις μπάλες και να προσπαθήσουν να τις ξαναβάλουν στο καλάθι, το οποίο κρατάει πάντα ο παιδαγωγός. Για να φαίνεται ότι η μπάλα είναι άτακτη, μόλις τα παιδιά

βάλουν την μπάλα μέσα, ο παιδαγωγός το κουνάει, έτσι ώστε να τρεμοπαίζει, αναφωνώντας:  
«*το είδες; Κουνιούνται όλη την ώρα*».  
Αφού συνεχιστεί αυτό για λίγο, ο εκπαιδευτικός διασφαλίζει ότι οι μπάλες που συλλέγονται δεν  
«κουνιούνται» πλέον.

Παιδαγωγικοί στόχοι: να μοιραστούν το υλικό, να επιτρέψουν τον πειραματισμό μεταξύ των  
συμμαθητών

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: Η μπάλα**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: μία μπάλα ανά παιδί

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: ικανότητα προσανατολισμού στο χώρο, ικανότητα ρυθμού, συντονισμός  
χεριού-ματιού και ποδιού-ματιού

Περιγραφή της άσκησης:

Ο παιδαγωγός δίνει σε κάθε παιδί μια μπάλα. Ο παιδαγωγός ζητά από τα παιδιά να νιώσουν τη  
συνοχή, το βάρος και το σχήμα της μπάλας χαϊδεύοντάς την, σηκώνοντάς την κ.λπ. Στη  
συνέχεια δείχνει πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν την μπάλα με τα χέρια ή τα πόδια τους,  
ζητώντας από τα παιδιά να προσπαθήσουν να κάνουν το ίδιο.

- πετώντας το και πιάνοντάς το
- πετώντας το και κυνηγώντας το
- κυλώντας το
- κλωτσώντας το και κυνηγώντας το
- καθοδηγώντας το με τα πόδια.

Παιδαγωγικοί στόχοι: εκμάθηση του να σέβεται τη δεδομένη εργασία, να μπορείς να σέβεται  
τον χρόνο του παιχνιδιού και των διαλειμμάτων

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: Ρολό**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: Χαλάκι καλλιτεχνικής/ρυθμικής γυμναστικής, καουτσούκ

European Early Childhood Movement Experts

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: περιστροφή γύρω από τον δικό της άξονα

Περιγραφή της άσκησης:

Ο εκπαιδευτικός επιδεικνύει το κινητικό μοτίβο της κύλισης, αρχικά βοηθώντας το παιδί να κυλήσει με σπρωξίματα και στη συνέχεια λέγοντάς του να κυλήσει μόνο του. Ενώ ο ένας εκτελεί το παιχνίδι, οι άλλοι παρακολουθούν και στο τέλος χειροκροτούν και επευφημούν τον ερμηνευτή.

Παιδαγωγικοί στόχοι: ενθάρρυνση συνομηλίκων, αναμονή της σειράς τους

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: Αναρρίχηση**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: Μπάρες τοίχου και χαλάκι για πτώση

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Ισορροπία, οφθαλμικές δεξιότητες, πιάσιμο

Περιγραφή της άσκησης:

Το παιδί καλείται να σκαρφαλώσει στον τοίχο και να κατέβει από αυτόν πηδώντας κάτω στο χαλάκι ή κατεβαίνοντας. Η προσοχή του παιδαγωγού πρέπει να εστιάζεται στις ενέργειες του παιδιού, καθώς ετοιμάζεται να σκαρφαλώσει και να πηδήξει ή να κατεβάσει τον εξοπλισμό.

**ΠΡΟΣΟΧΗ - ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ 12 ΜΗΝΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ**

Παιδαγωγικοί στόχοι: σεβασμός των κανόνων, να ξέρει κανείς πώς να περιμένει τη σειρά του

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: Mega ball**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: Γιγαντιαία μπάλα εκγύμνασης

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: διάσταση μεταξύ άνω και κάτω άκρων

Περιγραφή της άσκησης:



Ο παιδαγωγός δείχνει στα παιδιά την γιγαντιαία μπάλα εκγύμνασης, η οποία είναι πολλή μεγάλη μπάλα για αυτά. Μετά τους δείχνει πώς να τη κάνουν να κουνιέται συνεχώς, ενώ περπατάνε. Τα παιδιά δοκιμάζουν εναλλάξ το παιχνίδι.

Παιδαγωγικοί στόχοι: συγκράτηση του ενθουσιασμού, αναμονή της σειράς τους.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

## Ασκήσεις για την ενίσχυση του συντονισμού

### Όνομα: Ice Little man

Ηλικία παιδιών: 2 ετών

Υλικό: χωρίς υλικό

Χρόνος: 10 Λεπτά

Κατηγορία: συντονισμός

Στόχοι:

- ✓τόνωση λεπτών κινητικών δεξιοτήτων
- ✓επίγνωση του ρυθμού και του χρόνου
- ✓έλεγχος της παλμικής απόκρισης.

Περιγραφή:

- τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο.
- στην πινακίδα που λέει «Ice Little Man» περπατούν αργά και δύσκαμπτα.
- στην ταμπέλα «Melt Ice Little Man» θα πέσουν στο έδαφος σαν λιωμένος πάγος.

### Όνομα: Bailando Bailando

Ηλικία παιδιών: 2 ετών

Υλικό: Μουσική

Χρόνος: 20 Λεπτά

Κατηγορία: συντονισμός

Στόχοι:

- ✓βελτίωση του γενικού συντονισμού
- ✓έλεγχος της παρορμητικής κινητικής χειρονομίας.

Περιγραφή:

- τα παιδιά χορεύουν ελεύθερα.
- Μόλις σταματήσει η μουσική, τα παιδιά μαζεύουν το σώμα τους σαν μπάλες και συγκεντρώνονται στην αναπνοή τους.
- όταν η μουσική ξεκινά ξανά, ξεκινάνε ξανά να χορεύουν.



**Όνομα: Ιπτάμενο πιατάκι /Μικρό πιάτο**

Ηλικία παιδιών: 2 ετών

Υλικό: Μικρό χάρτινο πιάτο

Χρόνος: 15 λεπτά

Κατηγορία: συντονισμός

Στόχοι:

- ✓βελτιώστε το κράτημα

✓βελτίωση του συντονισμού των ματιών

Περιγραφή:

- τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους χάρτινα πιάτα και είναι όλα ακίνητα μπροστά από τη γραμμή εκκίνησης.
- στην αρχή θα προσπαθήσουν να ρίξουν το πιατάκι όσο πιο μακριά γίνεται.

**Όνομα: Ζωολογικός Κήπος**

Ηλικία παιδιών: 2 ετών

Υλικό: κύκλοι και μικρά ζωάκια

Χρόνος: 15 λεπτά

Κατηγορία: συντονισμός

Στόχοι:

- ✓βελτίωση του γενικού συντονισμού
- ✓εδραίωση του συντονισμού στην κατανόηση
- ✓βελτίωση των δεξιοτήτων δυαδικής προσοχής: άλμα και συλλογή.

Περιγραφή:

- Κύκλοι κατανεμημένοι στο έδαφος με μερικά διάσπαρτα ψεύτικα ζώα μέσα.
- Τα παιδιά πηδούν από τον έναν κύκλο στον άλλο, μαζεύοντας ένα ζώο κάθε φορά που περνούν από έναν κύκλο

**Όνομα: ο ανθοπώλης**

Ηλικιακή ομάδα: 2 ετών

Υλικό: μπουκάλι, ποτιστήρι ή/και μπουκάλι ψεκασμού

Χρονικό πλαίσιο: μισή ώρα

Κατηγορία κίνησης: κινητικότητα, συντονισμός και συντονισμός χειρωνακτικών/ματιών

Περιγραφή της εμπειρίας:

Κοιτάζω τριγύρω, βρίσκω τρόπο να φτάσω στον νεροχύτη, σκαφαλώνω σε ό,τι έχω βρει (καρέκλα, σκάλες κτλ...) και ισορροπώ μόνος. Έπειτα, προσπαθώ

να ανοίξω τη βρύση και να γεμίσω το δοχείο μου, κατεβαίνω από την καρέκλα και προσπαθώ να μην χυθεί κάτι. Τέλος, ποτίζω τα φυτά.

Σκοπός:

- συντονισμός χειροκίνητου-ματιού
- δυναμικός συντονισμός

Εικονογραφήσεις:

## Ασκήσεις για την ενίσχυση της κινητικότητας

**Όνομα: Stretches**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: κανένα

Χρονικό πλαίσιο: 30 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Ενίσχυση της κινητικότητας

Περιγραφή της άσκησης:

Αυτή η δραστηριότητα είναι πολύ χρήσιμη για την προώθηση της κινητικότητας και της ευελιξίας των παιδιών. Μπορούμε να συμπεριλάβουμε πολλές παραλλαγές διατάσεων για να καλυφθεί ολόκληρο το σώμα. Από απλές διατάσεις στις οποίες βοηθάμε το παιδί, σε πιο σύνθετες, που είναι βασισμένες στη μίμηση. Κάποιες από αυτές, μεταξύ άλλων, είναι: σήκωμα των ποδιών ενώ περπατά, άλματα ανοίγοντας και κλείνοντας τα πόδια και τα χέρια, κινώντας τα χέρια σε κύκλους.

Παιδαγωγικοί Στόχοι:

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να τονώσει την κινητικότητα των παιδιών αυξάνοντας παράλληλα την ευελιξία τους. Καθώς μπορούμε να δουλέψουμε όλο το σώμα σε αυτήν την άσκηση, μπορούμε να αποφασίσουμε αν θέλουμε να επικεντρωθούμε στην αύξηση της κινητικότητας ενός μόνο μέρους του σώματος ή να κάνουμε προπόνηση για ολόκληρο το σώμα.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:



**Όνομα: Λύγιση και σήκωση**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: μικρές μπάλες, μπογιές, μαλακά παιχνίδια...

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Ενίσχυση της κινητικότητας

Περιγραφή της άσκησης:

Αυτή η δραστηριότητα είναι πολύ εύκολο να πραγματοποιηθεί. Τα διάφορα αντικείμενα αφήνονται στο πάτωμα ενός δωματίου, πάρκου ή οποιουδήποτε άλλου ανοιχτού χώρου και το παιδί πρέπει να περπατήσει και να σκύψει για να πάρει τα αντικείμενα και να συνεχίσει να περπατά για να μαζέψει τα υπόλοιπα.

Παιδαγωγικοί Στόχοι:

Αυτή η άσκηση ενισχύει τον άνω και κάτω κορμό και βελτιώνει τη σταθερότητα στο περπάτημα, καθώς πρέπει να σκύβουν και να σηκώνουν πράγματα, ενώ ήδη κουβαλούν αντικείμενα στα χέρια τους.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Αγώνας με εμπόδια**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: Μαξιλάρια, καρέκλες, μπουκάλια, μπάλες, μαξιλάρια κ.λπ.

Χρονικό πλαίσιο: 15-30 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Ενίσχυση της κινητικότητας

Περιγραφή της άσκησης:

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει συμπεριλαμβάνοντας πολλές παραλλαγές μέσα στο ίδιο παιχνίδι. Η βασική ιδέα είναι να κάνετε μια διαδρομή με εμπόδια που θα πρέπει να διανύσει το παιδί. Ανάλογα με την κινητικότητα του παιδιού, μπορούμε να συμπεριλάβουμε το σκαρφάλωμα μικρού ύψους (καναπέ), το σύρσιμο κάτω από τις καρέκλες, το άλμα πάνω από ένα μικρό εμπόδιο, την αποφυγή εμποδίων. Επιπλέον, μπορούν να εισαχθούν και άλλες παραλλαγές, όπως ένα τμήμα χώρου για τρέξιμο, ένα απλούστερο κύκλωμα, όπου το παιδί πρέπει να περπατήσει προς τα πίσω, μέρη όπου πρέπει να πηδήξει με το ένα πόδι ή άλλες εναλλακτικές που μπορούμε να σκεφτούμε.

Παιδαγωγικοί Στόχοι:

Ένας από τους στόχους αυτής της δραστηριότητας είναι η ανάπτυξη της κινητικότητας των παιδιών, καθώς πρέπει να ξεπεράσουν διαφορετικά εμπόδια με διαφορετικούς τρόπους. Προσθέτοντας παραλλαγές μπορούμε να αποφασίσουμε αν θα εστιάσουμε στο ένα μέρος του σώματος ή στο άλλο ή στην κινητικότητα συνολικά. Επιπλέον, εργαζόμαστε επίσης για τη σταθερότητα, τη δύναμη και τον συντονισμό.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Γυμναστική**

Ηλικιακή ομάδα: 1-2

Υλικό: Ψάθα, μπάρες ισορροπίας και τραμπολίνα.

Χρονικό πλαίσιο: 30 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Ενίσχυση της κινητικότητας

Περιγραφή της άσκησης:

Αυτό είναι περισσότερο επικεντρωμένο στη γυμναστική και την κινητικότητα, επομένως τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουμε θα είναι αθλητικών δρώμενων. Η πρώτη δραστηριότητα θα είναι να αγκιστρωθεί στη δοκό ισορροπίας. Εκεί θα πρέπει να ισορροπήσουν για να σπρώξουν έναν κώνο με τα πόδια τους ενωμένα. Αφού το κάνουν αυτό, θα περάσουν στην επόμενη βάση που είναι με ψάθα. Η μια ακουμπά στον τοίχο και η άλλη στο πάτωμα. Έτσι, τα παιδιά θα πρέπει να σηκώσουν τα πόδια τους πάνω σε αυτή που βρίσκεται στον τοίχο ενώ τα χέρια τους ακουμπούν σε αυτή που βρίσκεται στο πάτωμα. Στη συνέχεια θα κυλήσουν πάνω στη ψάθα με το κεφάλι τους για να κάνουν μια απλή τούμπα προς τα εμπρός και στη συνέχεια θα μετακινηθούν στην τελευταία βάση, το χαλάκι. Εκεί θα πρέπει να προσπαθήσουν να πηδήξουν πολλές φορές και να τελειώσουν πηδώντας με τα πόδια ενωμένα.

Παιδαγωγικοί Στόχοι:

## European Early Childhood Movement Experts

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να αυξήσει την κινητικότητα των παιδιών και ταυτόχρονα να αναπτύξουν την ευελιξία, τον συντονισμό και τη δύναμή τους. Καθώς ενθαρρύνουμε τη χρήση του σώματος, τα οστά τους γίνονται επίσης πιο δυνατά και μαθαίνουν πώς να κινούνται και να χρησιμοποιούν τα διάφορα μέρη του σώματός τους.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:



## Ηλικιακή ομάδα 3-5

### Ασκήσεις για τη γνωστική και κινητική ανάπτυξη

#### **Όνομα: Διαμορφώστε τον ήχο**

Ηλικιακή ομάδα: 3-4

Υλικό: Ήχοι ζώων (laptop, ηχείο)

Χρονικό πλαίσιο: λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Περιγραφή της άσκησης

Έχετε διαφορετικούς ήχους ζώων που είναι οικείοι στα παιδιά και έτοιμοι. Μόλις παίξετε τον ήχο, τα παιδιά θα πρέπει να μιμηθούν τις κινήσεις του ήχου του ζώου στο ηχείο. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά μαθαίνουν περισσότερα για τα ζώα, πώς ακούγονται και μπορούν να συνδέσουν τους ήχους με την κίνηση και την εμφάνιση των ζώων.

