



# Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

**Μαρία Βλάχου**

*Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου Νηπιαγωγών 2<sup>ου</sup> Π.Ε.Κ.Ε.Σ. Ιονίων Νήσων*

# Φυσική Αγωγή (ΔΕΠΠΣ, 2003:589)

## Στην ενότητα ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ - ΕΚΦΡΑΣΗ



Ένα από τα κυριότερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του μικρού παιδιού είναι η συνεχής κίνηση. Αν παρατηρήσουμε το παιδί θα δούμε ότι συνεχώς τρέχει, πηδά, αιωρείται, αναρριχάται, χορεύει ή ασχολείται με κάποια άλλη δραστηριότητα περισσότερο ή λιγότερο έντονη. Αυτή η έμφυτη και αυθόρμητη ενεργητικότητα του παιδιού είναι η βάση της ανάπτυξης και της καλής υγείας του.

Το **παιχνίδι** γεμίζει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του παιδιού αυτής της ηλικίας. Είναι το μέσο με το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει για τους ανθρώπους, και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όριά του. Συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση του παιδιού. Τα παιδιά με το παιχνίδι μαθαίνουν να συνεργάζονται, να αναλαμβάνουν ευθύνες και ρόλους, μαθαίνουν να τηρούν και να σέβονται κανόνες.



Στο Νηπιαγωγείο προγραμματίζουμε δραστηριότητες που στοχεύουν στην ολική κινητικότητα του παιδιού και προάγουν, σύμφωνα με το σκοπό της Φυσικής Αγωγής, τη σωματική, κοινωνική, συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη του παιδιού. Εξασφαλίζουμε ένα ασφαλές περιβάλλον, τον απαραίτητο εξοπλισμό και διευκολύνουμε τη συμμετοχή του παιδιού σε διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τις δυνατότητες της ηλικίας του.

# Οργάνωση ψυχοκινητικών δραστηριοτήτων (1)

## (1) Δομή

Κάθε ψυχοκινητική δραστηριότητα αποτελείται από τρία μέρη: *προθέρμανση- προετοιμασία, κύρια φάση και χαλάρωση.*

**Προθέρμανση:** Σύντομο ζέσταμα των παιδιών μέσα από γρήγορες κινήσεις. Συνιστά προετοιμασία για ενεργή συμμετοχή στην κύρια δραστηριότητα ψυχοκίνησης.

**Κύρια φάση:** Είναι η βασική ψυχοκινητική δραστηριότητα. Για την υλοποίησή της δίνονται σαφείς οδηγίες και διευκρινίσεις κατανοητές σε όλους. Ιδανικά η δραστηριότητα συνοδεύεται από μια ιστορία.

**Χαλάρωση:** Τα παιδιά ησυχάζουν, ηρεμούν και βγαίνουν από το ρόλο που έχουν υποδυθεί. Χρειάζεται προκειμένου να μειώσουν την ένταση και να συμμετέχουν με επικέντρωση και αρμονία στο υπόλοιπο πρόγραμμα.

# Οργάνωση ψυχοκινητικών δραστηριοτήτων (2)

## (2) Χρόνος

Για τη διεξαγωγή των ψυχοκινητικών δραστηριοτήτων αφιερώνονται είκοσι έως τριάντα λεπτά.

## (3) Χώρος

Απαιτείται να είναι άνετος, ασφαλής, φιλικός, ευέλικτος και προσαρμόσιμος. Το πλήθος των παιδιών που μπορούν να ενταχθούν σε μια ομάδα οργανωμένου ψυχοκινητικού παιχνιδιού εξαρτάται, κυρίως, από τις χωροταξικές συνθήκες. Ένας ιδανικός αριθμός τέτοιας ομάδας είναι 4-6 παιδιά. Οπότε κάθε ομάδα με τη σειρά διεξάγει τη δραστηριότητα ενώ οι υπόλοιπες ομάδες με ηρεμία παρακολουθούν. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η παρακολούθηση συμβάλλει στην κατανόηση, στην εμπέδωση και τη μάθηση.

