

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**  
**ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ -ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ,**  
**ΡΥΘΜΙΚΕΣ- ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΕΣ ,**  
**ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ...**  
**ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ**



*Συντονίστρια Εκπαιδευτικού έργου Φυσικής Αγωγής  
Ευδοκία Σαμουηλίδου [esamou@gmail.com](mailto:esamou@gmail.com)*

*Απρίλιος 2020 Νέα Σμύρνη*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 😊 Λίγα λόγια .....
- 😊 Αναφορικά με τον Εξοπλισμό .....
- 😊 Κινητικές Δραστηριότητες – Δημιουργικές Δραστηριότητες.....
- 😊 Ρυθμικές – Εκφραστικές Δραστηριότητες .....
- 😊 Αθλητικές Δραστηριότητες.....
- 😊 Πηγές – Προτάσεις .....

## Λίγα λόγια ...

Μένουμε σπίτι λόγω του κορωνοϊού αλλά η επικοινωνία εκπαιδευτικών και μαθητών δεν σταματάει. Η ενεργοποίηση του προγράμματος εξ αποστάσεως εκπαίδευση λειτουργεί ως συνδεδετικός κρίκος . Στη περίπτωση του Νηπιαγωγείου οι εκπαιδευτικοί προσχολικής εκπαίδευσης καλούνται να επικοινωνήσουν με τους μαθητές τους μέσα από αυτή τη διαδικασία .Το βάρος πέφτει στο παιχνίδι και εύλογα μπαίνει και το ερώτημα και τώρα τι κάνουμε ;

Μένουμε σπίτι , παίζουμε σπίτι , τραγουδάμε σπίτι , χορεύουμε σπίτι , Ζωγραφίζουμε σπίτι ,κάνουμε πολλές δραστηριότητες σπίτι ...

Ας ξεκινήσουμε το ταξίδι μας γιατί είναι μεγάλο θα έχει πολλές στάσεις , θα περάσουμε από πολλά χωριά , ποτάμια , λιμνούλες , θα γίνουμε νούφαρα , θα γίνουμε πουλιά , θα γίνουμε κουνελάκια , λαγουδάκια ...

Οι Δραστηριότητες στηρίζονται σε βιωματικές , πρακτικές δραστηριότητες, το παιχνίδι . Τα παιδιά καλούνται μέσα από το παιχνίδι , να αποκτήσουν κινητικές εμπειρίες να γνωρίσουν το σώμα τους , να αναπτύξουν συμπεριφορές , να εκφράσουν μέσα από την κίνηση συναισθήματα .

Εκπαιδευτικοί και γονείς προσοχή στα παιδιά μας σε περίπτωση που αντιμετωπίζουμε παιδιά με προβλήματακία καρδιοαναπνευστικά η άσκηση , η κινητική δραστηριότητα να γίνεται με προσοχή και μέτρο .

Σίγουρα ενθαρρύνουμε τα παιδιά η συμμετοχή τους μετράει , φροντίζουμε να μιλάμε μαζί τους για τα οφέλη της άσκησης της κίνησης στην καρδιά μας αλλά και για τα πνευμόνια μας.

Μια ώρα την ημέρα είναι σωστή διαδικασία , αυτό μπορεί να γίνει σταδιακά δηλαδή να χωρίσουμε τη διάρκεια της κίνησης και σε 15λεπτες περιόδους .

## ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ

### ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Στο σπίτι μας υπάρχουν πολλά αντικείμενα ασφαλή που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και να δείξουμε στα παιδιά παιχνίδια , κινητικά παιχνίδια , μουσικά παιχνίδια με αντικείμενα που παράγουν ήχο . Με τον τρόπο αυτό και με μικρές δραστηριότητες να καλλιεργήσουμε για παράδειγμα την λεπτή και αδρή κινητικότητα ...

Ο Εξοπλισμός μπορεί να περιέχει:

Μπάλες, μπαλόνια

Μανταλάκια ,σχοινάκι, στεφάνι,

Κορδέλες , μαντήλια –μαντηλάκια

Σακούλες , σακουλάκια ,

Περιοδικά , εφημερίδες , χαρτόνια , χαρτόνια από κούτες από το σούπερ Μάρκετ,

Σκυτάλη (που μπορούμε να έχουμε από το τελείωμα του αλουμινόχαρτου, χάρτινη σκυτάλη από το τελείωμα της λαδόκολλα...)