Παιδαγωγικοί στόχοι: μίμηση ήχων, λέξεων και πράξεων, ακολουθία οδηγιών, χρήση απλών κινήσεων, ενίσχυση απλών κινητικών δεξιοτήτων.

#### **Όνομα: Πιάσε το πομ-πομ**

Ηλικιακή ομάδα: 3-4

Υλικό: πομ πομ ή μπάλες από χαρτί διαφορετικού χρώματος, μανταλάκι διαφορετικού χρώματος, κύπελλο

Χρονικό πλαίσιο: 30 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Περιγραφή της άσκησης

Βάλτε σε ένα τραπέζι τα πομ πομ ή τις μπάλες από χαρτί, μαζί με τα μανταλάκια των διαφορετικών χρωμάτων και τα άδεια φλιτζάνια. Δώστε οδηγίες στα παιδιά να πάρουν το πομ-πομ με το μανταλάκι και να το βάλουν στο φλιτζάνι. Το πομ πομ ή η μπάλα πρέπει να σηκώνονται με μανταλάκι ίδιου χρώματος.

Παράδειγμα: Πείτε στα παιδιά να πάρουν μπλε πομ-πομ ή μια μπάλα και να τη βάλουν στο φλιτζάνι. Το παιδί πρέπει να πάρει/διαλέξει το μπλε μανταλάκι για να πάρει την μπάλα και να τη βάλει στο φλιτζάνι.

Παιδαγωγικοί στόχοι: Αναπτυξιακή δραστηριότητα, που θα βοηθήσει τα παιδιά να βελτιώσουν τις λεπτές κινητικές δεξιότητες (χρησιμοποιώντας τους μικρούς μύες των χεριών και των



δακτύλων). Τα παιδιά μαθαίνουν λεξιλόγιο, μέτρηση και αναγνώριση χρωμάτων. και κατανόηση αιτίου-αποτελέσματος και επίλυσης προβλημάτων.

### **Όνομα: Άλμα πάνω σε μια μπάλα**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: ειδική μπάλα για μικροάλματα με λαβές

Χρονικό πλαίσιο: 15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Περιγραφή της άσκησης

Ο εκπαιδευτικός σχεδιάζει δύο γραμμές – μία ευθεία (6-8 μέτρα) και μία γραμμή ζιγκ-ζαγκ (απόσταση μεταξύ των γραμμών 2 μέτρα). Τα παιδιά πηδούν με την ειδική μπάλα να ακολουθεί τη γραμμή.

Παιδαγωγικοί στόχοι: βοηθά τα παιδιά να βελτιώσουν τις αισθήσεις τους, τον συντονισμό, την ισορροπία, τη συγκέντρωση, τις κινήσεις και τις διμερείς δεξιότητες.



### **Όνομα: Ας μεταφέρουμε το φορτίο**

Ηλικία 3-5 ετών

Διάρκεια - 15-20 λεπτά

Μέσα: σακούλες βάρους 1 κιλού ή κουτιά βάρους περίπου 1 κιλού

Προετοιμασία - Στον χώρο παιχνιδιού σε απόσταση 8 μέτρων η μία από την άλλη, ο παιδαγωγός σημειώνει δύο παράλληλες ευθείες. Τοποθετήστε τις σακούλες / κουτιά σε μία από τις γραμμές σε απόσταση μισού μέτρου η μία από την άλλη.

Περιγραφή - ο παιδαγωγός χωρίζει τα παιδιά σε ζευγάρια. Μερικά παιδιά γονατίζουν με τα τέσσερα πόδια δίπλα στις τσάντες / κουτιά, ενώ άλλα στέκονται όρθια πίσω από τις τσάντες /

κουτιά. Μετά από ένδειξη του παιδαγωγού, τα παιδιά πίσω από τις τσάντες/κουτιά τα παίρνουν, τα βάζουν στην πλάτη του γονατιστού παιδιού και σύροντάς τα γρήγορα (την τσάντα / κουτί στην πλάτη κρατάει το άλλο παιδί) φτάνει την αντίθετη γραμμή, αλλάζουν γρήγορα ρόλους και επιστρέφουν στην αρχική θέση με τον ίδιο τρόπο.

Παιδαγωγικοί στόχοι: να μάθουν βασικές έννοιες της κίνησης, όπως το να γονατίζεις και να κουβαλάς πράγματα, συντονισμός χεριού-ματιού, να βιώνουν τα βάρη των αντικειμένων, να ενισχύσουν τις αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες, να ξεκινήσουν και να έχουν αλληλεπιδράσεις με ένα άλλο παιδί.

### **Όνομα: Ο τόπος μου**

Ηλικία: 3-6 ετών

Δραστηριότητα εσωτερικού/εξωτερικού χώρου

Διάρκεια παιχνιδιού - 10-15 λεπτά

Μέσα: Μουσική (ραδιόφωνο, κινητό τηλέφωνο) και καρέκλες

Ο Εκπαιδευτής δξμιουργεί μια ομάδα 10 παιδιών (ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών και το μέγεθος του χώρου). 8 καρέκλες είναι τοποθετημένες σε κύκλο, η μία δίπλα στην άλλη. Ο παιδαγωγός παίζει μουσική και τα παιδιά χορεύουν με βάση τη μουσική (twist, freestyle). Κάποια στιγμή ο παιδαγωγός κλείνει τη μουσική και τα παιδιά πρέπει να καθίσουν αμέσως στις καρέκλες. Για δύο από τα παιδιά δεν υπάρχει καρέκλα για να καθίσουν. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι τις δύο τελευταίες καρέκλες.

Παιδαγωγικοί στόχοι: να ακούνε μουσική, χορεύουν και δίνουν προσοχή, να λαμβάνουν αποφάσεις, να μάθουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να αλλάζουν τα αρνητικά συναισθήματα με θετικό τρόπο σε περίπτωση που χάσουν.



**Όνομα: Καλάθι με φρούτα**

Ηλικία: 3-5 ετών

Διάρκεια: 10 λεπτά

Μέσα/Εξοπλισμός: δύο καλάθια, 10 φρούτα (2 τεμάχια από 5 διαφορετικά είδη φρούτων)

Προετοιμασία - Στον ελεύθερο χώρο (αίθουσα, δωμάτιο, αυλή) σημειώνονται δύο γραμμές σε απόσταση 8-10 μέτρων η μία από την άλλη. Το καλάθι με φρούτα τοποθετείται στη μία πλευρά των γραμμών.

Περιγραφή - ο παιδαγωγός χωρίζει τα παιδιά σε ομάδες με τον ίδιο αριθμό παιδιών. Οι ομάδες είναι διατεταγμένες σε 2 πλευρές. Ο παιδαγωγός λέει το όνομα του φρούτου και τα δύο πρώτα παιδιά πηγαίνουν στην απέναντι πλευρά, όπου παίρνουν το φρούτο γρήγορα και επιστρέφουν και βάζουν τα φρούτα στο καλάθι. Ο παιδαγωγός συνεχίζει με ένα άλλο όνομα φρούτου και ένα άλλο παιδί από την ομάδα που γυρνάει πρώτη στη στήλη, πηγαίνει στην απέναντι πλευρά όπου παίρνει φρούτα. Νικήτρια του παιχνιδιού είναι η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη το παιχνίδι.

Παιδαγωγικοί στόχοι: δεκτική επικοινωνία, συνεργασία, τα παιδιά μαθαίνουν για τον ανταγωνισμό και να αντιμετωπίζουν την πίεση ή αναπτύσσουν κινητικές δεξιότητες



**Όνομα: Ποιος θα περάσει πρώτος το ρέμα**

Ηλικία: 3-5 ετών

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Μέσα: 12 ξύλινοι κύβοι (διαστάσεις 20x10x5cm)

Προετοιμασία - στον χώρο παιχνιδιού ο παιδαγωγός σχεδιάζει ένα ρέμα, όπου τοποθετεί τους ξύλινους κύβους σε δύο παράλληλες γραμμές, σε απόσταση 30-50 cm μεταξύ των κύβων

Περιγραφή παιχνιδιού - Ο παιδαγωγός χωρίζει τα παιδιά σε δύο ομάδες με ίσο αριθμό παιδιών. Στο σημάδι του παιδαγωγού, ένα-ένα τα παιδιά από τις ομάδες διασχίζουν τις σειρές των κύβων

Νικητής είναι η ομάδα που θα περάσει πρώτη το ρέμα

Παιδαγωγικοί στόχοι: δεκτική επικοινωνία, συνεργασία, τα παιδιά μαθαίνουν για τον ανταγωνισμό και να αντιμετωπίζουν την πίεση ή αναπτύσσουν κινητικές δεξιότητες και ισορροπία



**Όνομα: Young Soldiers**

Ηλικία: 3-5 ετών

Διάρκεια: 10 λεπτά

Μέσα: μαλακό δάπεδο

Περιγραφή: Στον χώρο παιχνιδιού, ο παιδαγωγός σημειώνει δύο παράλληλες γραμμές σε απόσταση 6 μέτρων η μία από την άλλη. Παιδιά παραταγμένα το ένα δίπλα στο άλλο ξαπλώνουν με το στομάχι τους κάτω. Με ένδειξη του παιδαγωγού, τα παιδιά σέρνονται και προσπαθούν να φτάσουν στην άλλη γραμμή.

Παιδαγωγικοί στόχοι: δεκτική επικοινωνία, συνεργασία, τα παιδιά μαθαίνουν για τον ανταγωνισμό και να αντιμετωπίζουν την πίεση



**Όνομα: Ποιος θα είναι ο πρώτος που θα χτίσει τον πύργο;**

Ηλικία: 3-5 ετών

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Μέσα: 6 χάρτινα κουτιά διαφορετικών μεγεθών, 2 μεγάλα, 2 μεσαία και 2 μικρά, 2 τραπέζια

Προετοιμασία - Στο ένα άκρο της αίθουσας/χώρου τοποθετούνται δύο τραπέζια σε απόσταση 1,5 μέτρων το ένα από το άλλο. Σε απόσταση 8-10 μέτρων από τα τραπέζια σχεδιάζονται δύο κύκλοι στους οποίους τοποθετούνται τα χαρτόκουτα.

Περιγραφή - Ο παιδαγωγός χωρίζει τα παιδιά σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα έχει ίσο αριθμό παιδιών. Οι ομάδες στέκονται πίσω από τα κουτιά. Με την ένδειξη του παιδαγωγού, τα παιδιά μετακινούν τα κουτιά οργανωμένα ταυτόχρονα, χτίζουν τον πύργο τοποθετώντας τα κουτιά το ένα πάνω στο άλλο κατά μέγεθος και μετά επιστρέφουν στις θέσεις τους.

Παιδαγωγικοί στόχοι: δεκτική επικοινωνία, συνεργασία, τα παιδιά μαθαίνουν για τον ανταγωνισμό και να αντιμετωπίζουν την πίεση ή αναπτύσσουν κινητικές δεξιότητες και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων



Όνομα: **Πάνω, Κάτω, Αριστερά, Δεξιά**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: hula-hoop (θα μπορούσε να γίνει και χωρίς υλικό)

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Περιγραφή της άσκησης: Τοποθετήστε ένα hula-hoop στο έδαφος για κάθε παιδί. Ο παιδαγωγός κάθε φορά δείχνει την κίνηση - εμπρός, πίσω, αριστερά ή δεξιά και τα παιδιά πηδούν έξω από το hula-hoop, ακολουθώντας τις οδηγίες του παιδαγωγού.

Παιδαγωγικοί στόχοι: δεκτική επικοινωνία, ακολουθία οδηγιών, χωρικός προσανατολισμός,



**Όνομα: IN-OUT Hula-Hoop**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: hula-hoop

Χρονικό πλαίσιο: 30-40 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Περιγραφή της άσκησης

Βάλτε τα παιδιά σε κύκλο. Μπορείτε να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα. Όλα τα παιδιά πρέπει να πιαστούν χέρι χέρι και να μην αφήνουν τα χέρια τους. Κάθε παιδί θα πρέπει να βρει έναν τρόπο να περάσει μέσα από το χούλα χουπ και να βγει από αυτό και να το περάσει στον φίλο που είναι δίπλα του/της ενώ κρατιούνται συνεχώς από το χέρι. Όταν το τελευταίο παιδί περάσει το χούλα-χουπ, η δραστηριότητα τελειώνει.

Παιδαγωγικοί στόχοι: επικοινωνία, ομαδική εργασία, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, δημιουργικότητα (τα παιδιά χρησιμοποιούν τον εγκέφαλο και το σώμα τους για να περάσουν από το χούλα χουπ)



**Όνομα: Sack race**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: σάκος πατάτας (ο σάκος πρέπει να είναι από καλό υλικό - βαμβάκι, κ.λπ.)

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Περιγραφή της άσκησης: Το sack race ή το potato sack race είναι ένα ανταγωνιστικό παιχνίδι στο οποίο οι συμμετέχοντες τοποθετούν και τα δύο πόδια τους μέσα σε μια θήκη ή μαξιλαροθήκη που φτάνει στη μέση ή τον λαιμό τους και πηδούν προς τα εμπρός από το σημείο εκκίνησης προς τη γραμμή τερματισμού.



Παιδαγωγικός στόχος: ανάπτυξη ισορροπίας, προωθεί το τέντωμα και την άσκηση των μυών των παιδιών, εκπαιδεύει τον συντονισμό χεριού-ματιού των παιδιών, αναπτύσσει τις λεπτές κινητικές δεξιότητες, την αυτοπειθαρχία, την αυτοπεποίθηση, ενώ τα παιδιά μαθαίνουν για τον ανταγωνισμό και να αντιμετωπίζουν την πίεση.

Διέγειρε τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους αφού η εξερεύνηση ενός νέου και διαφορετικού περιβάλλοντος είναι εξαιρετική για την εφευρετικότητα και την περιέργειά τους. Τους βοήθησε να αποκτήσουν περισσότερη αυτοπεποίθηση και να μάθουν να τα πηγαίνουν καλά με τους άλλους και να μοιράζονται. Βελτίωσε την αυτάρκειά τους, αφού έμαθαν πώς να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες χρησιμοποιώντας τη φαντασία και τη δύναμη της θέλησής τους. Τα παιδιά συμμετείχαν και απόλαυσαν τη δραστηριότητα.

### Ασκήσεις κινητικής και συναισθηματικής φαντασίας

#### **Όνομα: The Beautiful Figurines**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: στερεοφωνικό σύστημα

Χρονικό πλαίσιο: 5-10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Κινητικότητα αρθρώσεων, βασικά κινητικά μοτίβα, τμηματικός συντονισμός

Περιγραφή της άσκησης:

Οι κανόνες είναι πολύ απλοί: μετακινηθείτε ενώ η μουσική είναι ενεργοποιημένη, μείνετε ακίνητοι όταν είναι κλειστή. Στην αρχή, ο δάσκαλος μπορεί να επιτρέψει στα παιδιά να κινούνται ελεύθερα. Καθώς το παιχνίδι εξελίσσεται, ο δάσκαλος μπορεί να εισάγει μια συγκεκριμένη κίνηση: τρέξιμο, περπάτημα εμπρός και πίσω, σύρσιμο κ.λπ.

