



<https://sindetiras.gr>

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

1. Παιχνίδια με το σχοινί

Βόλει με σχοινί: Δυο καρέκλες, ένα σχοινί κι ένα μπαλόνι. Ανάλογα με το ύψος και την ηλικία του παιδιού, επιτρέψτε κάποια ελαστικότητα στον κανόνα - το μπαλόνι δεν είναι απαραίτητο να περνάει μόνο πάνω από το σχοινί! Μπορεί να γίνει και με ρακέτες.

Διελκυστίνδα: Τοποθετούμε μαξιλάρια στο έδαφος και καθόμαστε αντικριστά με το παιδί. Το παιδί κρατά με τα δύο του χέρια τη μια άκρη του σχοινού και εμείς την άλλη. Με το σύνθημα το παιχνίδι ξεκινά. Τραβούν και οι δύο προσπαθώντας να διαταράξουν ο ένας την ισορροπία του άλλου. Προσέχω να στηρίζω το σώμα μου στα γόνατα και να διατηρώ τον κορμό μου όρθιο και ευθεία.



<https://www.nannuka.com/>

2. Διαπέραση εμποδίων

Χρησιμοποιώντας τα πράγματα που έχετε στο σπίτι (κουτιά παπουτσιών, βιβλία, χαλιά κλπ) καθώς και τα έπιπλα (καναπές, τραπέζι, καρέκλες, κλπ) προκαλέστε το παιδί να ακολουθήσει έναν δρόμο μετ' εμποδίων (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε χαρτοταινία από τον ένα τοίχο στον άλλο σε διαφορετικά ύψη). Για παράδειγμα, ζητήστε του να συρθεί για να κατέβει από τον καναπέ με τα χέρια στο πάτωμα, να "ρολάρει" πάνω στο χαλί, να μπουσουλήσει κάτω από το τραπέζι και στο τέλος να σηκωθεί και να πηδήξει πάνω από τα κουτιά των παπουτσιών. Το παιδί περνάει κάτω από το τραπέζι έρποντας με την κοιλιά και επιστρέφει έρποντας με την πλάτη. Ζητάμε από το παιδί να κυλίσει στο πάτωμα από τον ένα τοίχο στον άλλο. Η δραστηριότητα διαμορφώνεται ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και χαρτοταινία στο πάτωμα ή στο διάδρομο από τοίχο σε τοίχο. Επενδύστε τις δραστηριότητες αυτές με μουσική και -γιατί όχι;- χορέψτε γύρω από το τραπέζακι του σαλονιού χτυπώντας ένα αυτοσχέδιο τύμπανο.



<http://kidsdevelopment.info/obstaclecourse-2/>

3. Γυμναστική και αναπνοές

Δεν χρειάζεστε γυμναστήριο για να κάνει το παιδί μερικά push ups στο πάτωμα ή στην καρέκλα (ανασηκώνοντας το σώμα του με τα χέρια στο κάθισμα και τα πόδια σηκωμένα) ακόμη και όρθιο (σπρώχνοντας με τις παλάμες τον τοίχο). Εφόσον έχει τον κατάλληλο συντονισμό, καλό είναι και το σχοινάκι. Εμπλουτίστε την κίνηση με στοματικά ερεθίσματα χρησιμοποιώντας σφυρίχτρες, παιδικά πνευστά όργανα, φούσκες και καλαμάκια.

Μαθαίνουμε στο παιδί να κάνει τούμπες.

Το παιδί κρύβεται κουλουριασμένο κάτω από μία κουβέρτα και στο σινιάλο μας πρέπει να βγει όσο γίνεται πιο γρήγορα. Το παιδί ξαπλώνει με την πλάτη και κάνει ποδήλατο άλλοτε κινώντας τα πόδια αργά κι άλλοτε επιταχύνοντας.

Το παιδί δίνει κλωτσιές στον αέρα χρησιμοποιώντας και το δεξί και το αριστερό πόδι (καράτε) ή κάνει το ίδιο στηριζόμενο με τα χέρια στο πάτωμα.

