

Ενδεικτικές Ασκήσεις-Παιχνίδια Ψυχοκινητικής για κλειστό χώρο

Αγαπητοί γονείς,

Παρακάτω σας δίδονται ενδεικτικά κάποιες δραστηριότητες προσαρμοσμένες στην έλλειψη χώρου και διαθέσιμων υλικών, ώστε να μπορούν εύκολα να εκτελεστούν από τα παιδιά στο σπίτι, με την καθοδήγηση και την παρότρυνση τη δική σας. Έχουν επιλεγεί δραστηριότητες, ως επί το πλείστον, απλές και οικείες στα παιδιά, ώστε να απευθύνονται στην πλειονότητα των μαθητών μας οι οποίες, ωστόσο, εξασκούν το σύνολο των παραμέτρων του φάσματος της ψυχοκινητικής και διατηρούν τα παιδιά σε εγρήγορση, ενεργοποιούν το μεταβολισμό, στοχεύουν στην διαρκή εξάσκηση της σκέψης, της κινητικής και αντιληπτικής ικανότητας, αρκεί να επαναλαμβάνονται σε συστηματική βάση. Καθημερινά, αν είναι εφικτό, επιλέγουμε 2 έως 3 από αυτές και για ένα μισάωρο, συνολικά, μαζί με τα διαλείμματα, εμπλέκουμε το παιδί στη διαδικασία της εκ περιτροπής εξάσκησης σε αυτές.

Σημειώνεται πως και η δική σας συμμετοχή στο πρόγραμμα θα δώσει στο παιδί επιπλέον κίνητρο και χαρά.

Τέλος, προτείνεται η δική σας αρχική επίδειξη -εκτέλεση της άσκησης, για την καλύτερη δυνατή οπτική αναπαράσταση από πλευράς του μαθητή και την αποφυγή άσκοπων επιβαρύνσεων.

Η ΟΜΑΔΑ ΤΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΕΙΔΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ 1^{ου} ΕΕΕΕΚ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ

A. Αδρή Κινητικότητα

1. Ζητάμε από το παιδί να πάει στο δωμάτιό του και να γυρίσει ή γενικά να διανύσει μια προκαθορισμένη απόσταση: περπατώντας **στα τέσσερα όπως ο σκύλος**, **βαριά όπως ο ελέφαντας**, **αθόρυβα όπως το ποντίκι**, **αδέξια όπως η πάπια**, **σηκώνοντας το κεφάλι όσο γίνεται ψηλότερα όπως η καμηλοπάρδαλη**, **με πηδηματάκια όπως το βατραχάκι** ή **ο λαγός** κτλ.



2. Το παιδί περπατάει γύρω από το τραπέζι στις μύτες των ποδιών του και επιστρέφει από την αντίθετη πλευρά περπατώντας στις φτέρνες.



3. Ζητήστε από το παιδί να κυλιστεί στο πάτωμα από τον ένα τοίχο στον άλλο (βαρελάκια).



4. Δείξτε του να χτυπάει τα χέρια του και να πρέπει συγχρόνως να πηδάει(Ρυθμικά: 3 παλαμάκια-1 αλματάκι, 2 προς 1, 1 προς 1 κοκ).



5. Σχηματίστε στο πάτωμα ένα κύκλο. Το παιδί πηδάει με ενωμένα τα πόδια μέσα και έξω από τον κύκλο. Να επαναλάβει με το ένα πόδι αν μπορεί(δεξί- δεξί, αριστερό- αριστερό). Μέσα ανοίγω-έξω κλείνω. Μέσα κλείνω-έξω ανοίγω κοκ



6. Βάλτε διάφορα εμπόδια (καρέκλες, σκαμπό, βιβλία κτλ) στο δωμάτιο. Το παιδί πρέπει να τρέχει ανάμεσα χωρίς να τα αγγίξει, είτε ελεύθερα στο χώρο είτε ακολουθώντας προκαθορισμένη πορεία τηρώντας τις εντολές σας.