Παιδαγωγικοί στόχοι: συμμόρφωση με κανόνες και οδηγίες

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

#### **Όνομα: The Farmer and the Hens**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: Περίφραξη στο πάτωμα με ταινία

Χρονικό πλαίσιο: 5-10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: έντονες κινήσεις, προσανατολισμός στο χώρο και στο χρόνο, ρυθμός

Περιγραφή της άσκησης:

Τα παιδιά παίζουν τις κότες στο κοτέτσι. Ο δάσκαλος παίζει τον αγρότη. Καθώς ο αγρότης απομακρύνεται από τον φράχτη, κότες τρέχουν παντού και ο αγρότης προσπαθεί να τις ανασύρει. Αν πιαστεί μια κότα (βρύση του αγρότη), πρέπει να γονατίσει στο έδαφος. Οι τελευταίες μία ή δύο κότες που απομένουν κερδίζουν το παιχνίδι και παίζουν τον αγρότη στον επόμενο γύρο.

Παιδαγωγικοί στόχοι: αποδοχή της ήττας

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: 1 2 3 Star Balance**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: ένας τοίχος

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Ισορροπία, τμηματικός συντονισμός

Περιγραφή της άσκησης:

Όταν το παιδί που μετράει φωνάζει «αστέρι» και γυρίζει, τα άλλα παιδιά πρέπει να κάνουν μια στάση με το ένα πόδι τους.

Παιδαγωγικοί στόχοι: αποδοχή της ήττας, πειραματισμός με ειλικρίνεια

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Mile-Long Earthworm**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: Κανένα

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: σύρσιμο, κύλιση, περπάτημα, τρέξιμο, άλμα

Περιγραφή της άσκησης:

Όλα τα παιδιά ξαπλώνουν στο πάτωμα εκτός από ένα που θα είναι το κεφάλι του γαιοσκώληκα. Βάζει τα χέρια του στο κεφάλι του και, σε αυτή τη θέση, περπατά σε όλο τον χώρο παιχνιδιού προσέχοντας να μην πατήσει τους συμπαίκτες του. Όταν σταματά δίπλα σε ένα παιδί, το ξαπλωμένο παιδί, πρέπει να σηκωθεί, να πάει από πίσω του με τα χέρια στο κεφάλι και να το ακολουθήσει στις κινήσεις του, διατηρώντας αυτή τη θέση. Το κεφάλι του γαιοσκώληκα

## European Early Childhood Movement Experts

συνεχίζει έτσι μέχρι που μόνο ένα από τα παιδιά παραμένει στο πάτωμα. Το τελευταίο θα είναι η ουρά του δράκου: θα σηκωθεί και θα ακολουθήσει τους άλλους, αλλά αντί να βάλει τα χέρια του στο κεφάλι του, θα τα βάλει στην τσέπη ή πίσω από την πλάτη του.

Παιδαγωγικοί στόχοι: αποδοχή και σεβασμός του ρόλου κάποιου

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: Η εβδομάδα**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: κανένα

Χρονικό πλαίσιο: 5-10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: βασικές κινήσεις

Περιγραφή της άσκησης:

Ο δάσκαλος δίνει σε κάθε παιδί το όνομα μιας ημέρας της εβδομάδας. Η Κυριακή είναι ομαδική προσπάθεια. Μετά από αυτό, ο δάσκαλος δίνει συγκεκριμένες οδηγίες: Δευτέρα (όρθια), Τρίτη (άλμα), Τετάρτη (σκύψιμο), Πέμπτη (σηκώνοντας τα χέρια), Παρασκευή (φωνάζοντας), Σάββατο (τραγούδι)

Παιδαγωγικοί στόχοι: αποδοχή και σεβασμός του ρόλου και των οδηγιών που παρέχονται

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: Σκουπίδια**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: καλάθι και χαρτί

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: συντονισμός χεριού-ματιού

Περιγραφή της άσκησης:

Πετάξτε το χαρτόνι σε ένα καλάθι με τους εξής τρόπους:

- από διαφορετικές αποστάσεις
- προς τα πίσω

Παιδαγωγικοί στόχοι: σεβασμός της τάξης και της καθαριότητας του περιβάλλοντος

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Ασταμάτητα ουρά κλοπή**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: Ταινία σήμανσης

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: συντονισμός ποδιού-ματιού

Περιγραφή της άσκησης:

Κάθε παιδί έχει μια ουρά περίπου 100 εκ. φτιαγμένη με ταινία σήμανσης (λευκό-κόκκινο). Στην αρχή, όλοι προσπαθούν να κλέψουν την ουρά, πατώντας την ουρά των άλλων, αλλά χωρίς να χάσουν τη δική τους. Εάν αφαιρεθεί η ουρά, το παιδί μπορεί να την ξαναβάλει και να μπει ξανά στο παιχνίδι. Όποιος χάσει την ουρά του λιγότερες φορές κερδίζει το παιχνίδι.

Παιδαγωγικοί στόχοι: να γνωρίζουν πώς να αποδέχονται την ήττα

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Μεταγραφές**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: Χάρτινα ποτήρια, άμμος ή αλεύρι, ξυλάκια συλλογής απορριμμάτων

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: συντονισμός χεριού-ματιού

Περιγραφή της άσκησης:

Παιχνίδι μεταφοράς με σκοπό το άδειασμα δοχείων με άμμο ή αλεύρι, χωρίς να το αγγίξετε απευθείας, αλλά χρησιμοποιώντας μια σειρά από μπολ, ποτήρια και άλλα δοχεία για τη μεταφορά.

Παιδαγωγικοί Στόχοι: πρόκληση του εαυτού

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Η ΜΙΚΡΗ ΠΛΑΤΕΙΑ**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

European Early Childhood Movement Experts

Υλικό: ντέφι, κιμωλία ή κολλητική ταινία

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: ικανότητα προσανατολισμού χωροχρόνου

Περιγραφή της άσκησης:

Χωρίστε τα παιδιά σε 4 ομάδες. Τοποθετήστε κάθε ομάδα στη μία πλευρά του τετραγώνου (σημειωμένη με κολλητική ταινία ή με κιμωλία 4/5 μέτρων). Τα παιδιά της ομάδας πιάνονται χέρι χέρι. Με τον πρώτο ήχο από ντέφι μπαίνουν όλοι στην πλατεία (όλα μέσα). Με τον δεύτερο ήχο από ντέφι, βγαίνουν όλοι από την πλατεία (όλα έξω).

Παιδαγωγικοί στόχοι: πειραματιστείτε με τις τοπογραφικές έννοιες του εσωτερικού και του εξωτερικού χώρου

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: ΜΙΞΗ ΧΡΩΜΑΤΩΝ**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: κάρτες σε 4 χρώματα

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: χωροχρονικός προσανατολισμός

Περιγραφή της άσκησης:

Τα παιδιά κάθονται στο κέντρο του γυμναστηρίου. Ο δάσκαλος τους δίνει χρωματιστές κάρτες. Οι δάσκαλοι δίνουν οδηγίες: οι κόκκινες κάρτες πρέπει να μπαίνουν στη γωνία, οι πράσινες κάρτες στο κέντρο, οι λευκές κάρτες σε κενά και οι κίτρινες κάρτες οπουδήποτε μεταξύ της γωνίας και του κέντρου.

Παιδαγωγικοί στόχοι: πειραματιστείτε με τοπογραφικές έννοιες

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: χρωματιστά τσέρκια, μουσική

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: χωρικός προσανατολισμός, ρυθμός, κινητική προσμονή, αντίδραση, βασικά κινητικά μοτίβα

Περιγραφή της άσκησης:

Διασκορπίστε κρίκους σε ολόκληρη την επιφάνεια του γυμναστηρίου (ένα λιγότερο από τον αριθμό των παιδιών). Ξεκινήστε τη μουσική για να ξεκινήσει το παιχνίδι. Όταν σταματήσει η μουσική, κάθε παιδί θα πρέπει να πάει και να καθίσει ή να σταθεί μέσα σε έναν κρίκο. Όσοι μένουν έξω θα αποβληθούν προσωρινά.

**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ** – οι παίκτες που έχουν αποκλειστεί προτείνουν βηματισμούς που πρέπει να έχουν τα παιδιά κατά την κίνησή τους. Σημαντικό: το είδος της μουσικής καθορίζει πόσο γρήγορα – ή αργά – κινούνται τα παιδιά.

Παιδαγωγικοί στόχοι: αποδεχτείτε την ήττα, ενθαρρύνετε τους υπόλοιπους

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Τρέξε, Πήδα, Πέτα**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: λωρίδες σήμανσης ή εμπόδια για άλμα, μπάλα, καλάθι.

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: βασικά κινήσεις, ικανότητα διαφοροποίησης κινήσεων

Περιγραφή της άσκησης:

Εναλλάσσοντας, τα παιδιά πρέπει να ακολουθήσουν μια διαδρομή 10 έως 20 μέτρων που περιλαμβάνει τρέξιμο, άλμα πάνω από χαμηλά εμπόδια και ρίψη μιας μπάλας όσο το δυνατόν πιο μακριά μπορούν ή μέσα σε ένα καλάθι.

Παιδαγωγικοί στόχοι: αμφισβήτηση του εαυτού, αναμονή της σειράς

Εικόνες /Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Το Τούνελ**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: Μία μπάλα ανά παιδί

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: ικανότητα προσανατολισμού στο χώρο, ικανότητα ρυθμού, συντονισμός χεριού-ματιού και ποδιού-ματιού

Περιγραφή της άσκησης:

Όλα τα παιδιά στέκονται στην ουρά, πολύ κοντά το ένα στο άλλο, και με τα πόδια ανοιχτά. Το πρώτο παιδί στη σειρά κουβαλάει μια μπάλα στα χέρια του. Όταν του το λέει ο δάσκαλος, λυγίζει τον κορμό του προς τα εμπρός και ρίχνει την μπάλα προς τα πίσω μέσα από το τούνελ που σχηματίζεται από τα πόδια των υπόλοιπων.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ – μπορείτε να οργανώσετε έναν διαγωνισμό δύο ομάδων ως εξής: ο τελευταίος παίκτης στο τούνελ, έχοντας λάβει την μπάλα, περιμένει όλους τους συμπαίκτες του να τοποθετηθούν μπροστά του, δημιουργώντας ξανά ένα νέο τούνελ, ώστε να συνεχίσει. Η ομάδα που φτάνει πρώτη στο τέλος κερδίζει το παιχνίδι.

Παιδαγωγικοί στόχοι: αναμονή της σειράς και ανάληψη του ρόλου που του έχει ανατεθεί

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: ΚΑΛΑΜΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑ**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: μπάλες, μαστούνια (ξύλα 1 μέτρου)

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: συντονισμός χεριού-ματιού, κινητική διαφοροποίηση

Περιγραφή της άσκησης:

Ζευγαρώστε τα παιδιά και βάλτε τα να κρατήσουν δύο μαστούνια το καθένα. Κάθε ζευγάρι τοποθετεί ένα μπαλόνι πάνω από το ραβδί. Ο στόχος θα είναι η μεταφορά της μπάλας κατά μήκος.

Παραλλαγές – μπορείτε να προσθέσετε περισσότερες μπάλες, κατά προτίμηση διαφορετικών μεγεθών και σχημάτων

Παιδαγωγικοί στόχοι: συνεργασία για κοινό σκοπό

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: Σκυταλοδρομία Τέχνης!**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: όλο το υλικό διαθέσιμο στο γυμναστήριο

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: βασικές κινήσεις και γενικός συντονισμός

Περιγραφή της άσκησης:

## European Early Childhood Movement Experts

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες 3 ή 4 ατόμων. Όπως και σε μια σκυταλοδρομία, ο πρώτος στη σειρά φεύγει για να πάρει – στο τέλος και ακολουθώντας μια προκαθορισμένη διαδρομή – ένα από τα αντικείμενα. Καθώς επιστρέφει στη βάση, το δεύτερο μέλος της ομάδας φεύγει και ούτω καθεξής. Το σύνολο των αντικειμένων θα επιτρέψει στα παιδιά να δημιουργήσουν μια δισδιάστατη ή τρισδιάστατη φόρμα, είτε πρόκειται για ένα αντικείμενο με ελεύθερο θέμα είτε σύμφωνα με τις οδηγίες του δάσκαλου (για παράδειγμα, τα Χριστούγεννα θα σας ζητηθεί να φτιάξετε ένα δέντρο κ.λπ.).

Παιδαγωγικοί στόχοι: κάθετες και οριζόντιες τοπογραφικές έννοιες, συνεργασία για έναν κοινό σκοπό, αποδοχή της ήττας

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: Το παγωτό χωνάκι**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5

Υλικό: ένας κώνος σήμανσης και μια μπάλα ανά παιδί

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: συντονισμός χεριού-ματιού, ρίψη, κινητική διαφοροποίηση

Περιγραφή της άσκησης:

Κάθε παιδί κουβαλάει έναν κώνο στο ένα χέρι και μια μπάλα στο άλλο. Τα παιδιά πρέπει να πετάξουν την μπάλα στον αέρα με μια κίνηση προς τα πάνω και να την αφήσουν να μπει στον κώνο. Μετά από μερικές δοκιμές, ζητήστε από τα παιδιά να αλλάξουν χέρια, δηλαδή να αλλάξουν το πέταγμα και το κράτημα.

### ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Πέτα την μπάλα με μια κίνηση προς τα πάνω σε έναν τοίχο και πιάσε την μετά από μια μόνο αναπήδηση στο πάτωμα.
- Πέτα την μπάλα με μια κίνηση προς τα πάνω σε έναν τοίχο και πιάσε την πριν ακουμπήσει το πάτωμα.
- Πέτα τη μπάλα με μια κίνηση προς τα πάνω προς έναν συμπαίκτη που προσπαθεί να βάλει την μπάλα στον κώνο.

Παιδαγωγικοί στόχοι: εστίαση στην εργασία του

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: ΚΑΟΥΜΠΟΪΣ ΣΤΟ ΣΑΛΟΝΙ**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5



## European Early Childhood Movement Experts

Υλικό: μπαλόνια και μπάλες διαφόρων βαρών, μεγεθών, χρωμάτων, κώνοι ή καρφίτσες.

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: ρίψη και άρπαγμα, κινητική διαφοροποίηση, χωρικός προσανατολισμός

Περιγραφή της άσκησης:

Τα παιδιά κάνουν ουρά πίσω από μια γραμμή στο χώρο. Ο δάσκαλος τοποθετεί καρφίτσες μπροστά τους σε έναν πάγκο ή στο πάτωμα. Στην αρχή, τα παιδιά πρέπει να ρίξουν τη δική τους μπάλα για να γκρεμίσουν τις καρφίτσες.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ – όλα τα παιδιά ρίχνουν ίδιες μπάλες ή ρίχνουν διαφορετικές που ανταλλάσσουν σε κάθε βολή. Το σύστημα ρίψης μπορεί να επιλεγεί από το παιδί ή να καθοδηγηθεί από τον δάσκαλο (ρίψη με ένα ή δύο χέρια, ρίψη τύπου μπέιζμπολ, ράγκμπι, ή μπόουλινγκ).