## (4) Υλικά

Ποικίλα υλικά προσελκύουν το ενδιαφέρον, την περιέργεια και παρακινούν σε ενεργή συμμετοχή. Ενδεικτικά υλικά, είναι: στεφάνια, κορδέλες, μαντήλια, πάνινες ή πλαστικές μπάλες, μπαλόνια, σεντόνι, σακουλάκια ισορροπίας, καπέλα, εικόνες για ασκήσεις μίμησης, μαλλί/νήμα, μανταλάκια, χαρτιά A4, μουσικά όργανα, χαρτοταινίες, στρωματάκια, κτλ.

## (5) Παιδαγωγική ατμόσφαιρα

Είναι σημαντικό να προάγονται η ηρεμία, η ασφάλεια, η κατανόηση, η ενθάρρυνση, η ενεργοποίηση, η προτροπή για συμμετοχή ενώ παράλληλα να εξασφαλίζεται ο σεβασμός στις επιθυμίες και στον ατομικό ρυθμό κάθε παιδιού. Επίσης, είναι αναγκαίο να τηρούνται οι κανόνες και οι όροι συμμετοχής που καθορίζονται εκ των προτέρων με σαφήνεια και εξασφαλίζεται η συμφωνία τους. Κατά τη διεξαγωγή διευκρινίζουμε πάντοτε την ανάγκη διατήρησης αποστάσεων (για αποφυγή πιθανών αδέξιων τραυματισμών αλλά και για τη διασφάλιση συναισθηματικής ασφάλειας). ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επιτρέπουμε στο παιδί να καθορίσει μόνο του το βαθμό της συμμετοχής του και το ρυθμό των δραστηριοτήτων του χωρίς πίεση. Η ενθάρρυνση μπορεί να είναι λεκτική αλλά και μια βλεμματική επαφή.



# Ενδεικτικές προτάσεις παιχνιδιών



- **Παιχνιδιών γνωριμίας - προσαρμογής**
- **Παιχνιδιών εμπιστοσύνης, ενθάρρυνσης, συνεργασίας**

## 6.5.1. Παιχνίδια γνωριμίας - προσαρμογής

Κύριος στόχος των παιχνιδιών γνωριμίας και προσαρμογής είναι η αλληλεπίδραση και η ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας που θα επιτρέπουν στα παιδιά να αισθάνονται θετικά και να συνεργάζονται την πρώτη μέρα και τις επόμενες μέρες της μεταβατικής περιόδου. Τα παιχνίδια αυτά στηρίζονται στην έμπνευση, επινοητικότητα και φαντασία του/της εκπαιδευτικού και επιδέχονται αναπροσαρμογών. Βασικά σημεία αναφοράς όλων, είναι: (α) η χωροθεσία διεξαγωγής, (β) το κανονιστικό πλαίσιο εφαρμογής και (γ) τα υλικά διεξαγωγής.

Τα περισσότερα παιχνίδια υλοποιούνται σε κύκλο. Ο κύκλος βοηθάει στη δημιουργία ισότιμων σχέσεων καθώς οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να βλέπουν ο ένας τον άλλον και να προσέχουν όλοι αυτόν που μιλάει, συντονίζει και εμπνύει το παιχνίδι. Άλλα παιχνίδια υλοποιούνται με τα παιδιά σε ζευγάρια και άλλα παίζονται σε μικρές ή μεγαλύτερες ομάδες. Η επάρκεια του χώρου εξασφαλίζει την άνετη συμμετοχή όλων χωρίς δυσκολίες, γκρίνιες, παρεξηγήσεις και κυρίως, χωρίς ατυχήματα.



Ενδεικτικές προτάσεις παιχνιδιών γνωριμίας και σύσφιξης των σχέσεων παρουσιάζονται παρακάτω και μπορούν να αξιοποιηθούν με πολλές παραλλαγές.

- **«Με λένε..»**

Ο/Η νηπιαγωγός κρατάει μια μικρή μπάλα και τραγουδά «Εμένα με λένε κυρία Μ....., εσένα πώς σε λένε;» και πετάει την μπάλα σ' ένα παιδί (όλα στέκονται όρθια σε κύκλο). Το παιδί πιάνει με τα χέρια του την μπάλα λέγοντας δυνατά

το όνομά του. Τραγουδάει «Εμένα με λένε Κ....., εσένα πώς σε λένε;» και πετάει την μπάλα σε κάποιο παιδί. Έτσι όλα τα παιδιά θα πουν το όνομά τους και θα επέλθει η γνωριμία της ομάδας.