B. Λεπτή Κινητικότητα

1. Το παιδί περπατάει με το ένα χέρι τεντωμένο, εμπρός ή πλάι, έχοντας στο επάνω μέρος του χεριού ένα κουτάλι. Δυσκολεύοντας την άσκηση, το παιδί κρατάει το κουτάλι με το ένα του χέρι ενώ ταυτόχρονα με το άλλο χέρι τοποθετεί μέσα ένα βραστό αυγό, μπαλάκι κτλ. Σε επόμενο στάδιο, το παιδί εκτελεί σε προκαθορισμένη πορεία. Επίσης, μπορούμε να προσθέσουμε και αυτοσχέδια εμπόδια. Σε επόμενο στάδιο, δίνοντας και ψυχαγωγικό τόνο, το παιδί συμμετέχει σε αγώνα ισορροπίας αυγών με τους γονείς ή τα αδέρφια του.



2. Προτρέπουμε το παιδί να κρεμάσει και να ξεκρεμάσει 10 μανταλάκια σε ένα σχοινί. Σε επόμενο στάδιο, ελεγχόμενα από εμάς, θα μπορούσαμε να το εμπλέξουμε στη διαδικασία του απλώματος-μαζέματος της μπουγάδας.

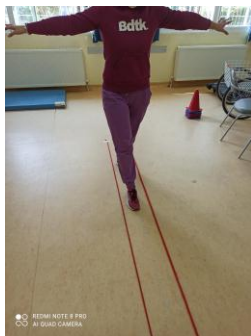


3. «Σκούπισμα σε πλαίσιο» Ρίχνουμε στο πάτωμα του σπιτιού (ή ζητάμε από το παιδί να ρίξει) φασόλια, στραγάλια, φακές, ή ότι άλλο βρίσκεται διαθέσιμο, στέρεο και σε πολύ μικρό μέγεθος. Επιλέγουμε ένα σημείο αναφοράς, πχ ίσο με ένα πλακάκι (ή μεγαλύτερο, ανάλογα με το πάτωμα που διαθέτουμε), και το πλαισιώνουμε με κολλητική ταινία. Στη συνέχεια, ζητάμε από το παιδί να «σκουπίσει» όσα ρίξαμε στον ευρύτερο χώρο, με στόχο να τα συγκεντρώσει όλα στο προκαθορισμένο σημείο.



Γ. Ισοροπία

1. Δημιουργήστε δύο γραμμές στο πάτωμα με κιμωλία, σπάγκο, σχοινί κτλ που να απέχουν μεταξύ τους είκοσι εκατοστά και να έχουν μήκος τρία περίπου μέτρα. Το παιδί πρέπει να περπατήσει ανάμεσα σε αυτές τις γραμμές χωρίς να τις αγγίξει. Να επαναλάβει πηγαίνοντας προς τα πίσω (αυξομειώνοντας την απόσταση μεταξύ των γραμμών, αυξομειώνουμε τον βαθμό δυσκολίας ανά περίπτωση).



2. Το παιδί πρέπει να περπατήσει σε μια νοητή ευθεία πορεία ισορροπώντας ένα μεγάλο βιβλίο στο κεφάλι του.



3. Το παιδί περπατάει στα τέσσερα σε προκαθορισμένη ευθεία γραμμή, κουβαλώντας μία εφημερίδα, ένα βιβλίο στην πλάτη του.



4.«Περπάτα στη γραμμή». Τοποθετούμε στο πάτωμα χρωματιστές κολλητικές ταινίες. Αρχικά, μπορούμε να δουλέψουμε με μία μόνο ταινία, ενώ στη συνέχεια μπορούμε να αυξήσουμε το βαθμό δυσκολίας τοποθετώντας περισσότερες. Προτρέπουμε το παιδί να περπατήσει πάνω σε κάθε ταινία, ακολουθώντας το χρώμα της, προσέχοντας να μην «φύγει» από την πορεία.



5. Αν υπάρχει, βάλτε το παιδί να περπατήσει πάνω σε έναν πάγκο ή έστω να ισορροπήσει για κάποια δευτερόλεπτα και σταδιακά αυξάνουμε το χρόνο παραμονής.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ) ΚΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ, ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΑΙ Η ΠΑΡΟΧΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΤΗ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΙΚΟΝΕΣ.

