

Ψυχοκινητικές ασκήσεις γιατί;

Η ανάπτυξη του εγκεφάλου

Το κεντρικό νευρικό σύστημα αποτελείται από τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό. Γνωρίζουμε ότι το σύστημα αυτό σχηματίζεται από δισεκατομμύρια νευρικά κύτταρα, τους νευρώνες, τα οποία θα μπορούσε να φανταστεί κανείς ως μικροσκοπικά χταπόδια με πολλά πλοκάμια. Εγκέφαλος και νωτιαίος μυελός συντονίζουν και ελέγχουν την αντίληψη και επεξεργασία των ερεθισμάτων καθώς επίσης και τις διαφορετικές αντιδράσεις.

Η μάθηση αποτελείται από δύο μέρη, από την επαφή με πληροφορίες με νέες πληροφορίες ή εμπειρίες και από την ανακάλυψη του προσωπικού νοήματος.

Μάθηση μέσω κίνησης βοηθά την προσπάθεια του παιδιού να αναπτύσσει εμπειρίες ή τύπους συμπεριφοράς, για να αναπτύξει την προσωπικότητά του και να αντιμετωπίσει με αυτοτέλεια τις απαιτήσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος του.

Η κίνηση είναι θεμέλιο και μέσο για την ανάπτυξη των αισθήσεων, της έκφρασης, της ευφυΐας, της δημιουργικότητας και της γλώσσας του ανθρώπου. Οι αρχικές αντανakλαστικές κινήσεις γίνονται σταδιακά πιο ακριβείς και συνειδητές από το παιδί μετά από κινητικά παιχνίδια.

Πως μπορεί να γίνει σωστά η ανάπτυξη του πολύ μικρού παιδιού; Μέσα από καθημερινές δραστηριότητες, επικοινωνία, ατομικό και ομαδικό παιχνίδι και κίνηση.

Η αντίληψη και η κίνηση είναι ταυτόσημες, εκπροσωπούν η μια την άλλη διασταυρώνονται και αλληλεπιδρούν κυκλικά καθώς και οι δυο λειτουργούν ως μεσολαβητές του ανθρώπινου οργανισμού με το περιβάλλον.

Η αντίληψη μέσω των αισθήσεων αναφέρεται στην προσοχή, συγκέντρωση, σύλληψη, αποθήκευση, ταξινόμηση ακουστικών, οπτικών απτικών ερεθισμάτων στην κιναισθητική αντίληψη και στην κινητική απόδοση και εκτέλεση.

Η κινητική δραστηριότητα επηρεάζει την ωρίμανση του νευρικού συστήματος. Υπάρχουν τέσσερα στάδια ενσωμάτωσης της κίνησης (Kiphard):

- Το νευροκινητικό στάδιο που σχετίζεται με την αντανakλαστική κίνηση ερέθισμα – αντίδραση
- Το αισθητικοκινητικό στάδιο σχέση ανάμεσα στο κινητικό και αισθητηριακό σύστημα αίσθηση – κίνηση
- Το ψυχοκινητικό στάδιο ενσωμάτωση της κίνησης με τη φωνή, τα αισθήματα και τη γνώση

- Το κοινωνικό κινητικό στάδιο συνύπαρξη της κίνησης με κοινωνικές και επικοινωνιακές δομές.

Κίνηση συνυφασμένη με ανάπτυξη

- Είναι η δυνατότητα, που έχει ο καθένας να διαμορφώσει και να βιώσει ένα αυτόνομο Εαυτό
- Αποτελεί αδιαμφισβήτητη προϋπόθεση της συνύπαρξης και γνωριμίας με το κοινωνικό περιβάλλον.

Κινητικές δραστηριότητες:

- ❖ Κινητικές ασκήσεις
- ❖ Αισθητηριοκινητικές ασκήσεις πχ αφή
- ❖ Αντιληπτικοκινητικές ασκήσεις όπου οι χειρισμοί είναι πιο λεπτοί και όπου η οπτική αντίληψη δεσπόζει, και η νοητική αναπαράσταση.

Στόχος είναι να βελτιώσουμε την ικανότητα του εγκεφάλου να επεξεργάζεται τα αισθητηριακά ερεθίσματα και να τα θέτει προς χρήση. Τα παιδιά με φτωχή γνώση των δυνατοτήτων του σώματος τους δεν γνωρίζουν τη θέση και τη σχέση του σώματος με τα αντικείμενα ή δεν μπορούν να ελέγξουν τη δύναμη τους.

Πως μπορούν να μάθουν;

- Κινήσεις στο χώρο με αφετηρία το σώμα είτε αυθόρμητα είτε οργανωμένα
- Μιμήσεις
- Φυσιολογικές λειτουργίες πχ ασκήσεις αναπνοής
- Συντονισμός και διαφοροποίηση κινήσεων.

