

ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΠΑΙΞΟΥΜΕ

Βασιλική Τζίβα Msc
Σ.Ε.Ε. ΠΕ11
1^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ
ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ



ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τα κινητικά περιεχόμενα έχουν νόημα για τα παιδιά αν:

- ◎ Βελτιώνουν την υγεία και βοηθούν τη σωματική ανάπτυξη και ωρίμανση
- ◎ Ενθαρρύνουν τον πειραματισμό
- ◎ Προάγουν τη δημιουργικότητα
- ◎ Αναπτύσσουν τη φαντασία
- ◎ Ενεργοποιούν τη σκέψη
- ◎ Βελτιώνουν την αυτοπεποίθηση
- ◎ Βοηθούν στην έκφραση των συναισθημάτων
- ◎ Προάγουν τη συνεργασία και συμβάλλουν στην κατανόηση των άλλων
- ◎ Συμβάλλουν στην κατανόηση και στην ανάλυση του περιβάλλοντος



ΠΟΥ ΑΠΟΒΛΕΠΕΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ;;;

Με άλλα λόγια, η ανάπτυξη της αγάπης για την κίνηση, η διασκέδαση από το παιχνίδι, η εδραίωση σταθερών ρουτινών, η ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και η συνεργασία είναι το ζητούμενο

από τη συμμετοχή του παιδιού στις κινητικές δραστηριότητες σ' αυτή την ηλικία.



Που αποβλέπει:::

◎ Στην ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων:

(α) Δεξιοτήτων σταθεροποίησης (κάθετες στηρίξεις σώματος, ρολάρισμα σώματος, ισορροπίες κ.ά.),

(β) Δεξιοτήτων μετακίνησης (περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, αναρρίχηση κ.ά.), και

(γ) Δεξιοτήτων χειρισμού (ρίψη, υποδοχή, αναπήδηση μπάλας, κτύπημα με αντικείμενο κ.ά.).



- Στην ανάπτυξη κινητικών εννοιών (όπως στην αντίληψη του χώρου, του σώματος, της αντίληψης σχέσεων, της προσπάθειας, του ρυθμού κ.ά.).
- Στην εφαρμογή των κινητικών δεξιοτήτων και κινητικών εννοιών (στη γυμναστική, στο χορό, σε αναπτυξιακά κατάλληλα κινητικά παιχνίδια).
- Στην ενεργοποίηση της φαντασίας και στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας σε σχέση με την κίνηση.



- © Στην ενίσχυση των νοητικών ικανοτήτων μέσα από την επίλυση προβλημάτων κίνησης και στη διευκόλυνση ανάπτυξης του προφορικού λόγου που σχετίζεται με την κίνηση.
- © Στην εκμάθηση απλών κανόνων και στην εδραίωση σταθερών συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία.



- ◎ Στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και του θάρρους.
- ◎ Στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων για την αποδοχή των άλλων και τη συνεργασία μαζί τους κατά τη διάρκεια των κινητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών.



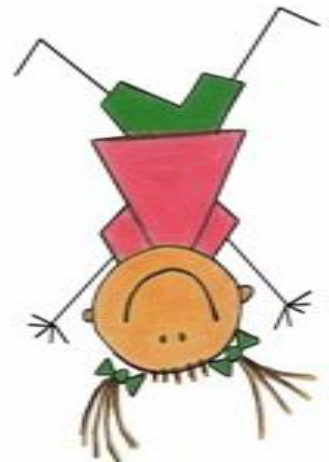
ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΑΙ

- ◎ Η Φυσική Αγωγή σε δόσεις 5'-15' ημερησίως
- ◎ Η διαρκής συνεργασία εκπαιδευτικού και γονέων έτσι ώστε αυτοί να : (α) ενθαρρύνουν το δραστήριο παιχνίδι των παιδιών τους μετά το σχολείο,
- ◎ (β) ελέγχουν το χρόνο που περνά το παιδί τους μπροστά σε οποιαδήποτε συσκευή έχει οθόνη, (γ) είναι θετικά μοντέλα συμπεριφοράς σε θέματα υγείας, με έμφαση την υγιεινή διατροφή και την κίνηση.