Δ. Οπτικοκινητικός Συντονισμός

Σημειώνεται εδώ πως όλες οι ασκήσεις ή παιχνίδια που περιλαμβάνουν μπαλόνια, μπάλες, μπαλάκια και αυτοσχέδια όργανα στόχευσης, και εμπεριέχουν πιάσιμο, πέταγμα

και υποδοχή, από μικρή ή μεγαλύτερη απόσταση, των παραπάνω αντικειμένων εμπίπτουν στο στόχο της συγκεκριμένης αντιληπτικοκινητικής κατηγορίας (συντονισμός-συνεργασία ματιού-χειριού, ματιού-ποδιού). Σε κάθε περίπτωση ξεκινάμε με όσο το δυνατόν μεγαλύτερο και ελαφρύτερο αντικείμενο, στην προκειμένη περίπτωση μπαλόνι!



2. «Πέταγμα χειροποίητων στεφανιών». Χρειαζόμαστε χάρτινα πιάτα, χρώματα, κολλητική ταινία και ένα ρολό κουζίνας (χωρίς το χαρτί). Αφού κόψουμε τη βάση των πιάτων και αφήσουμε το γύρω-γύρω, βάζουμε το παιδί να τα ζωγραφίσει. Στη συνέχεια, κολλάμε το ρολό πάνω σε ένα αναποδογυρισμένο πιάτο (ή οποιαδήποτε επίπεδη, μικρή, σταθερή και σχετικά βαριά επιφάνεια, και προτρέπουμε το παιδί να σταθεί σε προκαθορισμένη απόσταση και να πετάξει ένα – ένα τα χάρτινα πιάτα (χάρτινους κρίκους πλέον) με στόχο να τα περάσει μέσα από το ρολό.



3. «Βόλει με πόδια». Εναλλακτικά, σε επόμενο στάδιο, και αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας, το μόνο που χρειαζόμαστε είναι ένα μπαλόνι, το οποίο πετάμε ο ένας στον άλλο χρησιμοποιώντας μόνο τα πόδια μας, έχοντας το σώμα στο έδαφος και χρησιμοποιώντας τα χέρια μας για την στήριξη και ισορροπία του σώματος σε αυτό (παλάμες πίσω από τη μέση, κάτω απ 'τη λεκάνη, δίπλα στο σώμα και παράλληλα με το έδαφος.



Ε. Πλευρικότητα-Αμφιπλευρικότητα

Σημειώνεται πως αν στις ασκήσεις της αμέσως προηγούμενης υποκατηγορίας συμπεριλάβουμε τα στοιχεία-έννοιες: δεξι-αριστερό χέρι, πόδι, δεξιά- αριστερά κατεύθυνση επιτυγχάνεται και ο συγκεκριμένος στόχος.

Ενδεικτικά:

1. Παιχνίδια με το μπαλόνι. Θα πρέπει να το χτυπά μόνο με το δεξί ή μόνο με το αριστερό χωρίς να πέσει στο πάτωμα.
2. Πέταγμα της μπάλας του τένις μέσα στο καλάθι-κάδο απορριμμάτων μία με το αριστερό, μία με το δεξί κοκ.

ΣΤ. Αίσθηση χώρου και χρόνου

Για την επίτευξη των στόχων της συγκεκριμένης υποκατηγορίας μας αρκεί ένα οποιοδήποτε όργανο ή μέσο παραγωγής ήχου, ή ένα απλό κασετόφωνο. Στόχος να αντιλαμβάνονται τα παιδιά χρονικά την έναρξη και λήξη ενός συμβάντος και να αντιδρούν άμεσα ή όσο το δυνατόν πιο γρήγορα στο ηχητικό σήμα. Συγχρόνως, να αντιλαμβάνονται και να ελέγχουν μόνα τους τη θέση του σώματος τους στο χώρο. Η πιο διαδεδομένη και δημοφιλής δραστηριότητα για την συγκεκριμένη στόχευση είναι οι γνωστές σε όλους σας «μουσικές καρέκλες», με τις διάφορες παραλλαγές ανά περίπτωση και διαθεσιμότητα χώρου, ατόμων και εξοπλισμού. Προτείνεται λοιπόν σε εσάς με την προϋπόθεση να επιμένουμε επισταμένα στην επικέντρωση των παιδιών στην έναρξη και την παύση της μουσικής.