- **«Το μπαλάκι»**

Ένα μπαλάκι περνάει από χέρι σε χέρι των παιδιών του κύκλου όσο παίζει η μουσική. Στο σταμάτημα της μουσικής όποιος κρατάει το μπαλάκι λέει το όνομά του.

- **«Το αγαπημένο μου..»**

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ο/Η νηπιαγωγός κάνει μια απλή ερώτηση που να σχετίζεται με τα αγαπημένα ενδιαφέροντά τους, π.χ. «Ποιο είναι το αγαπημένο σας γλυκό; Ποιο το αγαπημένο σας παραμύθι; Ποιο παιχνίδι σας αρέσει; Ποιο είναι το αγαπημένο σας χρώμα; Ποιο είναι το αγαπημένο σας φαγητό;». Παραλλαγή: Ο/Η νηπιαγωγός αξιοποιεί το αγαπημένο καπέλο που όποιος το φοράει μοιράζεται όλα όσα αγαπάει.

- **«Ξέρω κάποιον»**

Τα παιδιά σε κύκλο. Ο/Η νηπιαγωγός πετάει τη μπάλα σε κάποιο παιδί τραγουδώντας «Ξέρω κάποιον, Ξέρω κάποιον που τον λένε Γιάννη, Ξέρω κάποιον που τον λένε Γιάννη, Ξέρω κάποιον που τον λένε Γιάννη και κανένας δεν τον πιάνει». Κάθε παιδί πετάει τη μπάλα σε κάποιον/α φίλο/η που αναγνωρίζει. Μπορεί ο/η νηπιαγωγός παρέα με τα παιδιά να αυτοσχεδιάσουν στίχους.

- **«Παλαμάκια και ονόματα»**

Κατόπιν εξηγήσεως ότι κάθε όνομα έχει διαφορετικές συλλαβές και ότι θα χτυπάνε τις συλλαβές καθώς θα τραγουδάνε με κάποιο τρόπο τα ονόματα. π.χ. Μα-ρί-α. Γίνεται



χτυπώντας παλαμάκια, χτυπώντας τα γόνατα, χτυπώντας ένα ταμπουρίνο ή ξυλάκια, κτλ. Μια παραλλαγή είναι να ειπώνεται το όνομα με διαφορετικούς τρόπους (αργά, γρήγορα, δυνατά, φωναχτά, λυπημένα, θυμωμένα, γελώντας, κλαίγοντας κτλ.).

- **«Παράξενοι χαιρετισμοί»**

Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο. Δίνουν τα χέρια και χαιρετούνται με όποιον συναντήσουν. Μετά διαλέγουν τρία μέλη του σώματος και με αυτά θα πρέπει να χαιρετήσουν όποιον συναντήσουν αντί να δώσουν τα χέρια. π.χ. Μπορούν να χαιρετίσουν με μύτη, πόδι, ώμους ή στο χαιρετισμό να δώσουν πόδι με ώμο. Το παιχνίδι είναι διασκεδαστικό και απελευθερώνει γρήγορα τα παιδιά, τα οποία κινούνται ευχάριστα προσπαθώντας να χαιρετήσουν όσο το δυνατόν περισσότερους.

- **«Αραχνούλα»**

Τα παιδιά σε κύκλο. Ο/Η νηπιαγωγός κρατά ένα κουβάρι νήματος (μάλλινη κλωστή). Τυλίγει την άκρη του νήματος και τραγουδά «είμαι μια αραχνούλα, όμορφη, μικρούλα. Είμαι όμως μοναχούλα. Ψάχνω να βρω παρεούλα». Με τη συνέχεια του νήματος τυλίγει το δαχτυλάκι ενός παιδιού και λέει «Θέλεις να γίνουμε φίλοι; Με λένε... εσένα πώς σε λένε;» Τυλίγονται τα δαχτυλάκια όλων των παιδιών έχοντας σχηματίσει έναν ιστό αράχνης. Ύστερα παίζουν με τον ιστό της αράχνης προσεγγίζοντας το νήμα σε διάφορα μέρη του σώματος. Σηκώνουν τα χέρια ψηλά, τα κατεβάζουν, ξύνουν τη μύτη, χαϊδεύουν το γόνατο, χτυπούν παλαμάκια, κτλ.