Παιδαγωγικοί στόχοι: πρόκληση του εαυτού, σεβασμός του ρόλου σας

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

### Ασκήσεις για την ενίσχυση του συντονισμού

**Όνομα: Δέντρο-Δάσκαλος**

Ηλικία παιδιών: 3/5 ετών

Υλικό: χωρίς υλικό

Χρόνος: 15 λεπτά

Κατηγορία: συντονισμός

Στόχοι:

- Βελτιώστε τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
- Βελτιώστε τις κινητικές δεξιότητες: αρπάζετε και σκαρφαλώνετε
- Βελτιώστε τις συναισθηματικές δεξιότητες: αυτοπεποίθηση

Περιγραφή:

- Οι δάσκαλοι στέκονται με τα πόδια και τα χέρια τεντωμένα, σαν να είναι δέντρα
- Τα παιδιά πρέπει να προσπαθήσουν να σκαρφαλώσουν.



**Όνομα: Ο μηχανικός**

Ηλικία παιδιών: 3/5 ετών

Υλικό: χωρίς υλικό

Χρόνος: 10 λεπτά

Κατηγορία: συντονισμός

Στόχοι:

- βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας
- βελτίωση των χρόνων - βελτίωση της επίγνωσης του ρυθμού, του χρόνου και του χώρου.

Περιγραφή:

- Τα παιδιά βρίσκονται ελεύθερα στο δωμάτιο
- Ο μηχανικός λέει «τώρα ελέγχω τα ελατήρια» και τα παιδιά πηδούν με τα χέρια ψηλά, σαν ελατήριο.
- Ο μηχανικός λέει «τώρα θα πάρω το σφυρί» και τα παιδιά πηδάνε στο ίδιο σημείο σαν σφυρί.
- Ο μηχανικός λέει «τώρα βιδώνω τα μπουλόνια» και τα παιδιά γυρίζουν γύρω από τον εαυτό τους μόνα τους σαν μπουλόνι που βιδώνεται.



**Όνομα: στο ξύλο**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5 ετών

Υλικό: το περιβάλλον

Χρονικό πλαίσιο: 1 ώρα και μισή

Κατηγορία κίνησης: συντονισμός κινητικότητας

Περιγραφή της εμπειρίας:

Ντόνομαι και ετοιμάζομαι, μπαίνω στη σειρά και σέβομαι την απόσταση μεταξύ εμένα και του ατόμου μπροστά. Διατηρώ το ρυθμό και το περιβάλλον αξιοποιείται (δέντρα, πεσμένοι κορμοί, πράσινο γρασίδι, πέτρες...) για να οριοθετηθούν τα μονοπάτια κινητικότητας.

Σκοπός:

Ελεγχόμενη προσαρμογή στο ρυθμό και τη μουσική και αντίληψη των εξωτερικών δεδομένων που σχετίζονται με το συντονισμό του χρόνου και του χώρου

Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Παίζοντας με την Μουσική**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5 ετών

## European Early Childhood Movement Experts

Υλικό: μουσική

Χρονικό πλαίσιο: 30-45 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: συντονισμός κινητικότητας

Περιγραφή της εμπειρίας:

Όταν ξεκινά η μουσική, τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο δωμάτιο προσπαθώντας να ακολουθήσουν την ροή της μουσικής, αλλά την ώρα που σταματά η μουσική τα παιδιά πρέπει να σταματήσουν να προσπαθούν να καταλάβουν ολόκληρο τον χώρο του δωματίου.

Στόχος: έλεγχος, δυναμικός γενικός συντονισμός, συντονισμός χώρου-χρόνου

Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: Κλέψε τα φύλλα**

Ηλικία παιδιών: 3/5 ετών

Υλικό: 1 κορδόνι, μια μπάλα, φύλλα

Χρόνος: 10 λεπτά

Κατηγορία: συντονισμός και επίλυση προβλημάτων

Στόχοι:

- βελτίωση του γενικού συντονισμού
- χωρική εσωτερίκευση - εδραίωση των δυαδικών δεξιοτήτων προσοχής.

Περιγραφή:

- Ο δάσκαλος, ακίνητος στο κέντρο, περιστρέφει το σχοινί με μια μαλακή μπάλα δεμένη στο άκρο.
- Το παιδί προσπαθεί να μην το αγγίξει η μπάλα, προσπαθεί να συρθεί για να κλέψει τα φύλλα που έχουν τοποθετηθεί στα πόδια του δασκάλου.



**Όνομα: Ψαράδες**

Ηλικία παιδιών: 3/5 ετών

Υλικό: μικροί κουβάδες, μπάλες και σχοινιά

Χρόνος: 20 λεπτά

Κατηγορία: συντονισμός

Στόχοι:

- ενίσχυση των χειρωνακτικών δεξιοτήτων
- βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων

Περιγραφή:

- Τα παιδιά έχουν έναν κουβά κρεμασμένο από ένα σχοινί και στέκονται στα τραπέζια.
- Πρέπει να προσπαθήσουν να πιάσουν τις μπάλες χρησιμοποιώντας τους κουβάδες.
- Όσο για το πραγματικό ψάρεμα, πρέπει να είστε ήρεμοι και υπομονετικοί.



**Όνομα: Το τσίρκο**

Ηλικία παιδιών: 3/5 ετών

Υλικό: «μητρική» μπάλα

Κατηγορία: συντονισμός και ισορροπία

Στόχοι:

- βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας, της αντίληψης του σώματος.

Περιγραφή:

- Μια μπάλα αγκυρώθηκε ανάμεσα στα πόδια του δασκάλου και του συναδέλφου.
- Ένα παιδί στέκεται όρθιο πάνω στην μπάλα και πηδά, υποστηριζόμενο πρώτα από τον ενήλικα και μετά προσπαθεί να αποκολλήσει τα χέρια του από το στήριγμα, αναζητώντας ισορροπία με τη βοήθεια των υπολοίπων.



**Όνομα: Βάφομαι με μπογιά**

Ηλικιακή ομάδα: 3 ετών

Υλικό: κρέμα, πινέλα, απαλό χαλί, μουσική

Χρονικό πλαίσιο: μισή ώρα

Κατηγορία κίνησης: συντονισμός κινητικότητας

Περιγραφή της εμπειρίας:

Κάθε παιδί βγάζει τις κάλτσες και τα παντελόνια.

Κάθε παιδί διαλέγει ένα πινέλο και το βυθίζει στο βάζο με την μπογιά

Κάθε παιδί απλώνει την μπογιά όπου προτιμά και συνεχίζει να την απλώνει με τα χέρια, η εμπειρία μπορεί να συνεχιστεί βάζοντας την μπογιά την μια πάνω στην άλλη. Πρέπει να ζητήσετε άδεια και να το κάνετε μόνο αν θέλετε.

Σκοπός:

συντονισμός χεριού-ματιού-δακτύλου

Εικονογραφήσεις:

**Όνομα: Μαγικό Άγγιγμα**

Ηλικία παιδιών: 3/5 ετών

Υλικό: κιμωλία

Χρόνος: 15 λεπτά

Κατηγορία: κινητική ενεργοποίηση που σχετίζεται με συναισθηματική διάσταση

Στόχοι:

- ✓Βελτίωση του συντονισμού
- ✓Ενίσχυση της αίσθησης της αυτο-αποτελεσματικότητας (αυτοπεποίθηση)

Περιγραφή:

- Ο δάσκαλος λερώνει το χέρι ενός παιδιού με κιμωλία.
- Το παιδί πρέπει να τρέχει προσπαθώντας να αγγίξει όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά και να τους μεταδώσει «το μαγικό σας άγγιγμα», ενώ τα άλλα προσπαθούν να ξεφύγουν. Τέλος, τα ίχνη μετρώνται.

**Όνομα: Φύλακες και κλέφτες**

Ηλικία παιδιών: 3/5 ετών

Υλικό: μικρές μπάλες από μαλακό αφρό

Χρόνος: 15 λεπτά

Κατηγορία: κινητική ενεργοποίηση που σχετίζεται με συναισθηματική διάσταση

Στόχοι:

- Διέγερση της αίσθησης της συνεργασίας
- Διέγερση κινητικού συντονισμού
- Μικρή διέγερση κινητικού συντονισμού.

Περιγραφή:

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες: κηδεμόνες και κλέφτες. Οι πρώτοι θα πρέπει να προσπαθήσουν να υπερασπιστούν την κατοχή των μπάλων, οι άλλοι θα προσπαθήσουν να τις κλέψουν. Στη συνέχεια, οι ρόλοι θα αντιστραφούν.





### **Όνομα: Αγγίζω την μπάλα**

Ηλικιακή ομάδα: 5 ετών

Υλικό: μπάλα

Χρονικό πλαίσιο: 30-45 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: συντονισμός κινητικότητας

Περιγραφή της εμπειρίας:

Μία μπάλα για κάθε παιδί. Η μπάλα μπορεί να μετακινηθεί μόνο στο κενό και να αγγίξει το υποδεικνυόμενο μέρος του σώματος (κεφάλι, ώμος, δάχτυλο, γόνατο κ.λπ.) και στο τέλος, πρέπει να μαζευτείτε σε κύκλο, να μετονομάσετε τα μέρη του σώματος που έχουν αγγιχθεί (γνώση και αντίληψη των διαφόρων μερών του σώματος)

Σκοπός:

- γενικός δυναμικός συντονισμός
- συντονισμός διαφόρων τμημάτων του σώματος

Εικόνες/Εικονογραφήσεις:

### **Όνομα: πισίνα**

Ηλικιακή ομάδα: 3-5 ετών

Υλικό: μπάλα, φουσκωτό στρώμα, σωλήνες, δαχτυλίδια, ποτήρια

Χρόνος: 45 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: συντονισμός κινητικότητας

Περιγραφή της εμπειρίας:

Γνώση του εκπαιδευτή, ώστε να δημιουργήσει μια καλή σχέση. Σταδιακή προσέγγιση του νερού (παίζοντας με τον παραπάνω εξοπλισμό, το παιδί αρχίζει να εξοικειώνεται με το νερό και κάνει τις πρώτες συντονισμένες κινήσεις που θα το οδηγήσουν στην πρακτική κολύμβησης

Σκοπός:

- συντονισμός των ποικίλων κινητικών τμημάτων
- βελτίωση και εμπλουτισμός της δραστηριότητας μέσω δυναμικών - γενικών δραστηριοτήτων συντονισμού

Εικονογραφήσεις:

### Άσκήσεις για την ενίσχυση της κινητικότητας

**Όνομα: Πάπια, πάπια χήνα**

Ηλικιακή ομάδα: 3 -5

Υλικό: χωρίς υλικό

Χρονικό πλαίσιο: 15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Ενίσχυση της κινητικότητας

Περιγραφή της άσκησης:

Το παιχνίδι απαιτεί τουλάχιστον 5 παίκτες. Όλοι οι παίκτες, εκτός από το πρώτο άτομο που είναι το «Αυτό», κάθονται σε κύκλο. Ο ένας περπατά γύρω από τον κύκλο, χτυπώντας κάθε παίκτη στο κεφάλι, λέγοντας «πάπια» κάθε φορά μέχρι να αποφασίσει να χτυπήσει κάποιον και να πει «χήνα». Αυτό το άτομο γίνεται η χήνα και τρέχει πίσω από τον «Αυτό», προσπαθώντας να του βάλει ετικέτα πριν προλάβει να πάρει τη θέση του. Εάν φτάσει με επιτυχία στο κάθισμα της χήνας χωρίς ετικέτα, η χήνα είναι το νέο «Αυτό». Εάν η χήνα του προσθέσει ετικέτα, τότε η χήνα διατηρεί τη θέση της στον κύκλο και πρέπει είτε να συνεχίσει να είναι το «Αυτό» για άλλη μια στροφή είτε να κάθεται στη μέση του κύκλου μέχρι να επισημανθεί ένα άλλο «Αυτό».

Παιδαγωγικοί Στόχοι:

- Κινηθείτε και ασχοληθείτε τόσο με το ενεργό παιχνίδι όσο και με τη δομημένη (από ενήλικες) σωματική δραστηριότητα
- Ασχοληθείτε με ολοένα και πιο περίπλοκες κινητικές δεξιότητες αισθητήρων και μοτίβα κίνησης
- Επιδεικνύουν χωρική επίγνωση και προσανατολίζονται στο να κινούνται γύρω και μέσα από το περιβάλλον τους με αυτοπεποίθηση και ασφάλεια.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:



Πηγή: [www.startribune.com](http://www.startribune.com)

### **Όνομα: Γήπεδο με εμπόδια**

Ηλικιακή ομάδα: 3 -5

Υλικό: καθημερινό υλικό (καρέκλες, κουτιά... υλικά σύμφωνα με ένα συγκεκριμένο θέμα: νερό, πάρτι γενεθλίων, εκπαίδευση κατασκόπων κ.λπ.)

Χρονικό πλαίσιο: 15 - 30 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Ενίσχυση της κινητικότητας

Περιγραφή της άσκησης:

- Μπορεί να είναι μια εξωτερική ή εσωτερική δραστηριότητα.
- Συνίσταται στην τοποθέτηση διαφορετικών εμποδίων που πρέπει να ξεπεράσουν τα παιδιά κατά μήκος μιας καθορισμένης και οριοθετημένης διαδρομής. Αυτά τα εμπόδια ποικίλλουν ανάλογα με το επιλεγμένο θέμα, τον χώρο όπου λαμβάνει χώρα η δραστηριότητα και επίσης το επίπεδο δυσκολίας.
- Η διαδρομή μπορεί να είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη ανάλογα με το πλαίσιο και την ηλικία των παιδιών.

Παιδαγωγικοί Στόχοι:

-Φυσική κίνηση  
-Ενισχύστε τη δύναμη και την ισορροπία.  
-Ενθαρρύνετε τη σκέψη και την επίλυση προβλημάτων.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:



Πηγή: The International Youth Conditioning Association

**Όνομα: Παίζοντας με μπάλες**

Ηλικιακή ομάδα: 3 - 5

Υλικό: Μαλακές μπάλες

Χρονικό πλαίσιο: 15-30 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Ενίσχυση της κινητικότητας

Περιγραφή της άσκησης:

Διδάξτε στα παιδιά πως να πιάνουν σωστά τα πράγματα, χρησιμοποιώντας μια μεγάλη, μαλακή μπάλα. Ξεκινήστε από κοντά και αυξήστε σιγά σιγά την απόσταση μεταξύ σας, καθώς βελτιώνονται οι δεξιότητες του παιδιού. Επαινέστε το παιδί και υπενθυμίστε στο παιδί πόσο κοντά ήσασταν όταν ξεκινήσατε την εξάσκηση. Παίξτε με μαλακές μπάλες (ή μια μπάλα από κάλτσες) με τα παιδιά. Επιλέξτε τη σειρά για να τα πετάξετε σε έναν κουβά ή σε ένα καλάθι ρούχων. Μπορείτε να μετακινήσετε τον κάδο ή το καλάθι πιο κοντά όταν έρθει η σειρά του παιδιού. Πάρτε μια μπάλα στην παιδική χαρά. Εξασκηθείτε να την κλοτσάτε ο ένας στον άλλον ή σε έναν

στόχο. Διαλέξτε έναν εύκολο στόχο, ώστε τα παιδιά να μπορούν να κάνουν μια προσπάθεια και να νιώσουν επιτυχημένα. Βγάλτε μια μπάλα έξω και αναπηδήστε την.