ΥΛΙΚΟ

ΚΡΕΜΑΣΤΡΑ - ΚΑΛΣΟΝ



ΧΑΡΤΟΚΙΒΩΤΙΑ-ΤΟΥΝΕΛ



ΥΦΑΣΜΑ- ΑΦΡΟΛΕΞ



ΧΑΡΤΙΝΟΙ ΣΩΛΗΝΕΣ



- Χαλασμένες μπάλες βαμμένες σε διάφορα χρώματα (δημιουργία σταθμών).
- Εφημερίδες-περιοδικά για χαρτόμπαλες (δεξιότητες χειρισμού).
- Ρόδες ποδηλάτου (δύναμη, ευλυγισία, ατομικά, ομαδικά).
- Λάστιχα αυτοκινήτων (δημιουργία σταθμών).
- Άδεια πλαστικά μπουκάλια από αναψυκτικά, από χυμούς, πατατάκια pringles (δεξιότητες χειρισμού, σαν εμπόδια, σαν στόχοι, κορίνες, κώνοι, bowling).
- Χάρτινες βάσεις τούρτας (ισορροπία, αντίληψη σώματος, συντονισμός).



ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

- Το αγαπημένο μου...

Τα παιδιά κάθονται σε ένα κύκλο ...στο κέντρο του κύκλου κάθεται η δασκάλα...η δασκάλα κρατάει μια μπάλα...λέει το όνομά της και το αγαπημένο της χρώμα και τσουλά την μπάλα σε ένα μαθητή...ο μαθητής κάνει το ίδιο και τσουλά την μπάλα στην δασκάλα...το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να τελειώσουν τα παιδιά

Παραλλαγή

Το ίδιο με επανάληψη όλων των ονομάτων και των χρωμάτων

Η δραστηριότητα βοηθάει όχι μόνο στο να θυμούνται τα ονόματα, αλλά και να μάθουν κάτι για τους άλλους ώστε να βρουν κοινά ενδιαφέροντα.



Παλαμάκια στα ονόματα

- Εξηγείτε στα παιδιά ότι κάθε όνομα έχει διαφορετικές συλλαβές και ότι θα χτυπάτε τις συλλαβές καθώς θα τραγουδάτε με κάποιο τρόπο τα ονόματα. Μπορείτε να τα χτυπάτε δυνατά ή σιγανά, φωνάζοντας ή ψιθυρίζοντας. π.χ. Μα-ρί-α, Δη-μή-τρης



Κίνηση και όνομα

- Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Σηκώνεται ένα και κάνει μια κίνηση που εκφράζει το μικρό όνομα και μια άλλη για το επίθετό του. Τα υπόλοιπα παιδιά προσέχουν αυτό που κάνει την κίνηση. Κάνουν όλα τα παιδιά το ίδιο με τα ονόματά τους. Αν θέλετε η ομάδα μπορεί να επαναλαμβάνει την κίνηση του παιδιού που βρίσκεται μέσα στον κύκλο.



Παιχνίδια Εμπιστοσύνης - ενθάρρυνσης - συνεργασίας

• Οδηγός και αυτοκίνητο

Τα παιδιά σε ζευγάρια. Ο ένας είναι το αυτοκίνητο και ο άλλος ο οδηγός. Το παιδί που παριστάνει το αυτοκίνητο έχει τα μάτια κλειστά και ο οδηγός σπρώχνοντάς τον ελαφρά από τους ώμους τον οδηγεί στο χώρο φροντίζοντας να μη χτυπήσει ή να συγκρουστεί με κάποιο άλλο αυτοκίνητο.

Συμμετέχουν όλα τα παιδιά σε ζευγάρια.

Παραλλαγή: Το παιχνίδι μπορεί να εμπλουτιστεί βάζοντας φανάρια σε κάποια σημεία που τα ρυμίζει κάποιο άλλο παιδί της ομάδας.