- **«Τρέχει το αλογάκι»**

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ένα παιδί σηκώνεται και τρέχει, τραγουδώντας το παραπάνω τετράστιχο «τρέχω

τρέχω και καλπάζω και σε σένα σταματώ, χάρισε μου το όνομά σου να το έχω φυλαχτό». Σταματά σε κάποιο παιδί κι εκείνο του λέει το όνομά του.

- **«Πολύχρωμα μπαλόνια-ζευγάρια»**

Ο/Η νηπιαγωγός σκορπεί πολύχρωμα μπαλόνια στο πάτωμα (ανά ζεύγη). Τα μπαλόνια είναι όσα και τα παιδιά. Ξεκινά η μουσική και τα παιδιά κινούνται στο χώρο. Μόλις η μουσική σταματήσει διαλέγουν ένα μπαλόνι και αναζητούν το ζευγάρι τους (ίδιο χρώμα μπαλόνι). Μόλις το βρουν, συστήνονται. Τα μπαλόνια πετάγονται ψηλά και το παιχνίδι ξαναρχινά.

- **«Βλέπω ένα παιδί»**

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και ο/η νηπιαγωγός ζητάει από ένα παιδί να σκεφτεί και να περιγράψει έναν από τους συμμαθητές του, χωρίς να αποκαλύψει το όνομά του (π.χ. βλέπω ένα παιδί που έχει καστανά μαλλιά και φοράει άσπρο φόρεμα). Τα υπόλοιπα παιδιά μαντεύουν ποιο είναι το παιδί φωνάζοντας το όνομά του.

- **«Ποιος λείπει;»**

Ένα παιχνίδι παρατηρητικότητας, δημιουργίας θετικού κλίματος και ενεργοποίησης της μνήμης. Τα παιδιά είναι όρθια σε κύκλο και λένε με τη σειρά τους το όνομά τους. Μετά κλείνουν τα μάτια τους. Ο/Η εμψυχωτής κρύβει ένα παιδί κάτω από ένα σεντόνι στο κέντρο του κύκλου. Ανοίγουν τα μάτια και προσπαθούν να βρουν ποιος λείπει.

- **«Μπες κι εσύ στο τρένο»**

Το παιχνίδι αυτό είναι κινητικό με πολλές προοπτικές και προτείνεται να υλοποιηθεί στην αυλή ή σε ευρύχωρη αίθουσα πολλαπλών χρήσεων. Ο/Η νηπιαγωγός είναι μη-

χανοδηγός ενός τρένου και θα βάλει όλους τους επιβάτες (παιδιά) στο τρενάκι της. Ξεκινά να κινείται, λοιπόν, αργά στο χώρο όπου είναι διασκορπισμένοι οι επιβάτες σε στάσεις. Σταματά, ακουμπά ένα παιδί και του τραγουδά «Έλα Μ... Μπες κι εσύ στο τρένο. Το ταξίδι ξεκινά!». Το παιδί λέει το όνομά του και μπαίνει πίσω του/της πιάνοντας τη μέση του/της. Αυτό γίνεται με όλα τα παιδιά. Παραλλαγές: (α) το όνομα να λέγεται από τον/την μηχανοδηγό (ως εμπέδωση των ονομάτων), (β) να ορίζεται διαφορετικό παιδί κάθε φορά ως μηχανοδηγός και να κατευθύνει το παιχνίδι, (γ) να οργανωθεί περισσότερο εάν το επιτρέπουν οι συνθήκες σαν μουσικοκινητικό δρώμενο (π.χ. ήχοι από σφύριγμα τρένου και κίνηση τρένου στις σιδηροδρομικές ράγες, ιδιότροπη μουσική με ποικιλία μουσικών οργάνων (π.χ. That Train Song), αξεσουάρ (π.χ. καπέλο μηχανοδηγού), περαιτέρω αυτοσχεδιασμοί στην ελεύθερη κίνηση].

- **«Εμπρός όλοι να...»**

Κάποιος φωνάζει: «εμπρός όλοι να...» προσθέτοντας μια πράξη. Οι υπόλοιποι φωνάζουν «ναι, όλοι!» και κάνουν αυτό που ζήτησε, μέχρι κάποιος άλλος να φωνάξει κάτι άλλο, πχ. Ο Α.. φωνάζει «εμπρός όλοι να κάνουμε το αεροπλάνο», η ομάδα απαντά «ναι, όλοι!», και κάνουν το αεροπλάνο μέχρι κάποιος να φωνάξει: «εμπρός όλοι να γελάσουμε δυνατά», η ομάδα «ναι, όλοι!» και γελάνε δυνατά. Ο/Η νηπιαγωγός είναι καθοδηγήτρια του παιχνιδιού.

