

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΜΟΥΡΕΛΑΤΟΥ ΣΤΑΜΟΥΛΑ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

1

Στόχος του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η ενεργητική συμμετοχή των γονέων στη διαδικασία της κινητικής ανάπτυξης και εξέλιξης των παιδιών μέσα από δραστηριότητες που στοχεύουν στη βελτίωση:

- Της κινητικής οργάνωσης
- Της αδρής κινητικότητας
- Του αμφίπλευρου συντονισμού των κινήσεων
- Του οπτικοκινητικού συντονισμού
- Της ισορροπίας
- Του ρυθμού
- Του κινητικού σχεδιασμού
- Της αντίληψης του σώματος ως ολότητα

Κάθε εβδομάδα, γονείς και παιδιά, μπορούν να θέτουν έναν καινούργιο κινητικό στόχο για να κατακτήσουν. Οι αναπτυξιακές δεξιότητες των παιδιών καθώς και ο χρόνος κατάκτησης των νέων στόχων διαφέρουν, έτσι και στο πρόγραμμα μπορούν να γίνονται τροποποιήσεις ανάλογα με τις ικανότητες και το βαθμό απόκρισης του κάθε παιδιού. Μπορεί ένας στόχος να κατακτηθεί σε μικρότερο ή μεγαλύτερο χρόνο από μία εβδομάδα ή ακόμη να θέσετε δύο και τρεις στόχους ταυτόχρονα ανάλογα με το δυναμικό του παιδιού ή το πόσο διασκεδαστικό θέλετε να κάνετε το πρόγραμμά του. Απώτερος μας στόχος είναι το παιδί να είναι σε θέση να εκτελέσει μια σειρά κινητικών δραστηριοτήτων χωρίς δυσκολία. Δεν απαιτείται η τήρηση της σειράς των προτεινόμενων δραστηριοτήτων. Επιλέγετε την δραστηριότητα ανάλογα με το δυναμικό του κάθε παιδιού.

Καλή διασκέδαση!

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να πετώ ψηλά την μπάλα και να την ξαναπιάνω



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

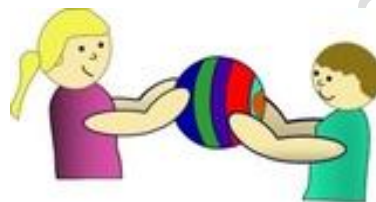
*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτά

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να δίνω με προσοχή την μπάλα στο συμπαίκτη μου και να μου τη δίνει πίσω χωρίς να μας πέσει.

Μετρώ μέχρι το 20.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να κερδίσω σε αγώνα αυγών (περπατώ αργά / γρήγορα/ διαδρομή/ σχοινί/ αγώνας)



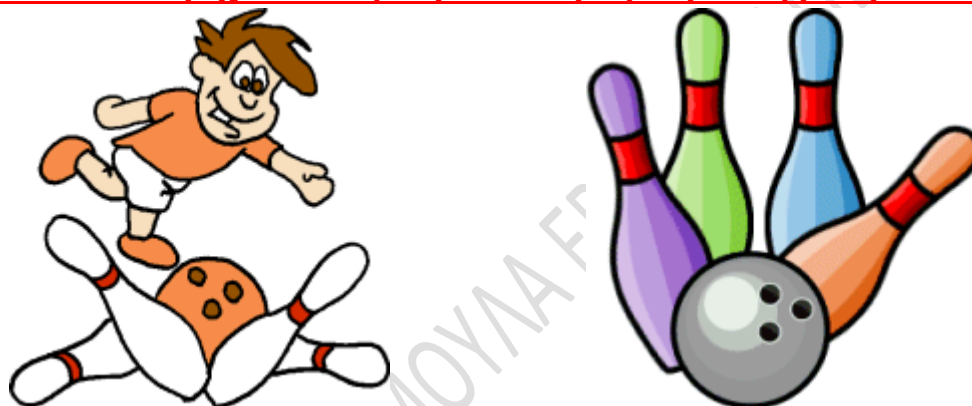
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτά

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να στοχεύω σωστά και να ρίχνω όσες περισσότερες κορύνες μπορώ. Παίζω μπόουλινγκ!



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να κλωτσάω τη μπάλα σε στόχο και να βάζω γκολ (τα πόδια εναλλάξ).



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

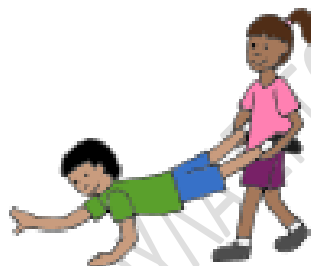
*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτά



Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να κάνω το «καροτσάκι του κηπουρού» για μια συγκεκριμένη απόσταση χωρίς να πέσω.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να ακολουθώ συγκεκριμένη διαδρομή ενώ ο μπαμπάς ή η μαμά μετράνε μέχρι το 10 (κάτω από το τραπέζι, πάνω στη καρέκλα, από το παιδικό στην κουζίνα, το σαλόνι και στα χέρια μου κρατώ δυο μικρά μπαλάκια ή μαζεύω τα μπαλάκια από τα διάφορα δωμάτια).