Πισωπατώντας με ένα κουβάρι

- Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια και παίζουν με ένα κουβάρι. Ο κάτοχος του κουβαριού το ξετυλίγει κάνοντας διάφορα σχέδια και ο άλλος ακολουθεί πατώντας πάνω στη γραμμή με όποιο τρόπο του ζητηθεί .π.χ. στις μύτες των ποδιών, τις φτέρνες,

κ.λ.π. Όταν φτάσουν στο τέλος της διαδρομής, ο κάτοχος του κουβαριού αρχίζει να μαζεύει το κουβάρι και το παιδί που τον ακολουθούσε πρέπει να κάνει τη διαδρομή περπατώντας προς τα πίσω (με την πλάτη).



Πάρε το σακουλοφάσουλο

- Τα παιδιά σε ζευγάρια παίζουν με ένα σακουλοφάσουλο, χωρίς να χρησιμοποιούν τα χέρια τους. Προσπαθούν ο ένας να δίνει το σακουλοφάσουλο στον άλλον κρατώντας το με διάφορα μέλη του σώματός τους. π.χ. με τα γόνατα, το κεφάλι, κ.λ.π.



Πετσέτες και μπάλες

- Τα παιδιά σε ζευγάρια κρατούν μια πετσέτα που πάνω της υπάρχει μια μπάλα. Κουνούν την πετσέτα σε διάφορες κατευθύνσεις, προσπαθώντας να μην τους πέσει η μπάλα.

Παραλλαγή: Το ίδιο παιχνίδι μπορεί να γίνει σε μικρές ομάδες και τα παιδιά να κρατούν ένα μεγάλο κομμάτι ύφασμα.

Μπορούν να αντικατασταθούν οι μπάλες από νερόφουσκες, οι οποίες όταν πέφτουν κάτω σκάνε. Τα παιδιά θα ενθουσιαστούν.



Καθρέφτης

- Σε ζευγάρι τα παιδιά κάνουν κινήσεις και το ένα πρέπει να αναπαράγει κατοπτρικά το άλλο. Ξεκινήστε κάνοντας η ίδια τον καθρέφτη και στη συνέχεια βάλτε τα παιδιά σε ζευγάρια αφού βεβαιωθείτε ότι το καθένα έχει την παρέα του. Ρωτήστε τα παιδιά πώς ένιωσαν κάνοντας την άσκηση
- Παραλλαγή: Μπορεί να παιχτεί έχοντας σαν καθρέφτη μια μικρή ομάδα, έναν μόνο του ή μια άλλη ομάδα.



Παιχνίδια με μικρές ομάδες ή όλη την τάξη

- Η γάτα και το ποντίκι

Τα παιδιά σε κύκλο. Τους δίνουμε δυο μπάλες, μια μικρή και μια μεγάλη. Η μεγάλη μπάλα θα είναι η γάτα και η μικρή το ποντίκι. Τραγουδούν το τραγούδι φύγε φύγε ποντικάκι μη σε πιάσει το γατάκι. Περνούν τη μικρή μπάλα από χέρι σε χέρι. Με τον ίδιο τρόπο ακολουθεί η μεγάλη. Προσπαθούν να συντονίσουν τις κινήσεις τους έτσι ώστε η μεγάλη μπάλα να μη βρεθεί στα χέρια του παιδιού που κρατάει τη μικρή. Αν η γάτα φτάσει στα χέρια που βρίσκεται η μικρή, η νηπιαγωγός σταματάει τη δράση και ρωτάει τι μπορεί να συμβεί. Τα παιδιά τότε κατευθύνουν το παιχνίδι. π.χ. τρώει το ποντίκι, ή γίνονται φίλοι ή συνεχίζει να το κυνηγάει κ.λ.π.



Πάρε το σακούλι μου

Τα παιδιά σε γραμμή το ένα πίσω από το άλλο προσπαθούν να περάσουν το σακούλι από το ένα στο άλλο περνώντας το πάνω από το κεφάλι τους και χωρίς να στρίψουν



Η σαρανταποδαρούσα

- Τα παιδιά καθισμένα στο πάτωμα το ένα πίσω από το άλλο, μπλέκουν τα πόδια τους περνώντας ο καθένας τα πόδια του πάνω από τα πόδια του μπροστινού του. Προσπαθούν να κάνουν μια σαρανταποδαρούσα και να κινηθούν στο χώρο.