Τσιμπίδα (με την οποία γυρίζουμε το κρέας –μανταλάκια)

Κουτάκια πλαστικά , διάφορα μεγέθη , πλαστικά μπουκαλάκια Συσκευασία γιαουρτιού μικρό ή μεγάλο μέγεθος

Κουτάλια ξύλινα , μικρά μεγάλα

Στεφάνια , Σωσίβιο , WATER SHOOTER , σωλήνας νερού εν μικρό κομμάτι...

Χαρτόνια , ψαλιδάκι παιδικό

Μικροί κώνοι

Άλλο υλικό ....

## ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ –ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- ✓ ΕΠΙΤΟΠΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ
- ✓ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
- ✓ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ
- ✓ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

## ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

**ΕΠΙΤΟΠΙΑ ΒΗΜΑΤΑ:** Μπορούμε να ξεκινήσουμε με μια προθέρμανση αυτό μπορεί να γίνει με ελαφρά **επιτόπια βηματάκια** σε χώρο που έχουμε ορίσει στο σπίτι με συνοδεία ενός ρυθμού .

**ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ :** Μπορούμε να περπατήσουμε για 1λεπτό μέσα στο σπίτι ή στην αυλή , στο μπαλκόνι

**ΠΗΔΗΜΑΤΑΚΙΑ :** Μικρά πηδηματάκια μπροστά και πίσω ,

Δεξιά –Αριστερά , με τα χεράκια στη μέση η διάρκεια περίπου 20 δευτερόλεπτα

### Ενδεικτικές Ασκησούλες

(βασική αρχή τα παιδιά να γνωρίζουν το σώμα τους τα μέρη του σώματος ...)

Το σώμα σε όρθια στάση ξεκινάμε ασκησούλες για τα άνω άκρα απλές ασκήσεις όπως ανοίγω πλατιά ανοιχτά τα χέρια μου στην έκταση

Ανοίγω & κλείνω τα χέρια μου (2-4 φορές )

*επεξήγηση:* Όταν τα χέρια μας ανοίγουν σε έκταση έχουμε ένα σχήμα, ένα κινητικό σχήμα . **Ανοιχτό Κινητικό σχήμα**

Όταν τα χέρια μας κλείνουν σαν να κάνουν μια αγκαλίτσα τότε το σχήμα είναι **Κλειστό Κινητικό σχήμα** .



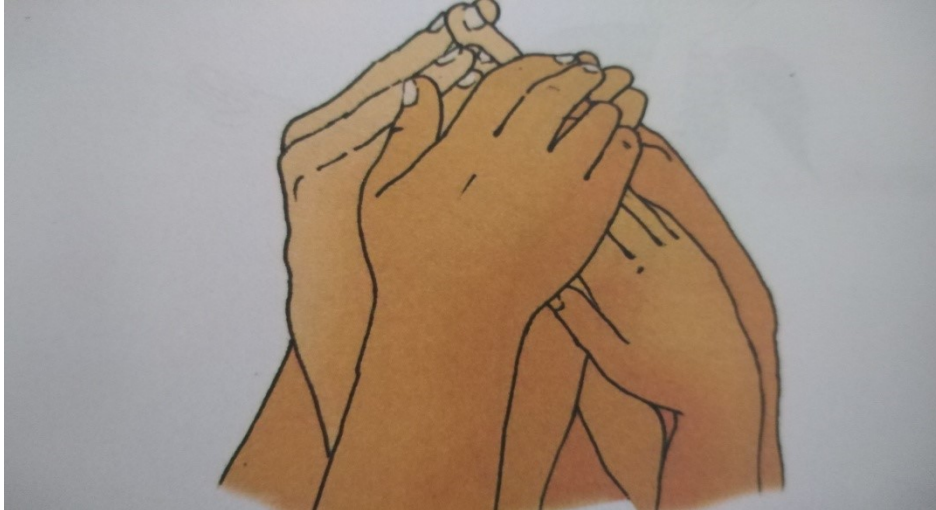
Μπορούμε να ρωτήσουμε τα παιδιά μέσα από εικόνες να μας αναφέρουν αν το σχήμα που δείχνουμε είναι ανοιχτό ή κλειστό Κινητικό Σχήμα .