Παιδαγωγικοί Στόχοι:

- Κάντε εξάσκηση στους μύες των χεριών και των ποδιών
- Βελτιώστε τον συντονισμό χεριού-ματιού
- Αύξηση της φυσικής κατάστασης.
- Χτίστε αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση.
- Διασκεδαστική σωματική δραστηριότητα

Εικόνες

/

Εικονογραφήσεις:



Πηγή: iStock

## Ηλικιακή ομάδα 6-7

### Ασκήσεις για τη γνωστική και κινητική ανάπτυξη

#### Όνομα: Πάγωμα

Ηλικία: 6-7 ετών

Διάρκεια: 10 λεπτά

Μέσα: χωρίς υλικό

Ομάδα τεσσάρων ή περισσότερων παιδιών. Επιλέξτε ένα παιδί για να είναι το «αυτό» και βάλτε το να κυνηγήσει τα άλλα παιδιά. Όταν το «αυτό» αγγίζει έναν παίκτη, πρέπει να παγώσει (να παραμείνει ακίνητος) έως ότου ένας άλλος παίκτης τον "ξεπαγώσει" αγγίζοντάς τον. Όταν το «αυτό» παγώσει όλους τους παίκτες, το παιχνίδι ξεκινά ξανά με ένα νέο παιδί ως «αυτό».

Παιδαγωγικοί στόχοι: βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν σωματικές δεξιότητες, όπως ο συντονισμός, οι αδρές κινητικές δεξιότητες και η ισορροπία. Ενίσχυση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας, των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και των κοινωνικών δεξιοτήτων.



**Όνομα: Twister**

Ηλικιακή ομάδα: 6-7

Υλικό: Twister (το παιχνίδι)

Χρονικό πλαίσιο: 20 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Περιγραφή της άσκησης

Ο διαιτητής περιστρέφει το βέλος και μετά φωνάζει το μέρος του σώματος και το χρώμα στο οποίο δείχνει το βέλος. Για παράδειγμα, "Δεξί χέρι, κόκκινο." Όλα τα παιδιά, ταυτόχρονα, πρέπει στη συνέχεια να προσπαθήσουν να ακολουθήσουν τις οδηγίες, όπως εξηγούνται παρακάτω. Κάθε παίκτης πρέπει να προσπαθήσει να τοποθετήσει το μέρος του σώματος που καλείται σε έναν κενό κύκλο του χρώματος που καλείται. Για παράδειγμα, ο δάσκαλος φωνάζει «Δεξί χέρι, κόκκινο», κάθε παιδί πρέπει να προσπαθήσει να τοποθετήσει το δεξί χέρι σε οποιονδήποτε κενό κόκκινο κύκλο.

Εάν το χέρι ή το πόδι που καλείται βρίσκεται ήδη σε κύκλο του χρώματος που καλείται, πρέπει να προσπαθήσουν να το μετακινήσουν σε άλλο κύκλο του ίδιου χρώματος. Δεν μπορεί ποτέ να υπάρχουν περισσότερα από ένα χέρι ή πόδι σε έναν κύκλο. Εάν δύο ή περισσότερα παιδιά φτάσουν στον ίδιο κύκλο, ο διαιτητής πρέπει να αποφασίσει ποιος παίκτης έφτασε πρώτος εκεί. Τα άλλα παιδιά πρέπει να βρουν έναν άλλο κενό κύκλο του ίδιου χρώματος.

Ποτέ μην αφαιρείτε το χέρι ή το πόδι σας από έναν κύκλο εκτός και αν σας κατευθύνει ο δάσκαλος μετά από μια περιστροφή. Εάν και οι 6 κύκλοι ενός χρώματος είναι ήδη καλυμμένοι, ο δάσκαλος πρέπει να περιστρέψει ξανά έως ότου μπορεί να καλέσει ένα διαφορετικό χρώμα

Παιδαγωγικοί Στόχοι: κινητικός σχεδιασμός, αναγνώριση χρωμάτων, παρακολούθηση της κατεύθυνσης, συντονισμός κίνησης του σώματος, ισορροπία, κοινωνικές δεξιότητες, συνεργασία, δημιουργικότητα και ανταγωνισμός.

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τη χειρωνακτική επιδεξιότητα, βελτιώνει την ισορροπία και τη δύναμη, βελτιώνει τον συντονισμό χεριού-ματιού των παιδιών, βοηθά τα παιδιά να συντονίσουν το σώμα με τον εγκέφαλο και να πειραματιστούν με τον τρόπο συνεργασίας των δύο οντοτήτων.

**Όνομα: Τρέξτε την απόσταση**

Ηλικιακή ομάδα: 6-7

Υλικό: 4 κουτιά διαφορετικού χρώματος, διαφορετικά αντικείμενα από επιλογή (π.χ. μπανάνα, μήλο, αυτοκίνητο, ζώα, μικρές μπάλες...)

Χρονικό πλαίσιο: 20-30 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Περιγραφή της άσκησης

Βάλτε όλα τα αντικείμενα σε ένα σωρό ή σε άλλο κουτί/καλάθι. Βάλτε τα διαφορετικού χρώματος καλάθια σε μια σειρά, λίγα μέτρα από το σωρό των αντικειμένων. Η απόσταση εξαρτάται από το πόσο μακριά θέλετε να τρέξουν τα παιδιά. Πρώτα, μετρήστε αντίστροφα έως το 3 και μετά πείτε το όνομα του αντικειμένου και το χρώμα του κουτιού. Το παιδί πρέπει να τρέξει στο σωρό, να πάρει το αντικείμενο και να το βάλει στο σωστό κουτί με το κατάλληλο χρώμα.

Παιδαγωγικοί Στόχοι: Κινητική δραστηριότητα, Ανάπτυξη ικανοτήτων προσοχής και αντίληψης, Έλεγχος κίνησης, Εστίαση Προσοχής, Ταξινόμηση αντικειμένων .

### **Όνομα: Περάστε το σχοινί**

Ηλικιακή ομάδα: 6-7

Υλικό: Σχοινάκι

Χρονικό πλαίσιο: λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Γνωστική και κινητική ανάπτυξη

Περιγραφή της άσκησης

Το παιχνίδι αυτό αποτελεί μια προκλητική δεξιότητα που πολλά παιδιά δυσκολεύονται να κάνουν, αλλά είναι τόσο καλή για τον συντονισμό ενός παιδιού. 2 παιδιά πρέπει να κρατούν και να στριφογυρίζουν το σχοινί, ενώ το ένα πηδά. Εάν το σχοινί ακουμπήσει το πόδι του παιδιού και σταματήσει, το παιδί αλλάζει με ένα από τα παιδιά που στριφογυρίζει το σχοινί. Φροντίστε να το δείξετε πριν ξεκινήσουν, ώστε οι οδηγίες να είναι κατανοητές. Τα παιδιά πρέπει πρώτα να μάθουν πώς να παίζουν το παιχνίδι από όλους τους ρόλους.

Στόχοι: Με αυτήν την άσκηση, τα παιδιά πρέπει να συντονίζουν και τις δύο πλευρές του σώματός τους και να εναλλάσσουν τα πόδια τους, αλλά πρέπει επίσης να κινούν το σχοινάκι, ενώ φροντίζουν να προσέχουν ότι πηδούν μέσα από το σχοινί.

Παιδαγωγικοί στόχοι: συντονισμός, κινητικές δεξιότητες, ισορροπία, εστίαση

Με αυτήν την άσκηση, τα παιδιά πρέπει να συντονίζουν και τις δύο πλευρές του σώματός τους και να εναλλάσσουν τα πόδια τους, αλλά πρέπει επίσης να μετακινούν το σχοινάκι, ενώ φροντίζουν να προσέχουν ότι πηδούν μέσα από το σχοινί. Το σχοινάκι είναι επίσης μια εξαιρετική δραστηριότητα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων. Δεδομένου ότι τα παιδιά πρέπει να σηκώνουν και τα δύο πόδια τους ταυτόχρονα ενώ πηδούν με σχοινί, δημιουργεί διμερή κινητικό συντονισμό. Το σχοινάκι για αρχάριους απαιτεί επίσης μεγάλη συγκέντρωση, κάτι που βοηθά τα παιδιά να βελτιώσουν την ικανότητά τους να εστιάζουν.



### **Όνομα: Γρήγορα μυρμήγκια**

Ηλικία 6-7 ετών

Διάρκεια παιχνιδιού - 15-20 λεπτά

Είναι οργανωμένο σε εσωτερικούς χώρους

Εξοπλισμός - Δύο πάγκοι

Περιγραφή - Στον χώρο παιχνιδιού, σημειώνονται δύο παράλληλες γραμμές σε απόσταση 8-10 μέτρων μεταξύ τους. Ανάμεσά τους τοποθετούνται πάγκοι σε απόσταση 4 μέτρων. Τα παιδιά παρατάσσονται πίσω τους σε μια γραμμή σε στήλες. Με σήμα από τον παιδαγωγό, τα παιδιά ξεκινούν την ίδια ώρα και με ελεύθερο περπάτημα πλησιάζουν τους πάγκους, σκαρφαλώνουν, γονατίζουν και περπατούν στα τέσσερα σαν μυρμήγκια. Κατεβαίνουν από τους πάγκους και τρέχουν πίσω στη γραμμή εκκίνησης. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα επιστρέψει πιο γρήγορα στην αρχική θέση και θα περάσει τους πάγκους με μεγαλύτερη επιτυχία.

Παιδαγωγικοί στόχοι: ομαδική εργασία, προσοχή, αδρές κινητικές δεξιότητες

### **Όνομα: Συναρμολόγηση**

Ηλικία: 6-7

Υλικά: Αντικείμενο χωρισμένο σε λίγα κομμάτια, χρονόμετρο

Μέσα έξω

Προετοιμασία: Στη μία πλευρά του δωματίου ή αν είναι σε εξωτερικό χώρο, βάλτε τα κομμάτια/στοιχεία του αντικειμένου. Στην άλλη πλευρά (απόσταση 6-8 μέτρα) τοποθετήστε το κύριο μέρος του αντικειμένου ή/και οδηγίες συναρμολόγησης βήμα προς βήμα.

Περιγραφή: Με την ένδειξη του δασκάλου, το παιδί αρχίζει να τρέχει, παίρνοντας τα κομμάτια του αντικειμένου ένα-ένα, κουβαλώντας τα κομμάτια από την άλλη πλευρά και αφού μεταφερθούν όλα τα κομμάτια του αντικειμένου, το παιδί αρχίζει να συνθέτει το αντικείμενο. Νικητής αυτού του παιχνιδιού θεωρείται αυτός που συνθέτει το αντικείμενο σε λιγότερο χρόνο.

Παιδαγωγικοί στόχοι: δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, λήψη απόφασης, ανάπτυξη ακαθάριστων και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων, συντονισμός ματιού-χεριού, συγχρονισμός, δεξιότητες συλλογισμού, καθώς τα παιδιά καταλαβαίνουν πώς να συνδυάσουν τα κομμάτια, αυτοπεποίθηση (το να μπορείς να ολοκληρώσεις ένα αντικείμενο είναι μια τεράστια ενίσχυση αυτοπεποίθησης για ένα παιδί, ειδικά επειδή τα έκανε όλα μόνο του).

## Ασκήσεις κινητικής και συναισθηματικής φαντασίας

### Όνομα: Ο Μάγος

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: κανένα

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: βασικά κινητικά σχήματα και γενικές δεξιότητες συντονισμού

Περιγραφή της άσκησης:

Με τη σειρά, κάθε παιδί παίζει το ρόλο ενός μάγου. Κουνώντας το ραβδί τους και εκφωνώντας μια μαγική φόρμουλα, τα παιδιά δηλώνουν πώς σκοπεύουν να μεταμορφώσουν άλλα παιδιά (σε καμήλες, βατράχους, δέντρα, βράχους, αυτοκίνητα, διαστημόπλοια, διάσημους ποδοσφαιριστές κ.λπ.).

Τα «μεταμορφωμένα» παιδιά πρέπει να κινούνται, όπως υποδεικνύεται από τον μάγο.

Ο δάσκαλος θα ενισχύσει τη φαντασία κάθε μάγου και την ερμηνευτική ικανότητα των άλλων

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη

Ανάπτυξη, ωρίμανση και ανάπτυξη ηθικής, συναισθηματικής και προσωπικής ταυτότητας

### Όνομα: «Καθοδήγηση Μωρού»

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: κανένα

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: χωρικός προσανατολισμός, ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιληπτικής αίσθησης (εκτός της όρασης).

Περιγραφή της άσκησης:

Δύο παιδιά δημιουργούν ένα ζευγάρι, ένα από αυτά έχει δεμένα τα μάτια ή του ζητείται να κλείσει τα μάτια του/της. Όλα τα άλλα παιδιά απλώνονται στον χώρο παιχνιδιού και παραμένουν όρθια ή κάθονται ακίνητα. Στην αρχή, το παιδί που δεν έχει δεμένα μάτια σε κάθε ζευγάρι βοηθά το άλλο να πλοηγηθεί, ενώ αποφεύγει όλα τα «ανθρώπινα» εμπόδια. Αυτό πρέπει να γίνει με φωνητικές εντολές, δεν επιτρέπεται καμία επαφή. Μετά από 1 λεπτό, τα παιδιά αλλάζουν

ρόλους.

**Παραλλαγές :** όλα τα παιδιά κάνουν ζευγάρια, ένας ανά ζευγάρι έχει δεμένα τα μάτια ή του ζητείται να κλείσει τα μάτια του/της. Ο δάσκαλος δίνει στα παιδιά που δεν έχουν δεμένα τα μάτια φυλλάδια με ήχο προς αναπαραγωγή (ήχος ζώων, σειρήνα κ.λπ.). Παιδιά που δεν έχουν δεμένα μάτια απλώνονται στον χώρο. Στην αρχή, τα παιδιά με δεμένα μάτια πρέπει, προχωρώντας με προσοχή, να βρουν τον σύντροφό τους, μόνο ακούγοντας τη φωνή που επαναλαμβάνει τους απαιτούμενους ήχους.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

- Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη
- Ανάπτυξη, ωρίμανση, γνωστική και πνευματική ανάπτυξη
- Ανάπτυξη, ωρίμανση, κοινωνική και επικοινωνιακή ανάπτυξη
- Ανάπτυξη, ωρίμανση και ανάπτυξη ηθικής, συναισθηματικής και προσωπικής ταυτότητας

### **Όνομα: Το Τέρας**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: κανένα

Χρονικό πλαίσιο: 20 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: συνεργασία και κινητικός συντονισμός.

