

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

Μαρία Βλάχου

ΣΕΕ Νηπιαγωγών



Όταν μιλάμε για ψυχοκινητικότητα του νηπίου, εννοούμε τη «σκόπιμη κινητική συμπεριφορά στην οποία εμπλέκεται το σώμα του νηπίου και η οποία προκαλείται, οργανώνεται και ελέγχεται από ψυχικούς μηχανισμούς». Η κινητική δραστηριότητα του νηπίου στρέφεται προς τον εξωτερικό κόσμο και πηγάζει από τις στάσεις του σώματος, τις ψυχικές στάσεις και τη μιμική (Debesse, 1974).

Ένα από τα κυριότερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του μικρού παιδιού είναι η συνεχής κίνηση (τρέξιμο, πήδημα, αιώρηση, αναρρίχηση, χορός, κτλ.). Το παιχνίδι κίνησης αποτελεί το μέσο το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, για τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όριά του. Συμβάλλει στην *κοινωνικοποίηση* του παιδιού. Τα παιδιά μαθαίνουν *να συνεργάζονται, να αναλαμβάνουν ευθύνες και ρόλους, να τηρούν και να σέβονται τους 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 (ΔΕΠΠΣ, 2002). Οι μουσικές εμπειρίες συμβάλλουν στην αποτελεσματικότερη ενεργοποίηση και κοινωνικοποίηση.

Η θέσπιση κανόνων είναι απαραίτητη διεργασία ώστε τα όρια να είναι σαφή και ξεκάθαρα και να ενισχύονται τα παιδιά ώστε να έχουν ένα συγκεκριμένο προσανατολισμό και πλαίσιο δράσης. Δηλ. να παίζουν χωρίς γκρίνιες, εντάσεις και άσκοπες κινήσεις που χαλάνε το πλαίσιο της οργανωμένης ψυχοκινητικής δραστηριότητας. Οι κανόνες καλό θα είναι να είναι λίγοι και συγκεκριμένοι (οργανωτικοί κανόνες & κοινωνικοί κανόνες).

Σημαντικό στοιχείο στην επιτυχία μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων είναι το πλήθος των συμμετεχόντων μαθητών. Όταν ο αριθμός είναι μεγάλος τότε χρήσιμο είναι να συστήνουμε ομάδες μικρές (ανάλογα με το είδος της δράσης) προκειμένου να υπάρχει αλληλεπίδραση, αλλά και ασφαλής συμμετοχή. Το παιχνίδι πρέπει να έχει ουσία.

Φυσικά, ενθαρρύνουμε όλα τα παιδιά να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες και να παραμείνουν ενεργά.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- **«Ακουμπώ τον φίλο μου»**

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Παίζει χαρούμενη μουσική και περπατάνε ελεύθερα στο χώρο χωρίς να ακουμπάνε το ένα το άλλο. Με την παύση της μουσικής βρίσκουν το ζευγάρι τους και ακολουθούν τις εντολές της νηπιαγωγού ακουμπώντας το σημείο του σώματος του ζευγαριού τους. Π.χ. «Πιάστε τη μύτη του φίλου σας».

Παραλλαγή: *Σχηματίζουν ζευγάρι με διαφορετικό παιδί κάθε φορά.*

- **«Μπαίνω στη γλάστρα μου»**

Τα παιδιά στέκονται ανακατεμένα στο χώρο πατώντας ένα κομμάτι τσόχας το καθένα (γίνεται και με στεφάνι). Φανταστείτε πως είμαστε λουλούδια μέσα στη γλάστρα μας. Ας μεγαλώσουμε σιγά-σιγά.. (απλώνουμε τα χέρια μας). Όμως, προσέξτε, δεν βγαίνουμε ποτέ από τη γλάστρα μας. Τεντώνουμε μια ρίζα, φυσάει αέρας και μας κουνάει, ένας ήλιος μας ζεσταίνει, μια βροχή μας ξυπνάει, ένα πουλάκι μας ακουμπάει, μια κάμπα μας περπατάει, κτλ. (τεντώματα και λυγίσματα).

- **«Οι σαπουνόφουσκες»**

Τα παιδιά στέκονται ανακατεμένα στο χώρο κρατώντας ένα στεφάνι στο ύψος της μέσης τους. Φανταστείτε πως το στεφάνι είναι μια σαπουνόφουσκα κι εσείς είστε μέσα σε αυτή. Περπατήστε ελεύθερα

στον ουρανό κρατώντας τα στεφάνια – σαπουνόφουσκες και προσπαθήστε να μη χτυπήσετε ο ένας τον άλλον για να μη σκάσει η σαπουνόφουσκά σας.