Άλλο κινητικό παράδειγμα :

Οι παλάμες μας **κλειστές** η μια δίπλα στην άλλη τα δάκτυλα κλειστά φτιάχνουμε ένα κλειστό σχήμα λέμε στα παιδιά ότι οι παλάμες φτιάξανε ένα λουλουδάκι , όταν ανοίξω τις παλάμες ανθίζει - **ανοίγει** το λουλουδάκι και έχω ένα **ανοιχτό σχήμα** .  
Όταν το λουλουδάκι είναι κλειστό δεν έχει ανθίσει-ανοίξει τότε το σχήμα είναι **κλειστό σχήμα**

Ακολουθούν ερωτήσεις με ανοιχτά , κλειστά Κινητικά σχήματα

## Το παράδειγμα με τις παλάμες





Το παράδειγμα με το Τριαντάφυλλο



Κλειστό Σχήμα





## Ανοιχτό Σχήμα



Δείχνουμε στα παιδιά τη φωτογραφία και ζητάμε από τα παιδιά :

- ✓ να αναφέρουν τι Κινητικό σχήμα είναι αυτό το οποίο βλέπουν...
- ✓ να μιμηθούν το Κινητικό σχήμα ...
- ✓ να μιμηθούν το Κινητικό σχήμα και συνδυαστικά , να κάνουν και ένα πηδηματάκι μπροστά
- ✓ να μιμηθούν ένα κλειστό Κινητικό σχήμα και συνδυαστικά , να κάνουν ένα πηδηματάκι πίσω

**ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ :** Τα παιδιά μέσα από μια κινητική δραστηριότητα μαθαίνουν για τα σωματικά Κινητικά σχήματα αλλά και τις κατευθύνσεις στο χώρο

Ασκήσεις στο χαλί του σπιτιού μας ,τοποθετώ ποτηράκια πλαστικά ή μίνι κώνους ή μπουκαλάκια πλαστικά ή κουπάκια από γιαούρτι πλαστικά , σε απόσταση το ένα από το άλλο

Τα παιδιά μπορούν να περπατήσουν ή να τρέξουν ελαφρύ τρέξιμο , χαλαρά ζικ-ζακ . Μπορούμε να σχεδιάσουμε την κατεύθυνση σε χαρτόνι ...

Μπορούμε να σχεδιάσουμε ζωάκια , λουλούδια , πατούσες σε χαρτόνι και να κόψουμε με ψαλίδι

Στη συνέχεια τοποθετήσουμε στο χώρο τα χαρτόνια ,σε ευθεία διάταξη και να δώσουμε εντολή με συγκεκριμένη κατεύθυνση πηδηματάκια γύρω από τα λουλούδια ή πηδηματάκια πάνω σε πατούσες ...



## Σκυτάλη –σκυταλοδρομία , σκυταλοδρομία με μπάλα , με μπαλόνια

Σκυτάλη από το τελείωμα αλουμινόχαρτου ή λαδόκολλας , συνδυαστικά με μπαλάκι ή μπαλόνι δημιουργώ κινήσεις. Ζητάω από το παιδί να κρατήσει τη σκυτάλη και να περπατήσει στο χώρο με τη σκυτάλη να βρει μια καρέκλα και να καθίσει. Να σηκωθεί από την καρέκλα και με τη σκυτάλη στο χέρι να κάνει ένα κύκλο γύρω από την καρέκλα που καθότανε .

Σε μια δεύτερη φάση ζητάω από το παιδί να κάνει τις ίδιες κινήσεις με τη διαφορά , επάνω στη σκυτάλη να τοποθετήσει μια μπάλα του τένις , ή ένα μπαλόνι .