Περιγραφή της άσκησης:

Τα παιδιά κάνουν ζευγάρια και καλούνται να σταθούν πλάτη με πλάτη στον πίσω τοίχο του γυμναστηρίου. Πλένουν τα χέρια τους για να σχηματίσουν μια φιγούρα με δύο κεφάλια, τέσσερα χέρια και πόδια. Στην αρχή, θα πρέπει να μετακινηθούν, χωρίς ποτέ να αποκολληθούν ή να συγκρουστούν με άλλα ζευγάρια.

**Παραλλαγές:** αλλάξτε στάσεις, αν και πάντα διασφαλίζετε ότι τα παιδιά παραμένουν «δεμένα» μεταξύ τους (ακόμη και απλά κρατώντας τα χέρια). Μπορεί επίσης να προστεθεί ότι πρέπει να συλλέξουν αντικείμενα και να τα επαναφέρουν στο σημείο εκκίνησης, με τη νίκη να απονέμεται στο ζευγάρι που θα φτάσει στο τέλος του γυμναστηρίου με τα περισσότερα αντικείμενα που ανακτήθηκαν.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

- Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη
- Ανάπτυξη, ωρίμανση, κοινωνική και επικοινωνιακή ανάπτυξη

**Όνομα: Γράμματα και σώμα**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: κανένα

Χρονικό πλαίσιο: 10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: γενικός κινητικός συντονισμός.

Περιγραφή της άσκησης:

Σε κάθε παιδί ανατίθεται, μετά από καταμέτρηση, ένα γράμμα του αλφαβήτου. Τα παιδιά πρέπει να «δείξουν» το γράμμα που τους έχει ανατεθεί με το δικό τους σώμα.

Νικητής θα είναι αυτός που θα ερμηνεύσει καλύτερα το γράμμα που του έχει ανατεθεί.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση και ανάπτυξη ηθικής, συναισθηματικής και προσωπικής ταυτότητας

**Όνομα: Σε αργή κίνηση**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: κανένα

Χρονικό πλαίσιο: 10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: γενικός κινητικός συντονισμός, Επιδεξιότητα, Προσανατολισμός στο χώρο και στο χρόνο

Περιγραφή της άσκησης:

Τα παιδιά τοποθετούνται όρθια, καθισμένα ή ξαπλωμένα ανάλογα με τη ζέστη. Ο δάσκαλος ονομάζει ένα μέρος του σώματος (π.χ. χέρι, πόδι, χέρι κ.λπ.), το οποίο όλοι πρέπει να σηκώνουν όσο πιο αργά γίνεται.

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί και με τη χρήση μουσικής. Ο δάσκαλος επιταχύνει ή επιβραδύνει τη μουσική και τα παιδιά πρέπει να κινήσουν το ονομαζόμενο μέρος του σώματος - ή να κινηθούν γύρω - ακολουθώντας το ρυθμό.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

**Όνομα: Το μαγικό χαλί**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: ένα χαλί ανά 4 παιδιά, μπάλες ή μπαλόνια

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Διαφοροποίηση κινητήρα και χωρικός προσανατολισμός

Περιγραφή της άσκησης:

Ο δάσκαλος σχηματίζει ομάδες με 4 έως 6 παιδιά, τα οποία πρέπει να κρατούν ένα ανοιχτό χαλί στο χέρι. Τα παιδιά πρέπει να πάνε στο τέλος του γυμναστηρίου, κρατώντας τεντωμένο το χαλί στα χέρια τους, να σηκώσουν μια μπάλα, να την τοποθετήσουν στο χαλί και να την επαναφέρουν στη βάση τους. Στη συνέχεια, χωρίς να ρίξουν την μπάλα, πρέπει να περπατήσουν πίσω και να σηκώσουν μια δεύτερη μπάλα και ούτω καθεξής. Όταν τελειώσει ο χρόνος, εκείνοι που έχουν μεταφέρει περισσότερες μπάλες χωρίς να τις ρίξουν κερδίζουν.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση, κοινωνική και επικοινωνιακή ανάπτυξη

**Όνομα: Μαγικά Κουτιά**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: κουτιά και κουτιά από χαρτόνι, κάρτες, υλικό πίστας (κόννοι, πορσελάνη, κύκλοι, στρώματα κ.λπ.), σφουγγάρι ή χάρτινες μπάλες

Χρονικό πλαίσιο: 15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: τρέξιμο, κύλιση στο πάτωμα, ρίψη.

Περιγραφή της άσκησης:

Τα παιδιά χωρίζονται σε σειρές με έως και 3 παιδιά, το καθένα κρατώντας μια μπάλα ή μια χάρτινη μπάλα. Κινούνται σε μια περιοχή, όπου έχουν τοποθετηθεί πολλά κουτιά διαφορετικών μεγεθών, ανοίγουν και κρατούν μερικά χαρτιά. Κάθε κάρτα παρέχει μια οδηγία όπως "τρέξτε στην αρχή", "κυλήστε το σώμα σας κάτω για 2 γύρους", "παρακάμψτε όλα τα εμπόδια",

"σκαρφαλώστε στον τοίχο" κ.λπ. – ανάλογα με τις διαθέσιμες δομές. Οι δάσκαλοι θα αξιολογήσουν αν το παιχνίδι πρέπει να παίζεται από ανταγωνιστικές ομάδες ή ατομικά ανάλογα με το επίπεδο επιδεξιότητας των παιδιών.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση, γνωστική και πνευματική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση και ανάπτυξη ηθικής, συναισθηματικής και προσωπικής ταυτότητας

### **Όνομα: Ο Μινώταυρος**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: κώνοι, πασσάλους, έγχρωμη ή ελαστική ταινία.

Χρονικό πλαίσιο: 15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: τρέξιμο, αντίδραση.

Περιγραφή της άσκησης:

Χτίστε ένα μονοπάτι τύπου «λαβύρινθου» στο οποίο τα παιδιά θα πρέπει να μπαίνουν και να βγαίνουν, χωρίς να τα πιάσει ο «Μινώταυρος» (ένα παιδί τη φορά). Τα παιδιά – και ο Μινώταυρος– μπορούν να κινηθούν μόνο κατά μήκος του μονοπατιού, που αποτελείται από πολλούς διαδρόμους.

Παραλλαγές: ο Μινώταυρος έχει δεμένα τα μάτια και καθοδηγείται κατά μήκος του μονοπατιού από ένα άλλο παιδί, το οποίο δεν μπορεί να πιάσει άλλα, αλλά λέει μόνο στον Μινώταυρο πώς να πλοηγηθεί.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση, γνωστική και πνευματική ανάπτυξη

### **Όνομα: Εκφράστε τα συναισθήματά σας**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: κουτί, καρέκλα, κάρτες και στυλό.

Χρονικό πλαίσιο: 10 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: ισορροπία, έκφραση σώματος.

Περιγραφή της άσκησης:

Κάθε παιδί γράφει σε ένα σημείωμα ένα συναίσθημα που έχει βιώσει ή φανταστεί (φόβος, θυμός, γέλιο, κούραση, υπνηλία κ.λπ.). Όλες οι κάρτες τοποθετούνται σε ένα κουτί. Με τη σειρά του, ένα παιδί ανεβαίνει σε μια καρέκλα και παίρνει μια κάρτα. Οι άλλοι, που στέκονται μπροστά της ή κάθονται, πρέπει να ερμηνεύσουν αυτό που αναγράφεται στην κάρτα. Μπορούν επίσης να τη μιμηθούν με τη σειρά τους. Το παιδί που ερμηνεύει καλύτερα αυτό που αναγράφεται στο φυλλάδιο κερδίζει.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση, γνωστική και πνευματική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση, κοινωνική και επικοινωνιακή ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση και ανάπτυξη ηθικής, συναισθηματικής και προσωπικής ταυτότητας

### **Όνομα: Φαραώ**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: Ρολά χαρτιού υγείας, ταινία «Scotch».

Χρονικό πλαίσιο: 15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: ισορροπία, επιδεξιότητα, συντονισμός.

Περιγραφή της άσκησης:

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες. Σε κάθε ομάδα ανατίθενται 2 ρολά χαρτιού υγείας και ένα ρολό ταινίας «Scotch». Ένα παιδί ανά ομάδα επιλέγεται ως φαραώ. Εκείνο σηκώνεται όρθιο και παραμένει ακίνητο, ενώ άλλοι τον τυλίγουν με χαρτί υγείας, στερεώνοντάς το με ταινία «Scotch». Τα «περιτυλίγματα» πρέπει να αφήνουν μόνο τη μύτη έξω για αναπνοή. Μόλις τελειώσει ο χρόνος, όποιος πετύχει την πιο εντυπωσιακή ή ρεαλιστική μούμια κερδίζει. Παραλλαγές : για να αποφύγετε τη σπατάλη χαρτιού υγείας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ανακυκλωμένο χαρτί, υπολείμματα σερπαντίνας από τις απόκριες κ.λπ. Μόλις οι μούμιες είναι πλήρως τυλιγμένες, μπορείτε να κάνετε έναν αγώνα ταχύτητας μεταξύ τους, χωρίς να σκίσουν το χαρτί.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

### **Όνομα: Blow the Balloon**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: Φουσκωτά μπαλόνια, κρίκους

Χρονικό πλαίσιο: 15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: ισορροπία, σύρσιμο, επιδεξιότητα, συντονισμός.

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθετήστε τα φουσκωμένα μπαλόνια μέσα σε ένα τσέρκι 10 μέτρα μακριά από κάθε γραμμή παιδιών, χωρισμένα σε ομάδες. Στην αρχή, το πρώτο παιδί σε κάθε γραμμή πρέπει να τρέξει προς το τσέρκι και να φυσήξει ένα μπαλόνι προς τα έξω, μετά να επιστρέψει και να χτυπήσει το χέρι του δεύτερου στη σειρά, που ξεκινάει από την αρχή. Η ομάδα που αδειάζει πρώτη την σειρά της κερδίζει

Παραλλαγή: ενώ τρέχετε προς το τσέρκι, τοποθετείται ένα μονοπάτι με κώνους που θα δημιουργήσει μια επιβράδυνση κατάλληλη για την ανάπτυξη της επιδεξιότητας των παιδιών.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση και ανάπτυξη ηθικής, συναισθηματικής και προσωπικής ταυτότητας

### **Όνομα: Παζλ**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: Χρωματιστά σχέδια, ψαλίδι, αθλητικός εξοπλισμός για την κατασκευή μονοπατιών

Χρονικό πλαίσιο: 15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: ισορροπία, σύρσιμο, επιδεξιότητα, συντονισμός, αντίδραση

Περιγραφή της άσκησης:

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες και τοποθετήστε τα σε τακτοποιημένες γραμμές. Στην αρχή, ο πρώτος παίκτης σε κάθε γραμμή τρέχει κατά μήκος του μονοπατιού και, καθώς φτάνει στο τέλος του, παίρνει ένα κομμάτι της εικόνας που φαίνεται στο σχέδιο (το οποίο έχει προηγουμένως κοπεί σε 15/20 κομμάτια και έχει ανακατευτεί).



## European Early Childhood Movement Experts

Καθώς ο πρώτος παίκτης επιστρέφει στη βάση, ο δεύτερος παίκτης στη σειρά φεύγει, ενώ οι υπόλοιποι τοποθετούν την εικόνα στο πάτωμα για να προσπαθήσουν να συναρμολογήσουν το αρχικό σχέδιο. Η ομάδα που συναρμολογεί την αρχική εικόνα – δηλαδή το παζλ – κερδίζει πρώτη.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση, γνωστική και πνευματική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση, κοινωνική και επικοινωνιακή ανάπτυξη

### Όνομα: Ναυμαχία

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: Μπαλόνια και μπάλες διαφόρων μεγεθών και σχημάτων. Καρφίτσες ή κόνιοι.

Χρονικό πλαίσιο: 10-15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: συντονισμός χεριού-ματιού, χρονικός-χωρικός προσανατολισμός

Περιγραφή της άσκησης:

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και ταξινομούνται σε μια γραμμή (μπορείτε επίσης να τοποθετήσετε μια έγχρωμη ταινία τοποθετημένη στο έδαφος) και στις δύο πλευρές.

Στο χώρο της κάθε ομάδας είναι διάσπαρτοι κόνιοι/καρφίτσες επιλογής των παιδιών. Στην αρχή, ο καθένας θα ρίξει τη δική του μπάλα για να γκρεμίσει τους αντίπαλους κόνους. Αυτά μπορούν να προστατεύονται από τους παίκτες που αρπάζουν την μπάλα. Η ομάδα που θα καταρρίψει τους περισσότερους κόνους θα κερδίσει.

Παραλλαγή: και οι δύο ομάδες πλαισιώνονται και χωρίζονται από μια γραμμή μπροστά τους. Η κάθε ομάδα έχει τα δικά της "πλοία" και, καθώς ξεκινά το παιχνίδι, πρέπει να πετάξει τις μπάλες για να γκρεμίσει τους αντιπάλους, χωρίς να γκρεμίσει τις δικές της

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση, γνωστική και πνευματική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση, κοινωνική και επικοινωνιακή ανάπτυξη

### Όνομα: Πειρατές

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

## European Early Childhood Movement Experts

Υλικό: χρωματιστές μπαντάνες, καρφίτσες, μπαλόνια.

Χρονικό πλαίσιο: 20 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: ρίψη/άρπαγμα, τρέξιμο, ισορροπία, κινητική επιδεξιότητα.

Περιγραφή της άσκησης:

Σκορπίστε καρφίτσες γύρω από τον διαθέσιμο χώρο. Στην αρχή, τα παιδιά που κουβαλούν από μία μπάλα το καθένα πρέπει να γκρεμίσουν όσο το δυνατόν περισσότερες καρφίτσες.

Τα παιδιά φορούν μπαντάνα στο κεφάλι τους, όπως κάνουν οι πειρατές.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση, κοινωνική και επικοινωνιακή ανάπτυξη

### **Όνομα: Αυτοκίνητα παιχνίδια**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: μπάλες, κώνοι, εμπόδια και κρίκοι.

Χρονικό πλαίσιο: 15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: τρέξιμο, διαφοροποίηση, ισορροπία, επιδεξιότητα, προσαρμογή και μεταμόρφωση

Περιγραφή της άσκησης:

Διασκορπίστε όλα τα διαθέσιμα αντικείμενα σε ολόκληρη την περιοχή. Τα παιδιά μπορούν να κινούνται ελεύθερα ή να κουβαλούν μια μπάλα, την οποία μπορούν να χειριστούν με τα χέρια τους (όπως στο μπάσκετ, στο χέρι, πίσω από την πλάτη, πάνω από το κεφάλι κ.λπ.) ή με τα πόδια τους (όπως στο ποδόσφαιρο, κλωτσιές κ.λπ.). Τα παιδιά προσποιούνται ότι είναι οδηγοί αυτοκινήτων (η μπάλα) σε έναν χώρο που αντιπροσωπεύει την πόλη. Ο δάσκαλος θα τονίσει τον σεβασμό προς τους άλλους οδηγούς, μένοντας μέσα στην πόλη, χρησιμοποιώντας γρανάζια (αλλαγή ταχυτήτων) και κατευθύνσεις (εμπρός, πίσω, στάθμευση κ.λπ.).