Η αντίληψη της εικόνας του σώματος στο χώρο βοηθά στη κιναισθητική αντίληψη, αντίληψη της κάθετης θέσης των μερών του σώματος, τη γνώση της ύπαρξης δυο πλάγιων μερών του σώματος και την αντίληψη προσανατολισμού του σώματος.

- Γνωστικό σχήμα του σώματος
- Αμφιπλευρικότητα
- Λεπτή κίνηση
- Αντίληψη και οργάνωση χώρου
- Αντίληψη και οργάνωση χρόνου και ρυθμού.

Βιβλιογραφία

- Καραντζής Ιωάννης (Αθήνα 2001) «Τα προβλήματα της μνήμης των παιδιών στην αριθμητική και την ανάγνωση» εκδ. Τυπωθητώ
- Μπαμπέκου Ζωή (Αθήνα 2003) «Η ανάπτυξη της μνήμης» εκδ. Τυπωθητώ

Προτεινόμενό παιχνίδι από το βιβλίο:

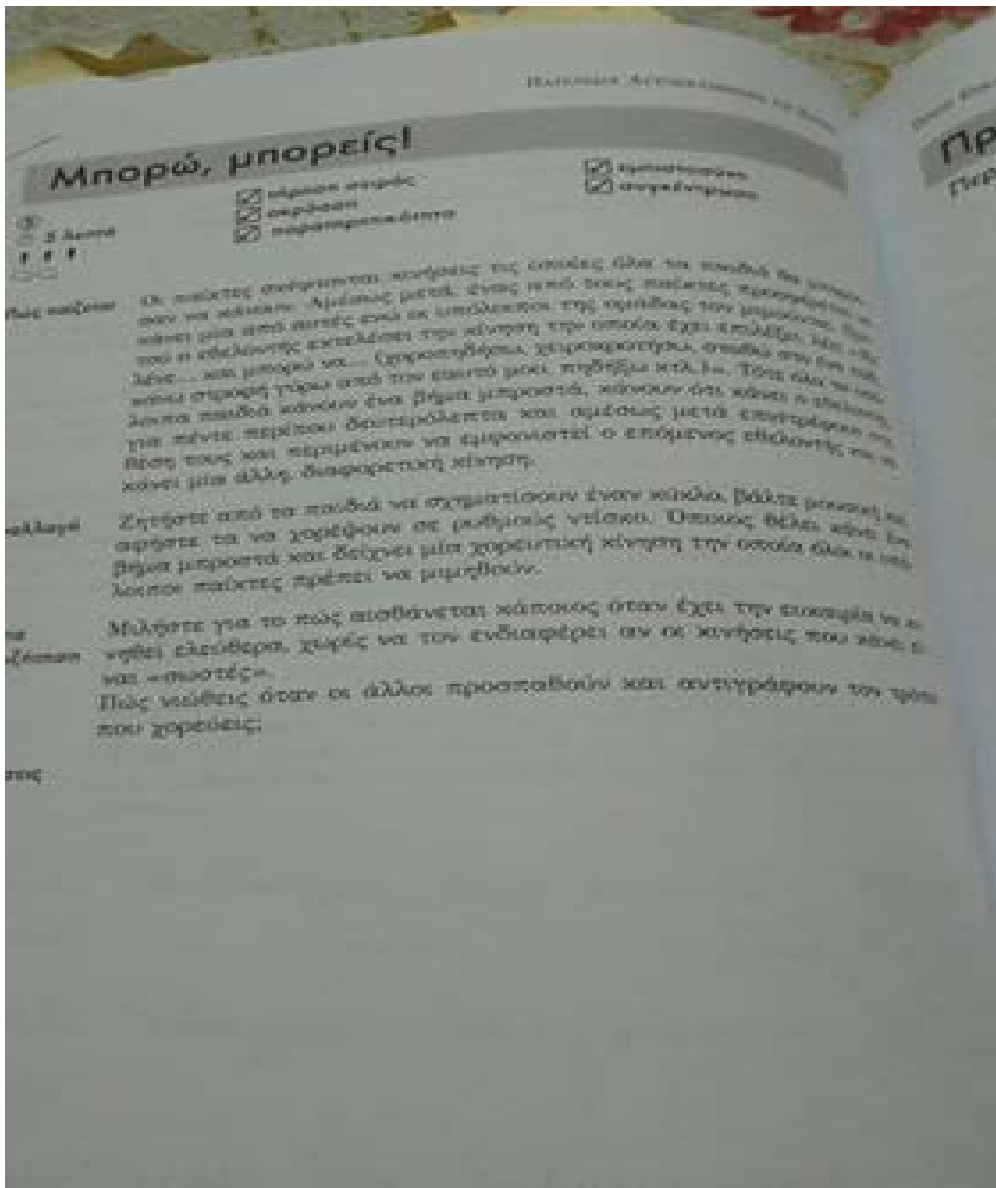
DEBORAH M. PLUMMER

 Παιχνίδια
αυτοεκτίμησης
για παιδιά

Γ' ΕΚΔΟΣΗ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ



Καλό παιχνίδι!!!