Επιπλέον δημιουργώ μικρή απόσταση μεταξύ 2 καρεκλών ξεκινάω από τη μία καρέκλα με κατεύθυνση την άλλη καρέκλα , και αυτή τη φορά έχω τοποθετήσει στη σκυτάλη μου ένα μπαλάκι ...







---

*ΑΦΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ -ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ, ΦΥΘΜΙΚΕΣ-ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΕΣ, ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ...  
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΝΗΣΙΠΛΩΤΕΙΟΥ*

*Συντονίστρια Εκπαιδευτικού έργου Φυσικής Αγωγής Ευδοκία Σαμουηλίδου [esamou@gmail.com](mailto:esamou@gmail.com)*

---



---

*ΑΦΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ -ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ, ΦΥΘΜΙΚΕΣ-ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΕΣ, ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ...  
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΝΗΣΙΤΑΩΤΕΙΟΥ*

*Συντονίστρια Εκπαιδευτικού έργου Φυσικής Αγωγής Ευδοκία Σαμουηλίδου [esamou@gmail.com](mailto:esamou@gmail.com)*

---





Σκυταλοδρομία με μπαλάκι και απόχη ,2 καρέκλες σε απόσταση η μια από την άλλη. Ξεκινάμε το παιδί κρατάει την απόχη και μέσα έχει ένα μπαλάκι –ψάρι ,

---

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ –ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ , ΦΥΘΜΙΚΕΣ- ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΕΣ , ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ...  
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΝΗΣΙΤΑΩΤΕΙΟΥ*

*Συντονίστρια Εκπαιδευτικού έργου Φυσικής Αγωγής Ευδοκία Σαμουηλίδου esamou@gmail.com*

---



στο Δεξί χέρι Μετακίνηση στο χώρο σε ευθεία/ κατεύθυνση , όταν φτάσει στο τέλος της

διαδρομής , αλλάζει χέρι παίρνει την απόχη με το μπαλάκι στο αριστερό και επιστρέφει από εκεί που είχε ξεκινήσει. αυτό μπορεί να γίνει και με πηδηματάκια

### ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΚΟΥΤΑΛΕΣ ΞΥΛΙΝΕΣ –ΜΕ ΚΟΥΤΑΛΙΑ ΑΠΛΑ

**Υλικά:** κουτάλα ξύλινη , κουτάλια απλά , πλαστικό μεγάλο κουπάκι από γιαούρτι ή πλαστικό κουτί

Αντικείμενα που όταν χτυπήσουν μεταξύ τους παράγουν ήχο. Σε καθιστή θέση οκλαδόν αναποδογυρίζουμε το πλαστικό κουπάκι χτυπάμε 1 φορά τα κουτάλια μεταξύ τους και μια τα κουτάλια επάνω στο αναποδογυρισμένο πλαστικό κουτί

Σε όρθια θέση κρεμάμε, περνάμε σε κορδέλα ή σχοινάκι το πλαστικό κουτί αναποδογυρισμένο το σταθεροποιούμε στη μέση του παιδιού και ζητάμε να χτυπήσει με τα κουτάλια το κουτί . Επίσης αυτό μπορεί να γίνει και με βηματισμό

Παρέλασης. **Πρόταση:** Επιλέγουμε μουσικά να ντύσουμε την δραστηριότητα με τον «**ΚΑΡΥΟΘΡΑΥΣΤΗ ...**» του Τσαϊκόφσκι



## ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΑΝΤΑΛΑΚΙΑ ΚΡΕΜΑΣΤΡΕΣ ...

Ασκήσεις με μανταλάκια πιάσιμο ,άνοιγμα σε μια προσπάθεια βελτίωσης της  
Λεπτής κινητικότητας κάτι που θα βοηθήσει τα παιδιά στο γραφοκινητικό  
σύστημα

**Υλικά :** κουβαδάκια πλαστικά , μανταλάκια , καπάκια μια τσιμπίδα σχοινί ,  
κρεμάστρα, μπλούζα , μαντήλια ,

Σε δύο καρέκλες δένουμε ένα σχοινάκι σε απόσταση 1-1,5 μέτρα

Σε απόσταση έχουμε γεμάτο με μανταλάκια ένα κουτί πλαστικό

Σε απόσταση που έχουμε ορίσει 2μ.ετρα για παράδειγμα βρίσκεται το παιδί

A) Κάθε φορά που το παιδί θα πλησιάσει το σχοινάκι κουμπώνει και ένα μανταλάκι  
επάνω στο σχοινί .Στην αρχή με το δεξί χέρι όταν τελειώσουν τα μανταλάκια