- **«Φτιάχνω σχήματα με το σώμα μου»**

Με το άκουσμα της μουσικής τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο. Κάθε φορά που η μουσική σταματά μένουν ακίνητα και φτιάχνουν με το σώμα τους το σχήμα που τους δείχνει σε εικόνα η νηπιαγωγός (εικόνες σχημάτων ή αντικειμένων που παραπέμπουν σε κάποιο σχήμα).

Παραλλαγή: *Το ίδιο παιχνίδι σε ζευγάρια.*

- **«Είμαι γλύπτης φοβερός!»**

Ξέρετε ποιος είναι ο γλύπτης; (συζήτηση, εξήγηση). Φτιάχνουμε ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι το ένα παιδάκι είναι ο γλύπτης και το άλλο το μάρμαρο. Ύστερα, θα αλλάζουν ρόλους. Τα παιδιά που παριστάνουν το μάρμαρο στέκονται άνετα και ακίνητα και ο γλύπτης τους δίνει το σχήμα που θέλει. Αφήνουμε λίγο χρόνο για την ολοκλήρωση του έργου τους και ζητάμε από τον γλύπτη να παρουσιάσει στην ολομέλεια το έργο του.

Παραλλαγή: *Όλα τα ζευγάρια προσπαθούν να φτιάξουν το ίδιο γλυπτό.*

- **«Σκιουράκια κοντά και μακριά»**

Τα παιδιά (σκίουροι) στέκονται ανακατεμένα στο χώρο και η νηπιαγωγός κρατάει στο ένα χέρι μια μαράκα και στο άλλο ένα ντέφι. Όταν ακούγεται το ντέφι τα παιδιά θα πλησιάζουν στη νηπιαγωγό χωρίς να ακουμπάνε το ένα το άλλο. Όταν ακούγεται η μαράκα θα απομακρύνονται (εντός συγκεκριμένων ορίων). Όταν δεν ακούγεται τίποτα θα στέκονται ακίνητα. Η νηπιαγωγός μετακινείται σε άλλο σημείο σε τακτά διαστήματα.

- **«Τα αεροπλανάκια»**

Φανταστείτε πως είστε αεροπλάνα (ανοίγουν τα χέρια ως φτερά). Οι κώνοι είναι τα αεροδρόμια. Μόλις ξεκινήσει η μουσική, τα αεροπλάνα απογειώνονται και πετούν στον ουρανό. Όταν σταματήσει η μουσική, κάθε αεροπλάνο πρέπει να βρει ένα αεροδρόμιο και να προσγειωθεί. (Ψηλά, χαμηλά).

- **«Η βόλτα της χελώνας»**

Δίνουμε σε κάθε παιδί (χελώνα) ένα πανί (ή γκοφρέ χαρτί). Θα είναι το καβούκι της χελώνας. Αφήνουμε να πειραματιστούν για τον τρόπο που θα βάλουν το πανί πάνω τους, έτσι ώστε να φαίνεται μόνο το κεφάλι τους. Ξεκινάει η μουσική και οι χελώνες βγαίνουν βόλτα στο δάσος. Όμως, πρέπει να είναι πολύ προσεκτικές γιατί υπάρχουν τριγύρω κίνδυνοι. Καθώς περπατούν, βλέπουν μια αρκούδα. Τι πρέπει

να κάνουν; Μένουν ακίνητες και μπαίνουν στο καβούκι τους. Τι θα κάνουν με το πανί τους; Σε λίγο η αρκούδα φεύγει και οι χελωνίτσες συνεχίζουν το δρόμο τους.

- **«Το χρώμα που καίει»**

Σκορπίζουμε στο πάτωμα χρωματιστές σελίδες (φύλλα δέντρου) τόσες όσες τα παιδιά (φροντίζουμε για ίσο καταμερισμό χρωμάτων). Όταν παίζει η μουσική τα παιδιά περπατούν ελεύθερα στο χώρο χωρίς να πατούν τις σελίδες. Όταν σταματήσει πρέπει να τρέξουν να πατήσουν μια σελίδα (μία το καθένα). Όμως, στο δάσος ζει μια περίεργη μάγισσα, η Πολύχρωμη Αφροξυλάνθη που λατρεύει τα χρώματα. Είναι και πολύ παιχνιδιάρικη. Κάθε φορά που βλέπει παιδιά να παίζουν στο δάσος θέλει να παίξει κι αυτή και ακούστε τι σκαρφίστηκε. Κάθε φορά διαλέγει ένα χρώμα από τα φύλλα και το κάνει με το μαγικό της ραβδί καυτό (να καίει). Σ' αυτό δεν μπορεί να κάτσει κανείς. Εγώ, για να σας βοηθήσω, θα σας λέω ποιο χρώμα καίει κάθε φορά. Π.χ. «Το πράσινο καίει». Όποια παιδιά είναι πάνω σε πράσινες σελίδες πρέπει να φύγουν γρήγορα και να πάνε να φιλοξενηθούν από κάποιο άλλο παιδί στη δική του σελίδα.