- **«Ακολουθώ τον αρχηγό»**

Υπάρχει ένα καπέλο που όποιος το φοράει γίνεται αρχηγός και οδηγεί την υπόλοιπη ομάδα όπου εκείνος θέλει κάνοντας μια δική του χαρακτηριστική φόρμα κίνησης στο χώρο που όλοι πρέπει να ακολουθήσουν. Οι υπόλοιποι τον ακολουθούν χωρίς να σπρώχνονται ή να πατάει

ο ένας τον άλλο. Με τη λέξη «αλλαγή» ή το χτύπημα του ταμπουρίνου από τον/τη νηπιαγωγό, ο αρχηγός φοράει το καπέλο σε κάποιον άλλο που γίνεται αυτόματα εκείνος ο αρχηγός. Είναι ένα παιχνίδι αποδοχής των ιδεών της ομάδας και ισότητας των μελών της ομάδας.





### 6.5.2. Παιχνίδια εμπιστοσύνης, ενθάρρυνσης, συνεργασίας

Τα παιχνίδια εμπιστοσύνης, ενθάρρυνσης και συνεργασίας συμβάλλουν στην ουσιαστικότερη επικοινωνία των μελών της ομάδας, στη σύσφιξη των σχέσεων και την αμοιβαιότητα στη συνεργασία. Μέσω αυτών αναπτύσσεται το πλαίσιο της αλληλεπίδρασης και μέσω αυτού το ενδιαφέρον για τους άλλους, οπότε και αναπτύσσονται αισθήματα φιλίας, αλληλοστήριξης, συμπαράστασης και συνοχής. Κάθε παιδί μαθαίνει να συνεργάζεται, να ζητά βοήθεια και να προσφέρει βοήθεια, να επιλύει όποτε χρειάζεται τυχόν διαφορές ή συγκρούσεις προκειμένου η ομάδα να συνυπάρχει αρμονικά. Έτσι προσδιορίζεται σταδιακά η κοινωνικοποίηση και ενισχύονται η αλτρουιστική συμπεριφορά, η ανοχή και η ανεκτικότητα, η αποδοχή και ο σεβασμός. Στα παιχνίδια αυτά τα μέλη της ομάδας έρχονται σε μεγαλύτερη επαφή με το σώμα τους και με το σώμα των άλλων. Η γνωριμία αυτή των σωμάτων οδηγεί σε μεγαλύτερη εμπιστοσύνη και αίσθημα ευθύνης. Με αυτά τα παιχνίδια τα μέλη της ομάδας μαθαίνουν πώς να χαλαρώνουν, να αφήνονται να οδηγηθούν και να οδηγήσουν σε απόλυτη ασφάλεια και εμπιστοσύνη. Ενδεικτικές προτάσεις παιχνιδιών:

- **«Γλύπτης και γλυπτά»**

Τα παιδιά σε ζευγάρια γίνονται γλύπτης και γλυπτό. Το παιδί που είναι το γλυπτό στέκεται ακίνητο και ο γλύπτης προσπαθεί να του δώσει ένα σχήμα. Όταν οι γλύπτες τελειώσουν εκθέτουν τα γλυπτά τους και οι υπόλοιποι προ-

σπαθούν να μαντέψουν τι έφτιαξαν. Το ίδιο παιχνίδι μπορεί να εξελιχθεί. Οι γλύπτες μπορεί να εργάζονται για μια έκθεση που θα γίνει στο μουσείο. Εκθέτουν τα γλυπτά τους, τα οποία όμως όταν νυχτώσει «ζωντανεύουν» και αρχίζουν να κινούνται. Με αφήγηση μπορεί να υπάρξει εμφύλευση της δράσης των γλυπτών.