B)Στη συνέχεια το ζητούμενο είναι το νήπιο να ξεκουμπώσει με το αριστερό χέρι  
ένα ένα τα μανταλάκια

Γ)Αυτό μπορεί να γίνει και σαν σκυταλοδρομία ...

Δ) Τσιμπίδα –από το γεμάτο κουτί με τα καπάκια ή με τα μανταλάκια το παιδί  
πιάνει ένα ένα μανταλάκι και το τοποθετεί στο πλάι του μέχρι να αδειάσει το κουτί

Το ίδιο μπορεί να γίνει και με τα καπάκια .





Ε) Το ίδιο μπορεί να γίνει και με μια κρεμάστρα και να ζητήσουμε από το παιδί να γαντζώσει τα μανταλάκια πάνω στη μπλούζα και να τα βγάλει από τη μπλούζα με εναλλαγή χεριών Δεξί, Αριστερό.

Ζ) Μια παραλλαγή είναι το δέσιμο μαντηλιών στη κρεμάστρα καθώς και το λύσιμο των μαντηλιών από τη κρεμάστρα .- σχοινί ...



**ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ :** Με αυτό τον τρόπο βελτιώνεται το γραφοκινητικό σύστημα του παιδιού (λεπτή κινητικότητα )

## Δραστηριότητες κινησιολογικές μέσα από Σκίτσα

### Σωματικές ασκήσεις – κινητικές δεξιότητες

#### 1. Ορθή στάση του σώματος

#### 2. Κινητικά σχήματα Ανοιχτό κινητικό Σχήμα & Κλειστό Κινητικό σχήμα

#### 3. Κινητικά Σχήματα & Επίπεδα : πάνω –κάτω...

Κινητικά Σχήματα – ασκησούλες με μπαλόνια στα χέρια και σε θέση κάτω

Κινητικά Σχήματα –ασκησούλες με μπουκάλια πάνω ...

#### 4. Ασκήσεις με αντικείμενα και περπάτημα –ασκήσεις ισορροπίας

Αντικείμενο πάνω στο κεφάλι βηματισμός σε ευθεία

Αντικείμενο στο κεφάλι με διαφορετική κίνηση

Περπάτημα πάνω σε σχοινί ή σε ευθεία από αυτοκόλλητη χάρτινη ταινία

Ίδια άσκηση με τα χέρια στη μέση και αντικείμενο στο κεφάλι ( ένα σακουλάκι με φασόλια μέσα –φασουλοσάκουλο

#### 5. Ασκήσεις με στεφάνια γυμναστικής γυρίσματα –κυκλικές κινήσεις με το δεξί χέρι , με το αριστερό χέρι

Τοποθέτηση του στεφανιού κάτω στο έδαφος το παιδί βρίσκεται έξω από το στεφάνι και σε απόσταση μπουσουλάει φτάνει στο στεφάνι το σηκώνει με τα 2 χέρια και μπαίνει στο στεφάνι μέσα , το σηκώνει με τα δυο χεράκια ψηλά και στη συνέχεια το αφήνει κάτω αυτό μπορεί να γίνει 4- 6 φορές

Ασκήσεις με το σχοινάκι περάσματα , δίπλωμα του σχοινού τοποθέτηση κάτω στο έδαφος περάσματα με πεδηματάκια μπρος –πίσω

Ασκήσεις με το σχοινάκι δένουμε μεταξύ 2 καρεκλών σε απόσταση τεντωμένο χαμηλά ζητάμε από το παιδί μπουσουλώντας να περάσει κάτω από το σχοινί