Βάλτε τα παιδιά να χοροπηδήσουν, προλαβαίνοντας να πουν "Με λένε Γιώργο" ή "Είμαι νίντζα" ή να κερδίσει όποιος χοροπηδήσει πιο ψηλά ή πιο πολύ ώρα.



4. Δουλειές σπιτιού

Δραστηριότητες που απαιτούν σπρώξιμο, τράβηγμα και έντονη δράση ξυπνούν τους μύες και τις αρθρώσεις. Αυτό μπορεί λόγω χάρη να το πετύχει το παιδί καθαρίζοντας με την ηλεκτρική σκούπα το χαλί του δωματίου του ή σφουγγαρίζοντας το πάτωμα. Ακόμα καθαρίζοντας τα τζάμια στα χαμηλά μέρη ή μεταφέροντας βιβλία και αντικείμενα από τα ράφια της βιβλιοθήκης για να την καθαρίσουμε και να τα τοποθετήσουμε ξανά. Μπορεί ακόμα να φέρει τον κουβά με τα πλυμένα ρούχα του από το πλυντήριο και να το βοηθήσουμε να τοποθετήσει μανταλάκια για να τα απλώσει. Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού θα βρούμε την κατάλληλη δουλειά, επιβλέποντάς το. Αυτή μπορεί να είναι να βάλει τα άπλυτα ρούχα στον κάδο του πλυντηρίου, να βάλει τα πιάτα στο πλυντήριο ή στο νεροχύτη, να βάλει τα παιχνίδια στο κουτί, να τοποθετήσει τα ψώνια στα ντουλάπια, να στρώσει το κρεβάτι του, να βάλει τα υλικά στο φαγητό ή στο γλυκό, να βάλει τα ρούχα στην ντουλάπα ή να ποτίσει τα λουλούδια. Φυσικά δεν έχουμε την απαίτηση να κάνει τα παραπάνω με την ίδια αποτελεσματικότητα όπως εμείς. Είναι όμως ωφέλιμο να συμμετέχει καθώς μαθαίνει να βοηθά και ταυτόχρονα αναπτύσσει δεξιότητες απαραίτητες για την διεκπεραίωση καθημερινών δραστηριοτήτων.

5. Παιχνίδια με τη μπάλα

Το παιδί και εμείς πρέπει να κάνουμε πάσες με τα δύο χέρια χρησιμοποιώντας μια μπάλα μαλακή και ελαφριά. Προσέχουμε τη στάση του σώματος μας. Διατηρούμε την ισορροπία και στηριζόμαστε στα γόνατα. Αργότερα αφού εξασκηθούμε σε αυτό το παιχνίδι προοδευτικά δυσκολεύουμε το παιχνίδι αλλάζοντας την θέση μας. Αρχικά στηριζόμαστε στο δεξί πόδι, αργότερα στο αριστερό τέλος κάνουμε βαθύ κάθισμα στο οποίο πρέπει να μείνουμε ακίνητοι.

6. Παιχνίδι με κάρτες

Φτιάχνουμε 8 κάρτες από μας οποίες η κάθε μία αντιστοιχεί σε συγκεκριμένη κίνηση. Για παράδειγμα: 1) κύκλος :ανοίγω τα πόδια, 2) τετράγωνο: βάζω τα πόδια στο πλάι, 3) τρίγωνο: κάνω ρολλάρισμα μας ένα βαρέλι, 4) σταυρός: σηκώνω τα χέρια ψηλά, 5) Χ: κάνω τούμπα, 6) 1: στέκομαι στο ένα πόδι, 7) οριζόντια γραμμή: ξαπλώνω στο πάτωμα, 8) 2: πηδάω ψηλά.

Δείχνω στο παιδί μία – μία κάρτα και εξηγώ ποια κίνηση πρέπει να κάνει σε κάθε σχήμα και αριθμό. Αρχίζει το παιχνίδι ξεκινάμε δείχνοντας λιγότερες κάρτες οι οποίες θα έχουν μια συγκεκριμένη σειρά και σε αργό ρυθμό, στην συνέχεια δείχνουμε μπερδεμένες μας κάρτες αλλά ο ρυθμός δεν αλλάζει, αργότερα δείχνουμε μπερδεμένες μας κάρτες με πιο γρήγορο ρυθμό. Καθώς το παιδί εξοικειώνεται με το παιχνίδι και κατακτά μας πρώτες κινήσεις προσθέτουμε και μας υπόλοιπες κάρτες.