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση και ανάπτυξη ηθικής, συναισθηματικής και προσωπικής ταυτότητας

**Όνομα: Μπάλα και λέξεις**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: μία μπάλα.

Χρονικό πλαίσιο: 15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: τρέξιμο, διαφοροποίηση, ισορροπία, επιδεξιότητα, προσαρμογή και μεταμόρφωση, εκτίμηση τροχιάς

Περιγραφή της άσκησης:

Τα παιδιά κυκλοφορούν στο χώρο. Ένας από αυτούς κουβαλάει μια μπάλα που πρέπει να δώσει σε άλλον παίκτη. Όταν πασάρει την μπάλα, ο παίκτης πρέπει να πει μια λέξη. Ο δέκτης πρέπει να κάνει το ίδιο με ένα άλλο παιδί, προφέροντας μια λέξη που συνδέεται με το πρώτο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ομάδες πραγμάτων, ζώα, λαχανικά κ.λπ. σύμφωνα με ένα συγκεκριμένο θέμα (για παράδειγμα, στο σχολικό πλαίσιο: το πρώτο παιδί λέει ζύστρα, το δεύτερο μολύβι κ.λπ. και ούτω καθεξής με όλα τα σχολικά είδη). Εναλλακτικά, μπορείτε να δημιουργήσετε μια πρόταση (για παράδειγμα: το πρώτο παιδί λέει "πάω", το δεύτερο "σπίτι", το τρίτο "να" κ.λπ.) Οποιος, μόλις λάβει την μπάλα, δεν λέει μια λέξη με νόημα μέσα σε 5 δευτερόλεπτα βγαίνει εκτός παιχνιδιού. Το τελευταίο παιδί που στέκεται κερδίζει το παιχνίδι.

Παραλλαγή: μπορείτε να προσθέσετε περισσότερες μπάλες, ενδεχομένως χρωματιστές. Η κόκκινη μπάλα ταιριάζει στην κατηγορία των ζώων, η κίτρινη μπάλα με ποδοσφαιρικές ομάδες κ.λπ.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση, κοινωνική και επικοινωνιακή ανάπτυξη

**Όνομα: Ανθρακωρύχοι**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: Μπαλόνια και κουτιά.

Χρονικό πλαίσιο: 20 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: τρέξιμο, διαφοροποίηση, ισορροπία, επιδεξιότητα, προσαρμογή και μεταμόρφωση, έλεγχος κινητήρα

Περιγραφή της άσκησης:

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 3 ή 4 (ανθρακωρύχοι) η καθεμία. Στην αρχή, το πρώτο παιδί κάθε ομάδας μεταφέρει την μπάλα (κάρβουνο) μέσα από το γυμναστήριο και την ρίχνει σε ένα κουτί (το δικό τους). Υπάρχει μόνο ένας κανόνας: μην αγγίζετε ποτέ την μπάλα με τα χέρια σας. Είτε θα μετακινήσετε την μπάλα στο χώρο (για παράδειγμα κλωτσώντας την) είτε θα την ρίξετε μέσα στο κουτί.

Παραλλαγή: μεταφέρετε πολλές μπάλες ταυτόχρονα, χωρίς να χρησιμοποιείτε τα χέρια σας. Χρησιμοποιήστε μπάλες (κάρβουνο) διαφόρων μεγεθών και σχημάτων (μπάλα τένις, χάρτινες μπάλες, μπάλες ράγκμπι κ.λπ.)

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση, κοινωνική και επικοινωνιακή ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση και ανάπτυξη ηθικής, συναισθηματικής και προσωπικής ταυτότητας

### **Όνομα: Μεσαιωνικό καρουζέλ**

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: σφουγγάρι ή ελαφριές μπάλες, κώνοι.

Χρονικό πλαίσιο: 15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: τρέξιμο, αποφυγή, ρίψη και άρπαγμα, επιδεξιότητα, προσαρμογή, έλεγχος κίνησης.

Περιγραφή της άσκησης:

Χωρίστε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Κάποιος θα σταθεί στην αρχή ενός φανταστικού διαδρόμου (που βρίσκεται ανάμεσα σε δύο γραμμές πεδίου ή χτισμένος με κώνους, σε απόσταση 5/10 μέτρων μεταξύ τους). Η άλλη ομάδα θα σταθεί στα πλάγια του διαδρόμου, αντικριστά σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι παιδιών της δεύτερης ομάδας έχει σφουγγάρια να πετάξει στο διάδρομο. Η πρώτη ομάδα, μία κάθε φορά, θα τρέχει στο διάδρομο αποφεύγοντας τα σφουγγάρια. Μόλις όλα τα παιδιά της πρώτης ομάδας περάσουν από το διάδρομο, οι ρόλοι ανταλλάσσονται.

Παραλλαγή: τα παιδιά της πρώτης ομάδας περνούν δύο τη φορά ή ακόμα και όλα μαζί.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση και ανάπτυξη ηθικής, συναισθηματικής και προσωπικής ταυτότητας

### Όνομα: Ο Καρχαρίας

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: Στρώματα

Χρονικό πλαίσιο: 15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: τρέξιμο, άλμα, επιδεξιότητα, προσαρμογή, έλεγχος κίνησης.

Περιγραφή της άσκησης:

Τα παιδιά παίζουν εναλλάξ τον καρχαρία και πιάνουν όσο το δυνατόν περισσότερα μικρά ψάρια (δηλαδή τα άλλα παιδιά), τα οποία μπορούν να σωθούν σταματώντας στα νησιά (στρώματα)

Παραλλαγή: Προσθέστε αρκετούς καρχαρίες.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση, γνωστική και πνευματική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση και ανάπτυξη ηθικής, συναισθηματικής και προσωπικής ταυτότητας

### Όνομα: Οι Εναλλακτικοί Ολυμπιακοί Αγώνες

Ηλικιακή ομάδα: 6 – 7

Υλικό: κώνοι, μπάλες πινγκ πονγκ, ψάθες, μπάλες.

Χρονικό πλαίσιο: 15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: τρέξιμο, άλμα, ρίψη, επιδεξιότητα, προσαρμογή, έλεγχος κίνησης.

Περιγραφή της άσκησης:

Χωρίστε τα παιδιά σε πολλές ομάδες (έθνη) που διαγωνίζονται για τους Ολυμπιακούς Αγώνες, προσαρμοσμένες στην ηλικία και διευθετημένες με τρόπο:  
-Άλμα εις μήκος: στάσιμοι, ξεκινώντας από μια γραμμή  
-Ρίψη μπάλας: Ρίψη μπάλας πινγκ πονγκ  
-Υπέρβαρο τρέξιμο: κάθε παιδί στην ομάδα θα τρέξει σε ένα μονοπάτι με διάφορα εμπόδια, κρατώντας ένα ογκώδες αντικείμενο (ένα χαλάκι, μια σκούπα, μια καρέκλα κ.λπ.)  
-Limbo: περνώντας κάτω από μια μπάρα, σκύψιμο προς τα πίσω, όπως στο περίφημο Χαβανέζικο χορό

Παραλλαγή: αλλαγή αντικειμένων και μονοπατιών σε κάθε αγώνα

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Ανάπτυξη, ωρίμανση και κινητική και αθλητική ανάπτυξη  
Ανάπτυξη, ωρίμανση και ανάπτυξη ηθικής, συναισθηματικής και προσωπικής ταυτότητας

Ασκήσεις για την ενίσχυση του συντονισμού

Ασκήσεις για την ενίσχυση της κινητικότητας

**Όνομα: Σχοινάκι**

Ηλικιακή ομάδα: 6-7

Υλικό: Σχοινάκι

Χρονικό πλαίσιο: 15 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Ενίσχυση της κινητικότητας

Περιγραφή της άσκησης:

Αυτή η δραστηριότητα είναι εύκολη στην εκτέλεση. Χρειαζόμαστε απλώς ένα σχοινάκι ή οποιοδήποτε σχοινί, και αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει ομαδικά ή μεμονωμένα. Ανάλογα με το πώς θα αποφασίσουμε να αναπτύξουμε αυτή τη δραστηριότητα, μπορούμε να προσαρμόσουμε τις παραλλαγές. Αν για παράδειγμα επιλέξουμε να το φτιάξουμε μεμονωμένα, μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να πηδήξουν πρώτα και με τα δύο πόδια, αργότερα χρησιμοποιώντας το ένα και αργότερα αλλάζοντας εναλλακτικά και στα δύο πόδια. Αν δούμε ότι τα παιδιά βελτιώνονται γρήγορα, μπορούμε να εισάγουμε άλλα κόλπα, όπως π.χ. άλμα με σχοινί με τα χέρια σταυρωμένα μπροστά σας, επιταχύνοντας την ταχύτητα άλματος, μετακινήστε το σχοινί στα πλάγια του σώματός σας, ενώ συνεχίζετε να πηδάτε ή οποιοδήποτε άλλο κόλπο μπορεί να γνωρίζετε. Αν επιλέξουμε να το κάνουμε με ομάδες, μπορούμε να κάνουμε τα παιδιά να πηδάνε από το σχοινί ενώ κινείται, μπορούν να εναλλάσσουν άλματα και με τα δύο πόδια, να χτυπούν τα χέρια τους, να σκύβουν ενώ τα άτομα που κρατούν το σχοινί στα άκρα μετακινούν το σχοινί πάνω από το κεφάλι τους κ.λπ. Αν εισάγουμε μουσική σε αυτή τη δραστηριότητα θα την κάνει πιο αστεία.

Παιδαγωγικοί Στόχοι:

Για να ενισχύσουμε το σώμα των παιδιών βελτιώνοντας παράλληλα την κινητικότητά τους, καθώς εισάγουμε παραλλαγές στο βασικό άλμα, με σκοπό να αρχίσουμε να εμπλέκουμε διαφορετικά μέρη του σώματος. Είναι επίσης μια πολύ χρήσιμη άσκηση για να γυμνάσεις το σώμα ως σύνολο.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:



Πηγή: iStock

### **Όνομα: Ποδηλασία**

Ηλικιακή ομάδα: 6-7

Υλικό: Ποδήλατα, κράνη και κώνοι

Χρονικό πλαίσιο: 30-45 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Ενίσχυση της κινητικότητας

Περιγραφή της άσκησης:

Δημιουργούμε ένα μονοπάτι με τους κώνους που περιλαμβάνει λακκούβες, στροφές και ακόμη και έναν μικρό κυκλικό κόμβο. Τα παιδιά πρέπει να ολοκληρώσουν αυτό το μονοπάτι χωρίς να μετακινούν τους κώνους και χωρίς σταθεροποιητές, ώστε να βελτιώσουν την ισορροπία και την κινητικότητά τους. Εάν τα παιδιά ελέγχουν αρκετά καλά τα ποδήλατα, μπορούμε να κάνουμε έναν αγώνα μεταξύ τους, ώστε να πάνε πιο γρήγορα.

Παιδαγωγικοί Στόχοι:

Η χρήση του ποδηλάτου για τη βελτίωση της κινητικότητας του σώματος είναι μια εξαιρετική επιλογή, καθώς δεν χρειάζεται να είναι μια επιβλαβής δραστηριότητα όπως άλλες δραστηριότητες που περιλαμβάνουν άλματα ή τρέξιμο. Αυτή η δραστηριότητα είναι πολύ χρήσιμη για τη βελτίωση της κινητικότητας των γονάτων και των ισχίων.



Εικόνες / Εικονογραφήσεις:

Πηγή: iStock

### **Όνομα: Τοποθετώντας τις μπάλες**

Ηλικιακή ομάδα: 6-7

Υλικό: μικρές μπάλες, επίπεδοι δίσκοι και ψάθες

Χρονικό πλαίσιο: 15-20 λεπτά

Κατηγορία κίνησης: Ενίσχυση της κινητικότητας

Περιγραφή της άσκησης:

Σε αυτή την άσκηση θα τοποθετήσουμε μια μπάλα μπροστά από κάθε δίσκο στη σειρά. Τα παιδιά θα πρέπει να καθίσουν στην αρχή της γραμμής μπροστά από τη μπάλα και χρησιμοποιώντας μόνο τα πόδια τους θα πρέπει να τοποθετήσουν κάθε μπάλα στην επάνω τρύπα των δίσκων. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει ομαδικά σαν να ήταν σκυταλοδρομία ή ατομικά για να αφήσετε το κάθε παιδί να πάει με τον δικό του ρυθμό.

Παιδαγωγικοί Στόχοι:

Αυτή η δραστηριότητα θα ενισχύσει την κινητικότητα του κάτω μέρους του σώματος των παιδιών, καθώς θα κινούνται κυρίως με τα πόδια, το ισχίο και τα γόνατά τους. Θα βελτιώσουν επίσης τη δύναμή τους και την ικανότητά τους να πιάνουν αντικείμενα με τα πόδια τους. Τέλος, θα ενισχύσει τη συγκέντρωσή τους.

Εικόνες / Εικονογραφήσεις:



### Σχέση περιβάλλοντος δασκάλου και μαθητή

Αφού έχουμε εξηγήσει ευρέως τις λειτουργίες της κίνησης και υπογραμμίσουμε ποιοι είναι οι παράγοντες που ευνοούν την κινητική ανάπτυξη, είναι επίσης σημαντικό να περιγραφεί η σχέση μεταξύ του μαθητή και του περιβάλλοντος του δασκάλου. Η μάθηση είναι μια διαδικασία που στοχεύει στην αύξηση των επιπέδων ικανότητας (πνευματικής, κινητικής, κοινωνικής και επικοινωνιακής) του μαθητή και είναι εφικτή χάρη στην αλληλοεξαρτώμενη σχέση που υπάρχει μεταξύ των τριών συνιστωσών.

Ο μαθητής τοποθετείται στο κέντρο αυτής της σχέσης, επειδή η αλλαγή συμπεριφοράς του αντιστοιχεί στον σκοπό αυτού που διαμορφώνεται ως πραγματική εκπαιδευτική πράξη. Χωρίς όμως τη θέληση του μαθητή να μάθει, ούτε ο δάσκαλος ούτε το περιβάλλον μπορούν να τον επηρεάσουν.

Επομένως, το κίνητρο (εσωτερικό ή εξωγενές) με το οποίο ο μαθητής προσεγγίζει τη δραστηριότητα, το έργο που πρέπει να εκτελεστεί, με λίγα λόγια τι πρέπει να μάθει είναι καθοριστικό. Ακόμη και ο βαθμός αρχικής του ικανότητας επηρεάζει τη μάθηση κι είναι λοιπόν σαφές ότι η πρόταση του δασκάλου πρέπει να είναι σταδιακή, ξεκινώντας από το εύκολο στο δύσκολο και από το απλό στο σύνθετο. Με αυτόν τον τρόπο, η προτεινόμενη δραστηριότητα και η επιτυχία της θα είναι επιβράβευση για το υποκείμενο που θα είναι έτοιμο να φτάσει ξανά στο επόμενο βήμα.

Εδώ καθήκον του δασκάλου - παιδαγωγού θα είναι να κάνει τους μαθητές του να εξελίσσονται (να μεγαλώνουν) ευνοώντας, διευκολύνοντας, καθοδηγώντας τη μαθησιακή τους διαδικασία.