Επιπλέον:

1. Περπάτημα/τρέξιμο στο χώρο, όσο παίζει το κασετόφωνο, και όταν σταματάει η μουσική: Μένουν ακίνητοι• Μένουν ακίνητοι με το ένα πόδι• Γίνονται όσο πιο μικροί μπορούν-βαθύ κάθισμα• Κάθονται οκλαδόν κοκ.



2.<Κατευθύνονται εκεί που τους δείχνουμε>. Καθόμαστε αντιμέτωποι και σε μικρή απόσταση μεταξύ μας στο χώρο και υποδεικνύουμε κινήσεις και κατευθύνσεις στα παιδιά. Οι αλλαγές κάθε φορά γίνονται με σφύριγμα ή οποιοδήποτε ηχητικό σήμα: Δείχνω δεξιά/αριστερά και κάνουν πλάγια βήματα δεξιά/αριστερά• Δείχνω μπρος/πίσω και τρέχουν μπροστά ή πηγαίνουν με πίσω βήματα, πίσω• Δείχνω πάνω και κάνουν άλματα προς τα πάνω• Δείχνω κάτω και κάθονται κάτω οκλαδόν κοκ.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ FITNESS

Ευρύτερα, μέσω των προγραμμάτων Fitness, στοχεύουμε στην βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και γενικότερα στην ενίσχυση του κάρδιο-αναπνευστικού συστήματος.

(Στην προκειμένη περίπτωση, με τις παρακάτω ενδεικτικές ασκήσεις, επιδιώκουμε την προθέρμανση του παιδιού και την ομαλή ενεργοποίηση της καρδιάς και του μυοσκελετικού συστήματος).

Σημείωση: Έχει ιδιαίτερη σημασία οι παρακάτω ασκήσεις να εκτελούνται με συνεχόμενη ροή και για ένα minimum χρονικό διάστημα των 1-2 min.

1. Σε ένα οριοθετημένο πλαίσιο (στεφάνι ή σχηματίζοντας στο έδαφος τετράγωνο σχήμα με κολλητική ταινία), προτρέπουμε το παιδί να μπαίνει και να βγαίνει με επιτόπιο τροχάδην, τηρώντας μία συγκεκριμένη ρυθμική ακολουθία: Δεξί μπαίνει-αριστερό μπαίνει- δεξί βγαίνει- αριστερό βγαίνει. Τονίζουμε στο παιδί κατά την εκτέλεση να πατάει στο μπροστινό μέρος του πέλματος (**Προτείνονται 3 σετ διάρκειας 1-2min με ενδιάμεσο διάλειμμα 1 min**).



2. Αν στο σπίτι υπάρχει οποιοδήποτε σκαλοπάτι ή πάγκος χαμηλού ύψους , για αύξηση του βαθμού δυσκολίας, η παραπάνω άσκηση εκτελείται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο , αλλά με μικρότερη διάρκεια συνεχόμενης εκτέλεσης και μεγαλύτερα διαλλείματα μεταξύ των σετ. (**Προτείνονται 3 σετ διάρκειας 30sec-1min με ενδιάμεσο διάλειμμα 2min**).



3. Σε ένα οριοθετημένο πλαίσιο (στεφάνι ή σχηματίζοντας στο έδαφος τετράγωνο σχήμα με κολλητική ταινία), αυξάνουμε το βαθμό δυσκολίας με μία πιο σύνθετη ρυθμική ακολουθία ως εξής: Δεξί μπαίνω-αριστερό μπαίνω- άλμα ανοίγω και βγαίνω- άλμα κλείνω και μπαίνω-δεξί βγαίνω-αριστερό βγαίνω. (**Προτείνονται 3 σετ διάρκειας 1 min με ενδιάμεσο διάλειμμα 1-2 min**).