- **«Ουρές»**

Κάθε παιδί (αλεπουδίτσα) έχει μια ουρίτσα (γκοφρέ) που κρέμεται πίσω στη φόρμα του. Όσο παίζει η μουσική τρέχουν και προσπαθούν να κλέψουν ουρίτσες από τις άλλες αλεπούδες προστατεύοντας παράλληλα τη δική τους. Το παιχνίδι αυτό απαιτεί μεγάλο χώρο χωρίς αντικείμενα (π.χ. στην αυλή). Προκειμένου να το περιορίσουμε σε κλειστό εσωτερικό χώρο μπορούμε να κάνουμε την εξής παραλλαγή.

Παραλλαγή: μια ομάδα 4 παιδιών γίνονται όλα μια αλεπού που πάνονται άρρηκτα σε κύκλο και ουρά φοράει μόνο ένα. Όσο παίζει η μουσική μια άλλη αλεπού που κάθεται απέξω από τον κύκλο (χωρίς ουρά) προσπαθεί να πιάσει την ουρά. Προφανώς τα 4 παιδιά στριφογυρνούν έτσι ώστε να αποτρέψουν το απέξω αλεπουδάκι να κλέψει την ουρά. Όταν σταματήσει η μουσική βλέπουμε εάν τα κατάφερε.

- **«Φωλίτσες»**

Χωρίζουμε τα παιδιά σε τριάδες. Τα δυο πάνονται από τις παλάμες και σχηματίζουν με τα χέρια τους τους φωλιά, μέσα στην οποία μπαίνει το πουλάκι (τρίτο παιδί). Οι φωλιές στέκονται στην περιφέρεια ενός μεγάλου κύκλου. Αφού σχηματίσουμε φωλιές με όλα τα παιδιά, αφήνουμε ένα πουλάκι χωρίς φωλιά. Και η ιστορία ξεκινά. «Είμαστε στο δάσος όπου έχουν χτίσει τις φωλιές τους πολλά πουλάκια. Αυτά βγαίνουν βόλτα στο δάσος όταν παίζει η μουσική. Όταν σταματά

μπαίνουν στις φωλιές τους. Ένα πουλάκι κάθε φορά θα μένει δίχως φωλιά. Αλλαγή ρόλων.

- **«Τα βελανίδια ταξιδεύουν από πόδι σε πόδι»**

Τα παιδιά κάθονται κυκλικά στο πάτωμα με μια σχετική απόσταση και μέσα σε στεφάνι (δέντρο) το καθένα. Είναι σκίουροι και θέλουν να γεμίσουν τη φωλιά τους με βελανίδια (μπάλα). Η μπάλα περνάει την μπάλα στο διπλανό του παιδί με τα πόδια χωρίς να πέσει. Αντί για μπάλες μπορούμε να τσαλακώσουμε χαρτιά σε σχήμα ανάλογο και να τα βαφτίσουμε βελανίδια.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ

1. Hymettus - Μ. Χατζιδάκις
2. Ταραντέλα (ορχηστρικό) - Γιώργος Χατζηπιαρής
3. Όνειρο στο κύμα - Νίκος Μαστοράκης
4. Μια θάλασσα μπροστά - Γιώργος Παπαχρηστούδης
5. Ο χορός της Μαρίας - Β. Δημητρίου
6. Hully Gully - Μίμης Πλέσσας
7. Opa - Tsupa Jazz MaNoUche
8. Soul Bossa Nova - Quincy Jones
9. Spanish Flea - Herb Alpert & The Tijuana Brass
10. Doop - Dooper than Doop
11. Gonna Fly Now - Bill Coulti
12. Flight of the Bumblebee - Rimsky Korsakov
13. Streets of Cairo or the Poor Little Country Maid
14. Thunder Cats Theme - Instrumental
15. Jesahel - Franck Pourcel
16. The Pink Panther Theme Song - Instrumental (για περπατήματα)
17. Happy Voices - Rene Aubry
18. Benny Hill Theme Song - Instrumental
19. Amelie Soundtrack - Instrumental (για χαλάρωση)
20. Childhood-Yann Tiersen (για χαλάρωση)
21. Λίγο πριν Νυχτώσει- Ευανθία Ρεμπούτσικα (για χαλάρωση)

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βενετοάνου, Φ. (2014). Γυμνάζοντας παιδιά προσχολικής ηλικίας. Θεσσαλονίκη: SALTO.

Κούγιαλη, Γ. (2001). Ψυχοκινητικές δραστηριότητες για νήπια και προνήπια. Αθήνα: Καστανιώτης.

Ρέτσιου, Στ. (2011). Εξερευνώντας τη μουσική και την κίνηση. Αθήνα: Ξιφαράς.