- **«Λιμνούλες και βατραχάκια»**

Τα παιδιά πηδούν σαν βατραχάκια τριγύρω από τις λιμνούλες (στεφάνια). Μόλις η μουσική σταματήσει πρέπει να μπουν σε κάποια λιμνούλα (στεφάνι). Υπάρχουν κάμποσες λιμνούλες (στεφάνια) στο πάτωμα. Προοδευτικά αποσύρουμε λιμνούλες και τα βατραχάκια πρέπει να χωρέσουν σε λιγότερες λιμνούλες. Στο τέλος μένει μόνο μια λιμνούλα (στεφάνι) και όλα τα παιδιά βοηθάνε το ένα το άλλο και ψάχνουν τρόπους ώστε να χωρέσουν. Παραλλαγή: Μπορεί να υλοποιηθεί και με σελίδες χαρτί A4 (νησί, φωλιές, κτλ).

- **Υφασμα και μπαλόνι - αλεξίπτωτο**

Τα παιδιά κρατάνε ένα μεγάλο ύφασμα και μέσα βρίσκεται ένα μπαλόνι. Έχει αέρα δυνατό, σιγανό, κύματα, κτλ. και το μπαλόνι πρέπει να παραμείνει πάνω στο ύφασμα και να μην πέσει με τη βοήθεια και τη σωστή τοποθέτηση όλων.

- **«Καθρέφτης»**

Σε ζευγάρια τα παιδιά κάνουν κινήσεις και το ένα πρέπει να αναπαράγει κατοπτρικά το άλλο. Παραλλαγή: Δίνονται οδηγίες για να ακουμπήσουν διάφορα μέρη του σώματος ή να κάνουν ενέργειες.

- **«Με δεμένα μάτια»**

Πρόκειται για μια σειρά παιχνιδιών όπου κάποιοι ή όλοι έχουν τα μάτια τους δεμένα για να μην βλέπουν. Παιζείται

σε ζευγάρια όπου το ένα παιδί έχει δεμένα μάτια και είναι μπροστά και το άλλο κατευθύνει και καθοδηγεί το μπροστινό, ώστε να φτάσουν σε κάποιο προορισμό.

- **«Σημαντικό αντικείμενο - ιδιαίτερη ιστορία»**  
Κάθε παιδί φέρνει στην τάξη ένα προσωπικό και ιδιαίτερο αντικείμενο, το οποίο το παρουσιάζει στην ολομέλεια (στο κέντρο του κύκλου) και μοιράζεται την ιστορία του. Υστερα τα αντικείμενα μπαίνουν σ' ένα χαρτόκουτο και γίνεται παιχνίδι. Κάθε αντικείμενο βγαίνει και οι υπόλοιποι ψάχνουν να βρουν τον ιδιοκτήτη.
- **«Ο κόμπος»**  
Η ομάδα σχηματίζει κύκλο. Όλοι κλείνουν τα μάτια, απλώνουν τα χέρια τους εμπρός και κινούνται ελαφριά προς το κέντρο μέχρι να πιάσουν τα χέρια κάποιου άλλου. Κάθε χέρι πρέπει να κρατάει ένα μόνο χέρι. Κατόπιν ανοίγουν τα μάτια. Η ομάδα τώρα πρέπει να λύσει τον «κόμπο» στον οποίο είναι δεμένη χωρίς να λυθούν τα χέρια. Η επικοινωνία πρέπει να γίνεται με τα μάτια και τα σώματα.
- **«Πιάσε τον, πέφτει»**  
Η ομάδα σχηματίζει έναν πολύ κλειστό κύκλο. Κάποιος στέκεται όρθιος στη μέση. Με τα μάτια κλειστά, αφήνεται ελαφρά να πέσει προς τα πίσω. Η ομάδα τον συγκρατεί, τον σπρώχνει απαλά, τον ταλαντεύει, τον σηκώνει στον αέρα (με τα χέρια, την κοιλιά, τους ώμους, κτλ., ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας που επιθυμούμε). Το ίδιο μπορεί να γίνει και σε τριάδες.
- **«Το καράβι»**  
Ο/Η νηπιαγωγός σκορπίζει στο πάτωμα διάφορα πολύχρωμα υφάσματα, τόσα όσα τα παιδιά. Με το ξεκίνημα