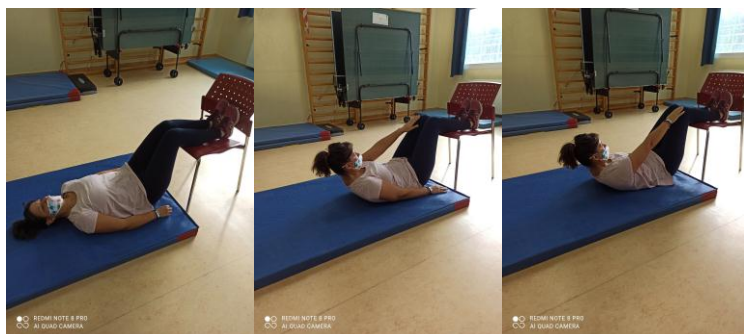
ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

Στοχεύουμε στην ενδυνάμωση βασικών μυϊκών ομάδων για την ενίσχυση του κορμού (κοιλιακοί-ραχιαίοι) σε συνδυασμό με ασκήσεις κινητικότητας για την βελτίωση της ευκαμψίας και ευλυγισίας μυών και αρθρώσεων.

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

Από την ύπτια θέση με τα πόδια τοποθετημένα σε ορθή γωνία σε μία καρέκλα, προτρέπουμε τα παιδιά να σηκωθούν **τόσο ώστε**:

- A) Με το δεξί χέρι να ακουμπήσουν το δεξί γόνατο και επαναφορά-αριστερό χέρι το αριστερό γόνατο και επαναφορά.



- B) Με τα δύο χέρια ταυτόχρονα ακουμπούν τα δύο γόνατα και επαναφορά.



Προτείνεται 3 σετ επί 8-10 επαναλήψεις με ενδιάμεσο διάλειμμα 1min

Τονίζουμε στο παιδί ότι δεν πρέπει να κρατάει την αναπνοή του κατά την εκτέλεση, αλλά να αναπνέει κανονικά, και μάλιστα, αν γίνεται αντιληπτό από το παιδί, να εκπνέει καθώς ανεβαίνει και να εισπνέει κατά την επαναφορά.

ΡΑΧΙΑΟΙ

Από πρηνή κατάκλιση:

A. Το παιδί σηκώνει ταυτόχρονα και μόνον αυτά, δεξί χέρι-αριστερό πόδι και εν συνεχεία αριστερό χέρι- δεξί πόδι, εναλλάξ, όπως στο υπόδειγμα.



B. από την ίδια αρχική θέση, ο κορμός και η λεκάνη παραμένουν σταθερά στο έδαφος, το κεφάλι σε φυσική θέση στην προέκταση του κορμού και σηκώνει ταυτόχρονα χέρια και πόδια, παραμένοντας στην θέση αυτή για ένα minimum χρονικό διάστημα, (μετράμε μέχρι το 10 και επαναφορά), όπως στο υπόδειγμα.



Προτείνονται 3 σετ επί 8-10 επαναλήψεις με ενδιαμέσο διάλειμμα 1min.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ

Το παιδί κάθετα σε μια καρέκλα με κορμό ίσιο και την πλάτη να εφάπτεται στην καρέκλα, κρατώντας μία ράβδο στα χέρια (εναλλακτικά πλάστης ή σκουπόξυλο κ.λ.π.) όπως στο υπόδειγμα:

A. ζητάμε από το παιδί να υψώσει την ράβδο πάνω από το κεφάλι, με αργή κίνηση και διατηρώντας τα χέρια τεντωμένα. Στο σημείο αυτό παραμένει, μετρώντας μέχρι το 10 και επαναφορά. **3 σετ επί 8-10 επαναλήψεις.**



Β. Από την ίδια αρχική θέση αλλά κρατώντας την ράβδο πάνω από το κεφάλι, ανάταση, προτρέπουμε το παιδί να κατεβάζει την ράβδο πίσω από το κεφάλι και επαναφορά στην αρχική θέση, διατηρώντας την πλάτη ίσια και χωρίς να σκύβει το κεφάλι εμπρός, όπως στο υπόδειγμα. **3 σετ επί 8-10 επαναλήψεις.**