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτά

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να σπρώχνω ένα κουτί παπουτσιών με το πόδι (εναλλάξ) σε συγκεκριμένη διαδρομή.



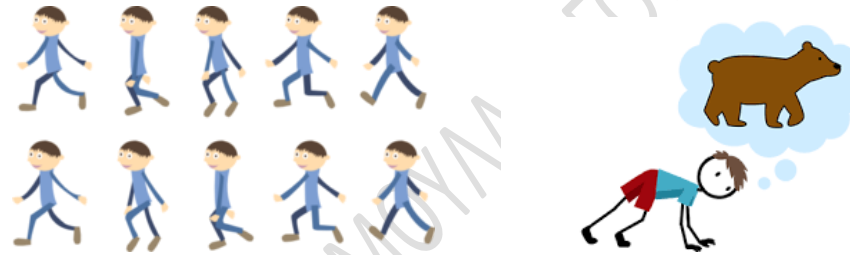
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Ακολουθία κινήσεων (διαδοχοκινησία): περπατώ βαριά όπως ο ελέφαντας, στα τέσσερα όπως η αρκούδα, αθόρυβα όπως το ποντίκι, σηκώνοντας το κεφάλι ψηλά όπως η καμηλοπάρδαλη, με πηδηματάκια όπως το βατραχάκι, στις μύτες των ποδιών όπως ο πελεκάνος, στις φτέρνες όπως ο ιπποπόταμος, έρποντας σαν το φίδι, κυλώντας σαν το γουρουνάκι.



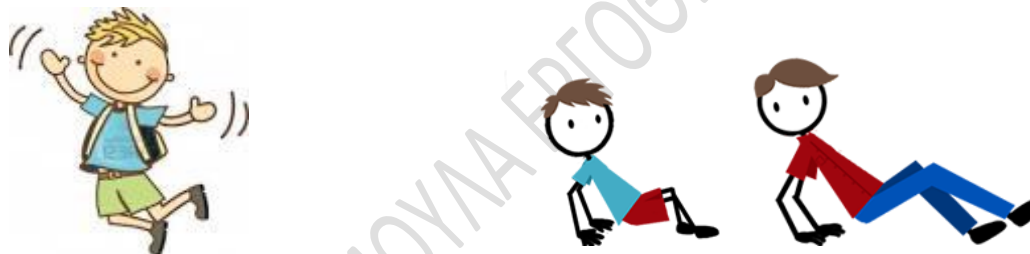
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτά

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Ακολουθία κινήσεων : Χτυπάω τα χέρια και περπατώ συγχρόνως / χτυπώ τα χέρια και κάνω πεδηματάκι / χτυπώ τα χέρια και περπατώ προς τα πίσω/ ξαπλώνω στη πλάτη και κάνω ποδήλατο άλλοτε αργά κι άλλοτε γρήγορα.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Ισορροπία : Να περπατήσω χωρίς να ρίξω από το κεφάλι μου ή τα χέρια μου (στην εξωτερική επιφάνεια της παλάμης) ή τα πόδια μου εναλλάξ το σακουλάκι (γεμίζω σακουλάκι με ρύζι, φασόλια και το δένω καλά).



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτά

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να πετώ την μπάλα στο συμπαίκτη μου και να την πιάνω όταν μου τη ρίχνει πίσω.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να χτυπώ τη μπάλα κάτω και να την ξαναπιάνω.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να πετώ τη μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να στέκομαι στο ένα μου πόδι μέχρι να μετρήσω ως το 10. Εναλλάξ δεξί – αριστερό πόδι.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτά

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Πετώ την μπάλα ψηλά, χτυπώ παλαμάκι, ξαναπιάνω την μπάλα.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Πετώ μπάλα στο συμπαίκτη, γκελ (αναπήδηση) στο πάτωμα και πιάνει



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να χτυπώ συνεχόμενα τη μπάλα στο πάτωμα. Μετρώ μέχρι το 10.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να βάζω καλάθια στην μπασκέτα.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να χτυπώ την μπάλα κάτω καθώς περπατώ.



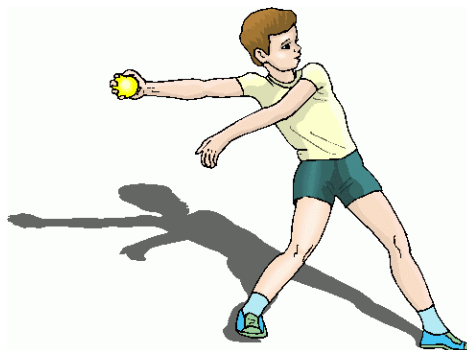
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να πετώ τόπι σε στόχο με ένα χέρι. Εναλλάξ δεξί – αριστερό χέρι.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να ισορροπώ πάνω σε σχοινί που έχω τοποθετήσει στο πάτωμα και να ακολουθώ διαδρομή.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να μάθω να παίζω σχοινάκι.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Να μάθω να κάνω χούλα χουπ.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτάκια

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος μου είναι :

Οι τσουβαλοδρομίες. Σε πόσο χρόνο θα καταφέρω να φτάσω από τη μία ως την άλλη άκρη του δωματίου χωρίς να πέσω; Ας συναγωνιστώ τον φίλο μου.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	1	2	3	4
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

*προσπαθώ τον ίδιο στόχο 4 φορές την ημέρα για 3 με 5 λεπτά

Οι προαναφερθείσες δραστηριότητες συμβάλλουν στην ομαλή ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών και στη γενικότερη ψυχοκινητική τους ανάπτυξη. Είναι διασκεδαστικές και εύκολες στην υλοποίηση γεγονός που ευχαριστεί ιδιαίτερα τα παιδιά αλλά και τους γονείς τους.