ΜΑΡΙΑ ΒΛΑΧΟΥ

της μουσικής (M. Nyman, *The piano*) τα παιδιά κινούνται ελεύθερα ανάμεσα στα υφάσματα. Διαλέγουν ένα ύφασμα κι έχουν μια επαφή μαζί του· το αγγίζουν με προσοχή και το παίρνουν στα χέρια τους, βρίσκουν τρόπους να χορέψουν με αυτό. Το ύφασμα γίνεται ένα αερόστατο που μας ανεβάζει ψηλά, γίνεται ομπρέλα που μας προστατεύει από τη βροχή, εμείς και το ύφασμα γινόμαστε πουλί, σύννεφο, κτλ. Η μουσική αλλάζει (M. Χατζιδάκις, *Το χαμόγελο της Τζοκόντας*) και το ύφασμα γίνεται μια κούκλα (τυλίγουν το ύφασμα στο ένα χέρι). Τη χαϊδεύουν, κάνουν διάλογο μαζί της, την αγκαλιάζουν, τη νανουρίζουν, τη χτενίζουν κτλ. Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο μαζί με την κούκλα τους και όποιο αισθανθεί έτοιμο μιλά μέσω της κούκλας του για το συναίσθημά του/τη σκέψη του. Όταν εκφραστούν όλα τα παιδιά, ή όσα θελήσουν να μιλήσουν, ενώνουν τα υφάσματά τους για να φτιάξουν ένα μεγάλο καράβι· μπαίνουν όλοι μέσα (αλληλοενισχύονται). Με αυτό θα ταξιδέψουν όλα μαζί τα παιδιά ολόκληρη τη νέα σχολική χρονιά, σ' ένα ταξίδι γνώσης και χαράς στο νηπιαγωγείο.



πόδια μέχρι να φτάσουν χαμηλά στο πάτωμα και ν' αφήσουν το ύφασμα.

2. «Ένα στεφάνι ταξιδεύει στον κύκλο»

Τα παιδιά είναι όρθια και πιασμένα σε κύκλο. Στόχος του παιχνιδιού είναι να περάσει ένα στεφάνι γύρω από τον κύκλο χωρίς τα παιδιά να αφήσουν τα χέρια τους. Ο/Η νηπιαγωγός βάζει στον ώμο ενός παιδιού το στεφάνι και το ταξίδι ξεκινά. Το παιχνίδι γίνεται ακόμη πιο ενδιαφέρον και διασκεδαστικό όταν προστεθεί και δεύτερο στεφάνι. Τα παιδιά δίνουν και δέχονται μεταξύ τους οδηγίες για τον τρόπο που πρέπει να κινήσουν το σώμα τους ενώ οι κινήσεις του χεριού τους μπορεί να λειτουργήσει υποστηρικτικά στο διπλανό τους προκειμένου να περάσει το στεφάνι τη στιγμή που μπορεί να έχει κολλήσει.

3. «Δάχτυλο στο στεφάνι»

Τα παιδιά στέκονται στον κύκλο και σηκώνουν τα χέρια τους επεκτείνοντας τα χέρια τους με τα δάχτυλα κλειστά πλην του δείκτη. Ο/Η νηπιαγωγός τοποθετεί ένα στεφάνι έτσι ώστε να στηρίζεται στις άκρες του δείκτη. Δεν μπορούν να κρατούν το στεφάνι με άλλο τρόπο. Η πρόκληση είναι για τα παιδιά να χαμηλώσουν το στεφάνι στο έδαφος ή να το ανυψώσουν χωρίς να πέσει. Ο βαθμός ευκολίας ή δυσκολίας (π.χ. δείκτης ή και περισσότερα δάχτυλα) εξαρτάται από την ικανότητα της ομάδας.

4. «Ζωγραφική στην πλάτη»

Ο/Η νηπιαγωγός έχει κολλήσει με χαρτοταινία ένα λευκό χαρτί στην πλάτη κάθε παιδιού. Έχει τοποθετήσει κορδέλες με μαρκαδόρους σε δυο γωνίες του χώρου. Τα παιδιά κινούνται στο χώρο καθώς παίζει ένα ορχηστρικό μουσικό

**Ενδυνάμωση της αλληλεπίδρασης, του συντονισμού, του αμοιβαίου ενδιαφέροντος, της κοινής στόχευσης, της αλληλοϋποστήριξης, της ενότητας και της ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ**





# Ας παίξουμε επινοώντας ιστορίες με πρωταγωνιστές τα ζώα και τις στάσεις τους.. (γάτα, σκύλος, αετός, φίδι, πεταλούδα, κτλ.)