Τρενάκια

- Τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 παιδιών κάνουν τραινάκι και περπατούν στο χώρο ακολουθώντας οδηγίες (μπρος, στρίβω, αριστερά δεξιά) Σκοπός είναι να μην διαλυθεί το τρένο.

Παραλλαγή: Το ίδιο με ελαφρύ τρέξιμο.



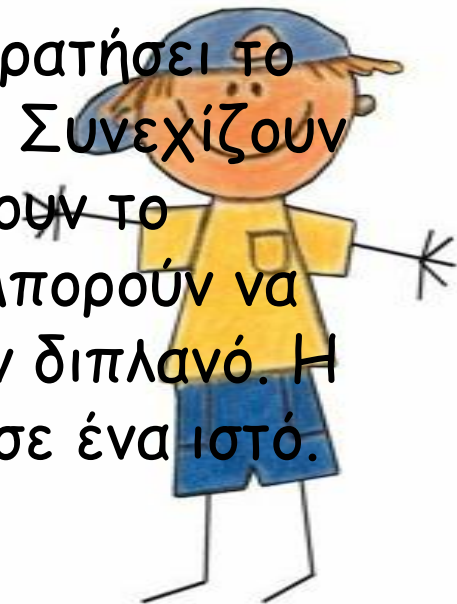
Φωλιές

- Τα παιδιά κινούνται με μουσική στο χώρο. Στο σταμάτημα της μουσικής μπαίνει το καθένα μέσα σε ένα στεφάνι. Σταδιακά αφαιρείτε τα στεφάνια. Περισσότερα από ένα παιδιά μπαίνουν σε ένα στεφάνι μέχρι και στο τέλος, όλα τα παιδιά θα χρειαστεί να μπουν μέσα σε ένα. Μπορείτε να πλαισιώσετε το παιχνίδι με αφήγηση, κάνοντας τα στεφάνια φωλιές πουλιών, σπίτια ζώων ή ό,τι άλλο σας ταιριάζει.



Ιστός αράχνης

- Εξηγήστε ότι θα φτιάξετε ένα γιγαντιαίο ιστό αράχνης αλλά αυτό μπορεί να γίνει αν ο καθένας κάνει τη δουλειά του. Κάθονται στον κύκλο. Ο κύκλος να είναι αρκετά μικρός ώστε να μπορούν να κυλήσουν το κουβάρι ο ένας στον άλλον. Ξεκινήστε από ένα παιδί που του δίνετε την άκρη του κουβαριού και το κουβάρι. Πρέπει να χρησιμοποιήσει το ένα χέρι για να κρατάει την άκρη και το άλλο για να κυλήσει το κουβάρι. Τοκυλάει σε άλλο παιδί που πρέπει επίσης με το ένα χέρι να κρατήσει το σκοινί και με το άλλο να κυλήσει το κουβάρι. Συνεχίζουν με τον ίδιο τρόπο προσέχοντας να μην αφήσουν το σκοινί, γιατί όλο το δίκτυο θα καταρρεύσει. Μπορούν να κυλούν αν θέλουν το κουβάρι ακόμη και στον διπλανό. Η συνεχής κίνηση του κουβαριού θα οδηγήσει σε ένα ιστό.



Ας μοιραστούμε εμπειρίες....



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Δερρη Β, Βασιλειάδου Ο. Φαντασία και Μεράκι στη Φυσική Αγωγή. Δ.Π.Θ. Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Καμπέρη - Τζουριάδου Ε, Πανταζή Σ. Παιδαγωγικά Παιχνίδια Τεύχος Α, Ιωάννινα 2014

<https://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/1409/256.pdf>

Ι.Ε.Π. Πρόγραμμα Σπουδών Νηπιαγωγείου 2014.





Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας!!!