Ζητάμε από το παιδί να περάσει προσεχτικά πάνω από το σχοινί τη μια φορά με το Αριστερό πόδι και την άλλη με το δεξί Επίσης μπορούμε να ζητήσουμε να περάσει όπως θέλει με όποιο πόδι επιθυμεί να καθίσει στην καρέκλα –να σηκωθεί από την καρέκλα ...να το επαναλάβει 5 φορές από τη μια καρέκλα και 5 φορές από την άλλη καρέκλα

Συνδυαστικά μπορούμε να πούμε στο παιδί να έχει μαζί του ένα μπαλόνι να πετάξει το μπαλόνι πάνω από το σχοινάκι και μετά αφού πετάξει το μπαλόνι το παιδί να μπουσουλίσει κάτω από το σχοινάκι εκείνο μέχρι να πέσει το μπαλόνι να περάσει κάτω από σχοινάκι μέχρι να βρει και να πιάσει το μπαλόνι

#### 6. Δραστηριότητα παιχνίδι παιδάκια νησάκια

Στο χώρο σκορπίζουμε εφημερίδες να μην είναι η μια μακριά από την άλλη και ζητάμε από το παιδί να πηδήξει από τη μια εφημερίδα στην άλλη μετράμε συγχρόνως πόσα νησάκια πέρασε , μπορούμε αντί εφημερίδων να χρησιμοποιήσουμε χρωματιστά χαρτόνια ή χρωματιστές χαρτοπετσέτες όποτε μπορούμε να πούμε το παιχνίδι

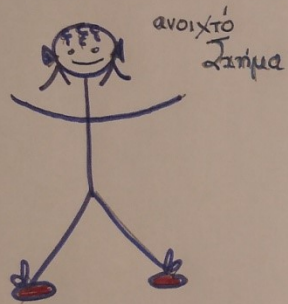
Βατραχάκια νούφαρα τα παιδιά είναι τα βατραχάκια και τα χρωματιστά χαρτόνια είναι νούφαρα (στη περίπτωση αυτή σχεδιάζουμε τα χαρτόνια σαν νούφαρα και με μικρό ψαλιδάκι τα κόβουμε σε σχήμα νούφαρου )



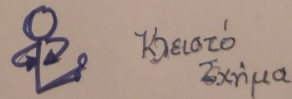
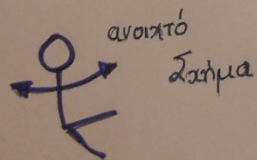
①



②



③



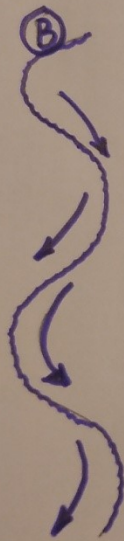
\* Το παιδί κάθεται κάτω

④ Ασκήσεις Ισορροπίας  
 με αντικείμενα πάνω  
 στο κεφάλι (π.χ φασουλοσάκουλο)

\* ανοιχτά τα χέρια  
 βηματάκια πάνω σε ευθεία γραμμή  
 μπρός - έστροφή κ' πίσω στο  
 σημείο (A)



\*  
 \*



Άλλαγή κατεύθυνσης

Τοποθετώ το σακινάκι σε σχήμα  
 φιδιού - φιδάκι και ζητώ από  
 το παιδί να ακολουθήσει την  
 κατεύθυνση } και να μπει  
 } πάνω στο αρχικό σημείο  
 (B)

Τα χέρια μπορώ να τα βάλω στη μέση.

- \* Στα σημεία (A) , (B) μπορώ να τοποθετήσω
- \* ένα "οπτικό" αντικείμενο π.χ. ένα κουτάκι...
- \* ένα σπιτάκι...



④ ... συνέχεια

το σχοινάκι διπλωμένο

κάτω στο πάτωμα

πηδηματάκι με το ένα πόδι Αριστερό

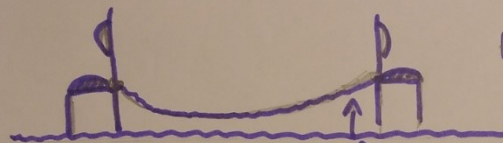
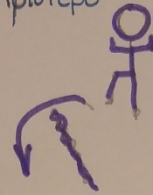
» » » το Δεξιό πόδι

πηδηματάκια με τα 2 πόδια.