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:

- Εικόνες για μιμητικές ασκήσεις
- Λεκτικές περιγραφές στάσεων των ζώων
- Αυθόρμητες επινοημένες ιστορίες

## Καθορισμός της στάσης με λεκτική περιγραφή

*Καθώς στέκεσαι με τα πόδια ανοιχτά, άπλωσε λίγο τα χέρια σου. Τέντωσε το επάνω μέρος του κορμιού σου προς τα εμπρός. Τα χέρια σου γίνονται φτερά, ενώ το κεφάλι και το βλέμμα σου κοιτάζουν μπροστά. Είσαι έτοιμος/η να πετάξεις.. Προσπάθησε να βγάλεις τη φωνή του γλάρου. Πώς είναι;*

## Αυθόρμητη επινοημένη και σύντομη ιστορία ενεργοποίησης

*«Μια όμορφη μέρα ένας γλάρος ξύπνησε (κίνηση), άνοιξε τα φτερά του (κίνηση), τέντωσε καλά φτερά και κεφάλι (κίνηση) και με βλέμμα να κοιτά τον ουρανό (κίνηση) πέταξε (κίνηση στο χώρο). Οι φτερούγες του ανοιγόκλειναν δυνατά (κίνηση) μα σε λίγο κουράστηκε και ανοιγόκλειναν σιγανά (κίνηση)... [συνάντησε εμπόδια- αέρα-κύματα κτλ.. , κάθισε να ξεκουραστεί, επιστροφή]» .Συνεχίστε την ιστορία. Κατά την επανάληψη προσθέστε σχετικούς ήχους. Αξιολογήστε το αποτέλεσμα. Πώς νιώσατε πετώντας; Άραγε πώς νιώθουν οι γλάροι, όταν...*

## Το παράδειγμα του Γλάρου





calm, confident kids in chaotic times

## Παιχνίδια χαλάρωσης μετά από άσκηση

- Καθόμαστε ή ξαπλώνουμε αναπαυτικά. Κλείνουμε τα μάτια μας και παίρνουμε βαθιές αναπνοές. Σφίγγουμε το σώμα μας όσο πιο δυνατά γίνεται, τα πόδια, τα χέρια, τους γοφούς, το πρόσωπο και κρατάμε για λίγο αυτή την ένταση. Στη συνέχεια χαλαρώνουμε εντελώς και αναπνέουμε βαθιά. Επαναλαμβάνουμε για λίγο.
- Ξεκινώντας με τον ίδιο χαλαρό τρόπο, ακούγοντας μουσική, μεταφερόμαστε νοερά σε τοπία που μας χαλαρώνουν, ακούμε ήχους, μυρίζουμε, φανταζόμαστε, ονειρευόμαστε, κτλ.
- Ξαπλώνουμε στη μοκέτα/ στρωματάκια και κλείνουμε τα μάτια. Αναπνέουμε βαθιά 2- 3 φορές και αρχίζουμε να τεντωνόμαστε σαν να ξυπνάμε από βαθύ ύπνο αφήνοντας το σώμα να χαλαρώσει.
- Όλοι καθόμαστε με διπλωμένα τα γόνατα και το κεφάλι πεσμένο μπροστά σαν άψυχες μαριονέτες. Ο/Η νηπιαγωγός δίνει τα παραγγέλματα και αρχίζει να ζωντανεύει ένα - ένα τα μέλη μέχρι να σταθούν τα σώματα όρθια ή τεντωμένα.
- Ο/Η νηπιαγωγός βάζει μια απαλή μουσική και λέει στα παιδιά να φανταστούν ότι είναι μαριονέτες και τους ζητά να πάρουν τη στάση μιας μαριονέτας όταν κανείς δεν την κρατά όρθια. Έτσι λοιπόν ξεκινούν με το να είναι σκυμμένα με ελεύθερα τα μέλη τους. Στη συνέχεια ο συντονιστής δίνει κάποια παραγγέλματα (σηκώστε αργά το αριστερό σας χέρι σαν να κρεμόταν από μια κλωστή, γυρίστε αργά το κεφάλι σας αριστερά, τινάξτε το αριστερό σας πόδι απότομα προς τα αριστερά..) σαν να κινούσε τα νήματα της μαριονέτας μέχρι να την στήσει όρθια, στην στάση που αυτός επιθυμεί, δίνοντας ακόμα και την έκφραση προσώπου που θέλει.