Παρακάτω προτείνονται επιπλέον δραστηριότητες με τις οποίες το παιδί σας μπορεί να εμπλακεί ανάλογα με τη χρονολογική του ηλικία. Οι γονείς δεν θα πρέπει να ξεχνούν τη σπουδαιότητα της επιτήρησης κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων για την αποφυγή ατυχημάτων.

Ηλικία 3-6

Στην ηλικία αυτή τα παιδιά μαθαίνουν αρκετές από τις βασικές δεξιότητες, όπως πετώ, πιάνω, τρέχω, πηδώ, κουτσό και σχοινάκι. Τα παιδιά χρειάζονται χρόνο ώστε να μάθουν τις δεξιότητες αυτές σωστά. Συνεισφέρουν στην άρτια ανάπτυξη του μυϊκού και νευρικού συστήματος πράγμα το οποίο διευκολύνει σημαντικά τη μελλοντική συμμετοχή σε περισσότερο πολύπλοκες **δραστηριότητες**.

Προτείνονται: οι δραστηριότητες που προτάθηκαν στο εγχειρίδιο αυτό, καθώς επίσης οι επισκέψεις στην παιδική χαρά και σε υπαίθριους χώρους για ελεύθερο παιχνίδι (τρέξιμο, κυνηγητό, μπάλες κτλ) είναι απαραίτητες. Εξίσου σημαντικό ρόλο στην ψυχοσωματική ανάπτυξη των παιδιών παίζουν και οι παιδότοποι που προσφέρουν ευκαιρίες για κίνηση και αισθητηριακά ερεθίσματα με έλεγχο και ασφάλεια.

Ηλικία 7-10

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας γενικά έχουν κατακτήσει τις βασικές κινητικές δεξιότητες. Ταυτόχρονα, έχουν αναπτύξει τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων και είναι ικανά να κατανοήσουν τις στρατηγικές κάποιων απλών μορφών ομαδικών παιχνιδιών. Κάποια παιδιά είναι πιθανό να μην μπορούν να χειριστούν πολύπλοκα κινητικά πρότυπα και δεξιότητες, όπως επίσης και τις ψυχικές απαιτήσεις κάποιων οργανωμένων ανταγωνιστικών αθλημάτων. Η καλύτερη επιλογή είναι ο συνδυασμός των κατακτημένων βασικών δεξιοτήτων με μικρούς και εύκολους στόχους που το παιδί θα μπορεί εύκολα να κατακτήσει.

Προτάσεις για την ηλικιακή αυτή ομάδα:

1. Ποδήλατο
2. Παιχνίδια με μπάλα
3. Τένις
4. Πινγκ πονγκ
5. Skating
6. Χορός
7. Ενόργανη γυμναστική
8. Ποδόσφαιρο κτλ

Ηλικία 10 και άνω

Συνήθως, στην ηλικία των 10, τα περισσότερα παιδιά έχουν αναπτύξει τις δεξιότητές τους επαρκώς ώστε να μπορούν να συμμετέχουν σε πολύπλοκες δραστηριότητες και οργανωμένα αθλήματα. Κάποια από αυτά τα οργανωμένα αθλήματα απαιτούν σωματική επαφή (ποδόσφαιρο, μπάσκετ) κι έτσι η ασφάλεια του παιδιού γίνεται πλέον κεφαλαιώδους σημασίας. Οι γονείς πρέπει να είναι καλά ενημερωμένοι γύρω από τη δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των τεχνικών αποφυγής τραυματισμών.

Είναι εξίσου σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι τραυματισμοί δεν είναι η μοναδική μας έννοια. Τα αθλήματα συχνότατα απαιτούν χαμένους και κερδισμένους. Η ήττα μπορεί να είναι συναισθηματικά σκληρή για τα παιδιά (και τους μεγάλους) αν οι αγώνες δεν διεξάγονται μέσα στο σωστό πλαίσιο. Η έμφαση πρέπει να δίνεται πάντα στη συμμετοχή.

Προτάσεις άσκησης για την ηλικία αυτή:

- | | | |
|-------------|------------------------|--|
| 1. Τρέξιμο | 5. Χορός | 9. Δυναμικό βάδισμα |
| 2. Ποδήλατο | 6. Ενόργανη γυμναστική | 10. Ομαδικά αθλήματα (ποδόσφαιρο, βόλεϊ κτλ) |
| 3. Σχοινάκι | 7. Κωπηλασία | |
| 4. Αερόμπικ | 8. Κολύμβηση | |