\* \* \*

αντί για σχοινάκι βάζω την τσάντα του σχολείου.

\* \* \*

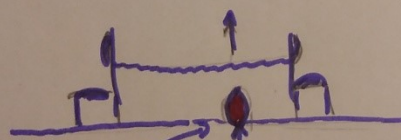


ΚΑΡΕΚΛΕΣ  
ΣΧΟΙΝΑΚΙ

\* Πέρασμα με μπουσάλισμα  
κάτω από το σχοινάκι  
(αδρή κινητικότητα)



\*



Μπαλόνι

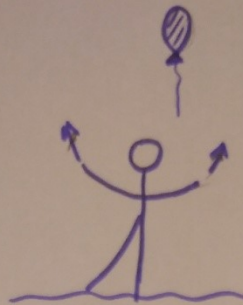
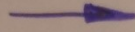
Πέρασμα μπαλονιού  
πάνω από το σχοινάκι

§

Μπουσάλισμα του παιδιού  
κάτω από το σχοινάκι.

(αδρή κινητικότητα).

ανοικτό σχήμα  
με  
πέταγμα μπαλονιού



ανοικτό σχήμα  
μπουκάλια  
πλαστικά

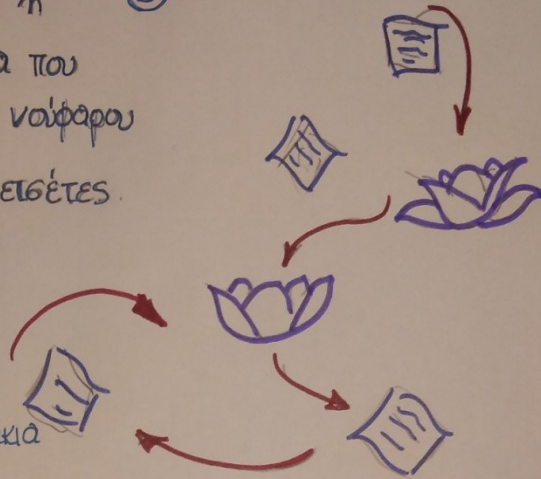


κλειστό σχήμα  
με  
μπουκάλια  
πλαστικά

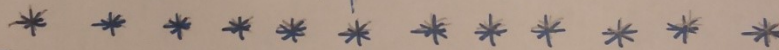




Σκόρπιες Εφημερίδες ή ⑤  
 χρωματιστά χαρτόνια που  
 κόψαμε σε σχήμα νούφαρου  
 ή  
 χρωματιστές χαρτοπετσέτες  
 στο πάτωμα



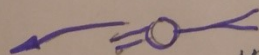
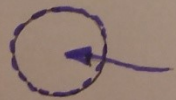
Πηδηματάκια / λαματάκια  
 απο τὰ νούφαρα  
 στις Εφημερίδες & απο τις Εφημερίδες στα  
 νούφαρα.



Στεφάνια



γυρίσματα <sup>κλωσμά</sup> του στεφάνιου στο  
 Αριστερό / Δεξί χέρι, γύρω απο  
 τη μέση



Μπουσουλιάνιας φτάνει  
 (το παιδί) κ' μπαίνει μέσα στο στεφάνι  
 (αδρή κινητικότητα)

## ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



### Μουσικά παιχνίδια , ο χορός

Τα μουσικά παιχνίδια είναι δραστηριότητες που περιέχουν κίνηση γυμναστική , δημιουργικότητα , εκφραστικότητα Τα παιχνίδια αυτά αγκαλιάζονται από τις τέχνες , το χορό το θεατρικό παιχνίδι αλλά και από την εικαστική επιστήμη

Τα παιδιά αρέσκονται στο άκουσμα ενός μουσικού έργου έχουν άποψη και επιλέγουν αρκεί η διάρκεια του κομματιού να είναι μικρή και χαρακτηριστική .