7. Παιχνίδια σε τραμπολίνο και κρεβάτι

Ζητάμε από το παιδί να κάνει διασκεδαστικές ασκησούλες πάνω στο τραμπολίνο και αν δεν έχουμε τραμπολίνο δεν πειράζει υπάρχει και το κρεβάτι μας. Ορίστε κάποιες από αυτές:

- a. Πηδώ πάνω στο τραμπολίνο με κλειστά πόδια.
- b. Πηδώ πάνω με ανοιχτά τα πόδια.
- c. Κάνω jumping jacks διατηρώντας τον έλεγχο στα χέρια και στα πόδια αλλά και τον ρυθμό.
- d. Μένω πάνω στο τραμπολίνο με το ένα πόδι για 10sec.
- e. Κάνω κουτσό πάνω στο τραμπολίνο για 10sec.
- f. Πηδώ από το τραμπολίνο κάτω στο πάτωμα ή σε στρώμα με κλειστά τα πόδια.
- g. Πηδώ από το πάτωμα ή το στρώμα πάνω στο τραμπολίνο με κλειστά τα πόδια.



8. Πίστα«Survivor»

Δημιουργούμε μια πίστα εμποδίων η οποία θα έχει μια μεγάλη διαδρομή που θα πρέπει να περάσει το παιδί ακουμπώντας το σώμα του πάνω σε μια σανίδα χρησιμοποιώντας μόνο τα χέρια του. Αργότερα θα πρέπει να κάνει έρπιν μέσα σε ένα τούνελ το οποίο θα καταλήξει σε μια δοκό ισορροπίας. Αφού λοιπόν περάσει τη δοκό φτάνει σε ένα παζλ 5-8 κομματιών και καταλήγει σε παιχνίδι bowling.

- i. «Σκούπισμα σε πλαίσιο». Ρίχνουμε στο πάτωμα φασόλια, στραγάλια, φακές, ή ό,τι άλλο θέλουμε. Διαλέγουμε ένα χώρο ίσο με ένα πλακάκι (ή μεγαλύτερο) και το επισημαίνουμε με κολλητική ταινία. Στη συνέχεια, ζητάμε από το παιδί να «σκουπίσει» όσα ρίξαμε, με στόχο να τα μαζέψει όλα στο χώρο που του υποδείξαμε.
- ii. Παίρνουμε ένα μεγάλο χαρτόκουτο, πάνω στο οποίο κόβουμε σχήματα. Διαλέγουμε παιχνίδια που ανταποκρίνονται στα σχέδια που κόψαμε (π.χ. μπάλες, ελαφριά τετράγωνα σπιτάκια, κ.ά.) και ζητάμε από το παιδί να ρίξει κάθε παιχνίδι στην αντίστοιχη τρύπα που ανοίξαμε.
- iii. «Βόλεϊ με πόδια». Πετάμε ο ένας στον άλλο ένα μπαλόνι χρησιμοποιώντας μόνο τα πόδια μας και στηρίζοντας το υπόλοιπο σώμα μας με τα χέρια.



Περισσότερες ιδέες για δραστηριότητες:

<https://blogs.sch.gr/dimeidkor/menoyme-spiti-drastiriotites-kai-yliko/ergotherapieia/>

<https://www.aspaonline.gr/drastiriotites-spiti-paidia-vroheres-meres/>

<https://www.infokids.gr/gymnastiki-gia-paidia-sto-spiti-ekton/>

Παραπομπές:

<https://www.infokids.com.cy/3-drastiriotites-gia-na-ektonosoyntin/>

<https://paidemata.gr/%CE%B1%CE%B4%CF%81%CE%AE-%CE%BA%CE%B9%CE%BD%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1-adri-kinitikothta-ti-einai-kai-pws-thn-endynamonoume/>

<https://paidagogiko.gr/blog/10-drastiriotites-gia-enisxysi-tis-adris-kinitikotitas>

http://www.ea.gr/eefa/material/102_amea.pdf