Για να φέρει εις πέρας αυτόν τον ρόλο, το «σακίδιο ταξιδιού» του εκπαιδευτικού πρέπει να είναι κατασκευασμένο με πολιτιστική γνώση για την αναπτυξιακή ηλικία και πρέπει να περιέχει την ικανότητα να προγραμματίζει τις δραστηριότητες του υποκειμένου και να αξιολογεί τις ικανότητες του πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εκπαιδευτική διαδικασία.

Πάντα στις αποσκευές των δεξιοτήτων (το σακίδιο) ο εκπαιδευτικός πρέπει να έχει εξαιρετική ικανότητα διαχείρισης της επικοινωνίας, προσαρμοσμένη στα θέματα με τα οποία αλληλεπιδρά, επομένως να είναι προσεκτικός στις ατομικές ανάγκες και απαιτήσεις του μαθητή.

Η κινητική ανάπτυξη εξαρτάται από τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ του ατομικού περιβάλλοντος και της εργασίας (Gibson). Το περιβάλλον, το τρίτο στοιχείο της σχέσης που περιγράφηκε στην αρχή, είναι ο φυσικός και κοινωνικός χώρος, όπου λαμβάνει χώρα η μαθησιακή διαδικασία και για το λόγο αυτό είναι θεμελιώδες. Όταν μιλάμε για το περιβάλλον αναφερόμαστε στο φυσικό περιβάλλον (τάξη, αίθουσα γυμναστικής, γήπεδο, συμβατικά και μη συμβατικά υλικά), όπου όντως πραγματοποιείται η δραστηριότητα. Αντίθετα, με το κοινωνικό περιβάλλον αναφερόμαστε στο μικροκλίμα που μπορεί να οικοδομήσει ο δάσκαλος μεταξύ των μαθητών. Επομένως, στο σχεδιασμό, η οργάνωση των χώρων, των μέσων και των μεθόδων αλληλεπίδρασης πρέπει να είναι σχετική με τους σκοπούς και τους στόχους των δραστηριοτήτων που αποφασίζει να ακολουθήσει ο δάσκαλος, χωρίς να αφήνει τίποτα στην τύχη, ούτε καν το ελεύθερο παιχνίδι.

## Διάκριση και οργάνωση χώρων

Για να σχεδιάσετε μια δραστηριότητα, γνωρίζοντας τη σημασία του περιβάλλοντος όπου διεξάγεται, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τους φυσικούς χώρους που είναι διαθέσιμοι προσδιορίζοντας τη θέση τους (σε εσωτερικούς, εξωτερικούς χώρους), το μέγεθός τους, τον αριθμό των συνδέσεων κ.λπ.

Είναι δυνατή η διάκριση δύο τύπων χώρων / περιβαλλόντων διακρίνοντάς τους σε συμβατικούς και μη συμβατικούς χώρους. Αυτοί οι τύποι "χώρων" μπορούν να βρεθούν σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους.

Οι συμβατικοί χώροι αντιστοιχούν σε όλους εκείνους τους χώρους, όπου οι μαθητές ζουν τις καθημερινές τους συνήθειες πραγματοποιώντας τις κατάλληλες εκπαιδευτικές δραστηριότητες και μπορούν να είναι για παράδειγμα:

- το γυμναστήριο
- το σαλόνι
- η τάξη
- η ψυχοκινητική τάξη
- ο κήπος
- το γήπεδο ποδοσφαίρου, το γήπεδο στίβου κ.λπ.

Αντίθετα, οι αντισυμβατικοί χώροι αντιστοιχούν σε όλους εκείνους τους χώρους, όπου δεν πραγματοποιούνται ιδιαίτερες δραστηριότητες και θεωρούνται «σε διαμετακόμιση», όπως:

- σκάλες και προσγειώσεις
- διάδρομοι
- διάφορες εισόδους.

Αυτοί οι αντισυμβατικοί χώροι μπορεί να είναι χρήσιμοι για την εκτέλεση εναλλακτικών ή παράπλευρων δραστηριοτήτων στις κύριες δραστηριότητες και μπορούν να ευνοήσουν την προετοιμασία ή τη μετάβαση από το ένα συμβατικό περιβάλλον στο άλλο διατηρώντας ή προετοιμάζοντας «το κοινωνικό κλίμα» ή την ατμόσφαιρα πριν ή μετά. Ωστόσο, οι αντισυμβατικοί χώροι προσφέρουν επίσης την αφετηρία για όλες εκείνες τις δραστηριότητες που στοχεύουν στη μετάβαση από τον ένα χώρο στον άλλο (όπως η στάση στην ουρά, πώς να ανεβοκατεβαίνεις σκάλες κ.λπ.).

Μόλις γίνει αυτή η «αναγνώριση», το φυσικό περιβάλλον πρέπει να εδαφοποιηθεί με τέτοιο τρόπο ώστε να οριστεί ποιος είναι ο χώρος που θα ονομάσουμε «επικοινωνία» και ο χώρος εργασίας.

Ο χώρος (ή η περιοχή) επικοινωνίας (για παράδειγμα ο κύκλος που σχεδιάζεται στο γυμναστήριο) χρησιμοποιείται για την αλληλεπίδραση με τους μαθητές και είναι απαραίτητος

για τη δημιουργία αυτού του κοινωνικού μικροκλίματος που έχει σχεδιαστεί για να κάνει τον μαθητή (και την ομάδα) να αισθάνεται άνετα. Εδώ ο δάσκαλος μιλάει, αλλά και βάζει τους μαθητές να μιλήσουν, εξηγεί και αφηγείται τις δραστηριότητες, διευκολύνει την εξωτερίκευση και την εκ νέου επεξεργασία συναισθημάτων και εμπειριών βοηθώντας στην ερμηνεία τους. Ο χώρος επικοινωνίας πρέπει να βρίσκεται σε σημείο του διαθέσιμου χώρου, το οποίο μπορούν να προσεγγίσουν όλοι ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορεί να αποτελείται από τις γραμμές που μπορούν να βρεθούν σε μια αίθουσα γυμναστικής ή μια «μαλακή γωνία» που αποτελείται από μαξιλάρια. Στην περίπτωση ενός κήπου, η περιοχή επικοινωνίας μπορεί να αντιπροσωπεύεται από ένα πεζοδρόμιο, ένα πεζοδρόμιο ή μπορεί να κατασκευαστεί με ταινία σηματοδότησης ή να γίνει με ένα πανί, σεντόνια, κουβέρτες κ.λπ. στο γρασίδι.

Αφού οριστούν οι χώροι και η χρήση τους, είναι απαραίτητο να προγραμματιστούν οι φάσεις χρήσης, δομώντας την παρέμβαση ή το μάθημα.

Στον τομέα της σωματικής άσκησης, η θεωρία και η μεθοδολογία της προπόνησης χωρίζει την ενιαία προπόνηση σε τρία μέρη:

-Μέρος 1 (ή αρχική φάση): που αντιστοιχεί στη προθέρμανση ή την ενεργοποίηση του οργανισμού.

-Μέρος 2 (ή κεντρική φάση): στιγμή κατά την οποία εκτελούνται ασκήσεις που στοχεύουν στην ανατομή του αντικειμένου της μεμονωμένης προπόνησης.

-Μέρος 3 (ή τελική φάση): που αντιστοιχεί στην χαλάρωση και την επιστροφή μιας προ-προπονητικής κατάστασης ξεκούρασης του σώματος.

Στην πραγματικότητα, υπάρχουν επίσης δύο πολύ σημαντικές στιγμές, η μία που προηγείται της αρχικής φάσης και η άλλη που ακολουθεί την τελική φάση: Η αρχική ιεροτελεστία και η τελική ιεροτελεστία.

Η αρχική ιεροτελεστία είναι η στιγμή κατά την οποία οι μαθητές κάθονται στον χώρο επικοινωνίας και εδώ, όπως προαναφέρθηκε, ο δάσκαλος αλληλεπιδρά με τους μαθητές, προωθώντας αυτή τη διυποκειμενική σχέση που χρειάζεται για τη δημιουργία του κοινωνικού μικροκλίματος. Πριν επικοινωνήσετε με το τι θα γίνει, για να αντιληφθούν οι μαθητές ότι βρίσκονται στο επίκεντρο του μαθήματος, είναι σημαντικό να αλληλεπιδράσετε μαζί τους ενθαρρύνοντας την εξωτερίκευση των συναισθημάτων στην ομάδα. Αυτή η επικοινωνιακή διαδικασία δημιουργεί μια οικεία σχέση με τους παρευρισκόμενους και δίνει στο περιβάλλον ένα μυστικιστικό, σχεδόν ιερό νόημα, όπου ο μαθητής νιώθει ότι ανήκει κάπου. Και για το λόγο αυτό θα είναι πιο έτοιμος να πραγματοποιήσει τις δραστηριότητες που προτείνει ο δάσκαλος.

Η τελική ιεροτελεστία έχει την ίδια λειτουργία με την αρχική ιεροτελεστία, με τη διαφορά ότι τα συναισθήματα που νιώθετε κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων αναλύονται, επαναλαμβάνοντας τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά. Επιπλέον, η τελευταία ιεροτελεστία έχει σκοπό να δημιουργήσει την προσδοκία για το επόμενο μάθημα.

Οι φάσεις του μαθήματος που περιγράφονται παραπάνω συνοψίζονται παρακάτω:

- Αρχική ιεροτελεστία: αρχικός χαιρετισμός, δημιουργία κοινωνικού μικροκλίματος, εξήγηση της δραστηριότητας ή του εργαστηρίου.
- Αρχική φάση: στιγμή κατά την οποία όλο το σώμα τίθεται σε κίνηση με παιχνίδια ή παιδικές ρίμες, που περιλαμβάνουν την κίνηση ολόκληρου του σώματος ή σχεδόν.
- Κεντρική φάση: σημαντική στιγμή του εργαστηρίου, όπου εκτελούνται τα παιχνίδια και οι προκαθορισμένες δραστηριότητες.
- Τελική φάση: στιγμή κατά την οποία το σώμα επαναφέρεται σε κατάσταση ηρεμίας.
- Τελευταία ιεροτελεστία: τελευταία στιγμή που προετοιμάζει τις συναισθηματικές και παρακινητικές συνθήκες για την επόμενη συνάντηση.

Εξετάσεις σχετικά με το χρονοδιάγραμμα και τη διάρκεια των δραστηριοτήτων

Στη φάση του σχεδιασμού, είναι σημαντικό να καθοριστεί ο συνολικός χρόνος των μαθημάτων (ή των συναντήσεων) και των επιμέρους δραστηριοτήτων, σε σχέση με την ηλικία των συμμετεχόντων. Στην πραγματικότητα, επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι η προσοχή αυξάνεται με την ηλικία (δείτε την εικόνα παρακάτω) και αυτή η πτυχή επηρεάζει τη διάρκεια



*Sviluppo dei tempi di attenzione*

του μαθήματος ή των επιμέρους δραστηριοτήτων.

Επομένως, αυτή η σκέψη μας οδηγεί στο να πιστεύουμε ότι η ώρα της συνεδρίας εξαρτάται αποκλειστικά από την ηλικία και τη διαθεσιμότητα των παιδιών να συμμετάσχουν. Αυτό είναι εν μέρει αλήθεια, καθώς εάν προγραμματίζονται διαλείμματα, δηλαδή στιγμές κατά τις οποίες ο μαθητής μπορεί να αποσπάσει την προσοχή του για ένα μικρό χρονικό διάστημα με μια άλλη δραστηριότητα, ακόμη και αν δεν σχετίζεται με το θέμα του μαθήματος ή τη συνάντηση, ο μαθητής θα είναι σε θέση να διατηρήσει μια αρκετά υψηλή εστίαση της προσοχής του στην επόμενη δραστηριότητα.

Έχοντας κάνει αυτές τις σκέψεις, ο συνολικός χρόνος ενός μαθήματος μπορεί να έχει μεταβλητή διάρκεια μεταξύ 45 και 120 λεπτών με βάση τον τύπο της προτεινόμενης δραστηριότητας και λαμβάνοντας υπόψη τις τελετουργίες (αρχική και τελική). Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τους (συνιστώμενους) χρόνους που σχετίζονται με τη διάρκεια του μαθήματος και τη διάρκεια των επιμέρους δραστηριοτήτων με βάση την ηλικία:

| ETÀ DI RIFERIMENTO | DURATA COMPLESSIVA DELLA LEZIONE | DURATA MEDIA DELLE SINGOLE ATTIVITÀ - GIOCHI |
|--------------------|----------------------------------|--|
| DA 1 A 2 ANNI      | DA 45 A 60 MINUTI                | DA 3 A 8 MINUTI                              |
| DA 3 A 4 ANNI      | DA 45 A 70 MINUTI                | DA 3 A 15 MINUTI                             |
| DA 5 A 6 ANNI      | DA 60 A 90 MINUTI                | DA 3 A 20 MINUTI                             |
| DA 7 A 8 ANNI      | DA 60 A 120 MINUTI               | DAI 5 A 25 MINUTI                            |
| DA 9 A 10 ANNI     | DA 70 A 120 MINUTI               | DAI 5 AI 40 MINUTI                           |

Οι αριθμοί αυτοί είναι ενδεικτικοί και χρησιμοποιούνται για να καθοδηγήσουν τον αναγνώστη που θα προγραμματίσει την παρέμβασή του. Να θυμόμαστε ότι η διάρκεια της παρέμβασης ορίζεται και από τις ιδιαιτερότητες του χαρακτήρα των εμπλεκόμενων μαθητών.

### Υλικά

Μπορούμε να αναγνωρίσουμε αθλητικά υλικά (δηλαδή υλικά διαθέσιμα στην αγορά, είτε είναι αθλητικά είτε προπαρασκευαστικά για αθλητικές / ψυχαγωγικές / κινητικές δραστηριότητες) ή για καθημερινή χρήση (δηλαδή κατασκευασμένα ίσως στο εργαστήριο, ίσως σε ένα πλαίσιο που σχετίζεται με κινητική δραστηριότητα).

Για αθλητικά υλικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε: μπάλες διαφόρων μεγεθών, χρωμάτων, σχημάτων και ουσιών, όπως τσέρκια, κορύνες, κώνοι, εμπόδια, μαξιλάρια, χαλάκια, μαλακά αντικείμενα. Για καθημερινά υλικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ή να κατασκευάσουμε: πλαστικά μπουκάλια, χαρτόνι, κόλλα, ανακυκλωμένο χαρτί, κομφετί, σερπαντίνες, πλαστικές σακούλες κ.λπ. Γενικά, όλα τα υλικά που μπορεί να χρησιμοποιηθούν στην τάξη για εργαστήρια, ζωγραφική κ.λπ., τα οποία στη συνέχεια μπορούν να επαναφερθούν στο χώρο.

Υπάρχουν επίσης συγκεκριμένες εταιρείες που παράγουν υλικό για εκπαιδευτικές και σωματικές - βιωματικές δραστηριότητες για παιδιά. Η συμβουλή μας είναι, στο τέλος του χρόνου, να αξιολογείτε πάντα νέες προτάσεις και να αγοράζετε κάποια από αυτά τα προϊόντα, ειδικά όσα είναι σχεδιασμένα.