Βοηθός μας ο αυτοσχεδιασμός αφήνουμε τα παιδιά μόνα τους ακούγοντας ένα μουσικό κομμάτι να δημιουργήσουν μέσα στο χώρο ελεύθερες κινήσεις (ενεργητική μουσική ακρόαση στην αρχή και κατόπιν κίνηση με ερέθισμα που έλαβε το παιδί από τη μουσική )

Ο χορός η τέχνη των τεχνών .Ο παραδοσιακός χορός επιλέγουμε παραδοσιακά τραγούδια από τις περιοχές καταγωγής των παιδιών

Σας παραθέτω κάποιες προτάσεις για μουσικές επιλογές:

## ΜΟΥΣΙΚΑ- & ΚΙΝΗΤΙΚΑ ...

1. Τσαϊκόφσκι «ΚΑΡΥΟΘΡΑΥΣΤΗΣ »

<https://www.youtube.com/watch?v=LYS6mX8CAIQ>

Στο εισαγωγικό κομμάτι δίνονται πολλά κινητικά μοτίβα ...

Πάντα με το υπέροχο ....

2. Τσαϊκόφσκι « ΤΟ ΒΑΛΣ ΤΩΝ ΛΟΥΛΟΥΔΙΩΝ »

<https://www.youtube.com/watch?v=fbyXO4gkYUA>

3. Σοπέν « ΒΑΛΣ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ»

4.ΤΟ ΒΑΛΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

<https://www.youtube.com/watch?v=AZC21bLImqE>

5.Badinerie του Μπαχ

Κινητικά μοτίβα μελισσούλες . αλλά και για λαγουδάκια

6.Βιβάλντι «Άνοιξη»

[https://www.handball.org.gr/images/pdf/files/rnd/27\\_paixnidia\\_kai\\_askhseis\\_gia\\_paidia\\_4-8.pdf](https://www.handball.org.gr/images/pdf/files/rnd/27_paixnidia_kai_askhseis_gia_paidia_4-8.pdf)

7. ΜΟΥΣΙΚΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ

«Ο Πέτρος και ο Λύκος »

Μουσική Προκόφιεφ

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

πχ η γάτα το κλαρινέτο ...

8. Ο ΜΑΗΣ ΕΧΕΙ ΜΥΣΤΙΚΑ (Παντελής Θαλασσινός )

<https://www.youtube.com/watch?v=w3ZtHl2g7Yw>

9. ΝΑ ΑΓΑΠΑΣ (Παντελής Θαλασσινός Χορωδία Δ. Τυπάλδου)

<https://www.youtube.com/watch?v=j2RwKvqrgzo>

10. ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΧΕΡΙΑ . LOCOMONDO

<https://www.youtube.com/watch?v=IFnv9vxubYc>

11. «Στο πα και στο ξαναλέω » Παραδοσιακό –Μαρίζα Κωχ

12. «Μες του Αιγαίου » Σαντούρι –Αρετή Κετιμέ

13. «Καρουσέλ» Ρεπούτσικα

---

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ –ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ, ΦΥΘΜΙΚΕΣ- ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΕΣ, ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ...  
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΝΗΣΙΤΑΓΩΓΕΙΟΥ*

*Συντονίστρια Εκπαιδευτικού έργου Φυσικής Αγωγής Ευδοκία Σαμουηλίδου esamou@gmail.com*

---



14. «Βροχή» Μάνου Χατζηδάκη
15. «Μικρός Πρίγκιπας » . Μάριος Φραγκούλης
16. <https://youtu.be/LYS6mX8CAIQ>



*Για Επίλογο σας χαρίζω αυτή τη φωτογραφία με την ευχή σε σας και στις οικογένειές σας*

*Να μένετε σπíti να τραγουδάτε σπíti να χορεύετε σπíti μα πάνω απ όλα να έχετε την Υγείά σας ...*

*Με εκτίμηση*

*η συνάδελφος Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου Φυσικής Αγωγής*

*Ευδοκία Σαμουηλίδου*

---

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ -ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ, ΦΥΘΜΙΚΕΣ- ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΕΣ, ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ...  
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΝΗΣΙΩΤΙΚΟΥ*

*Συντονίστρια Εκπαιδευτικού έργου Φυσικής Αγωγής Ευδοκία Σαμουηλίδου esamou@gmail.com*

---