

## ΑΔΡΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

**Τι είναι οι δεξιότητες αδρής κινητικότητας;** Οι δεξιότητες αδρής (φυσικής) κινητικότητας είναι εκείνες που απαιτούν κίνηση ολόκληρου του σώματος και οι οποίες αφορούν στους μεγάλους (σταθεροποιητές του κορμού) μύες του σώματος για να πραγματοποιήσουν καθημερινές λειτουργίες, όπως η στατική θέση, η βόδιση, το τρέξιμο και το κάθισμα με σωστή ευθυγράμμιση. Περιλαμβάνονται επίσης δεξιότητες οπτικο-κινητικού συντονισμού όπως δεξιότητες με την μπάλα (πέταγμα, πιάσιμο, κλότσημα).

**Γιατί είναι οι δεξιότητες αδρής κινητικότητας τόσο σημαντικές;** Οι δεξιότητες αδρής κινητικότητας είναι σημαντικές επειδή δίνουν την δυνατότητα στα παιδιά να πραγματοποιούν καθημερινές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, το πήδημα, όπως επίσης και δεξιότητες στη παιδική χαρά (σκαρφάλωμα) και αθλητικές δεξιότητες (π.χ το πιάσιμο, το πέταγμα και το κλότσημα της μπάλας με ένα ρόπαλο). **Οι παραπάνω δεξιότητες είναι μείζονος σημασίας για τις καθημερινές δεξιότητες αυτο-φροντίδας όπως το ντύσιμο** (όπου χρειάζεται να στέκεσαι στο ένα πόδι για να βάλεις το άλλο πόδι σου μέσα στο παντελόνι χωρίς να πέσεις).

Οι δεξιότητες αδρής κινητικότητας έχουν ακόμη μια επιρροή σε άλλες καθημερινές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, **η ικανότητα ενός παιδιού να παραμένει σε μια στάση ευθυτενή (υποστήριξη κορμού) θα επηρεάσει την ικανότητά του να συμμετέχει σε δεξιότητες λεπτής κινητικότητας** (π.χ. το γράψιμο, η ζωγραφική και η κοπή σχεδίων) και την ικανότητα να δώσει προσοχή στις οδηγίες μέσα στην τάξη, το οποίο με την σειρά του επιδρά στην ακαδημαϊκή του μάθηση. **Οι δεξιότητες αδρής κινητικότητας επηρεάζουν την αντοχή του μπροστά σε μια γεμάτη μέρα στο σχολείο** (να κάθεται ευθυτενής στο θρανίο, να μετακινείται από αίθουσα σε αίθουσα, να κουβαλά την βαριά σχολική του τσάντα).

**Παρακάτω θα βρείτε παιχνίδια αδρής κινητικότητας που αφορούν ηλικίες παιδιών από 3-7 ετών**

- Ζητάμε από το παιδί να πάει στο δωμάτιό του και να γυρίσει:

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 κτλ.

- Το παιδί περπατάει γύρω από το τραπέζι στις μύτες των ποδιών του και επιστρέφει από την αντίθετη πλευρά περπατώντας στις φτέρνες. Περνάει κάτω από το τραπέζι έρποντας με την κοιλιά και επιστρέφει έρποντας με την πλάτη.
- Ζητήστε από το παιδί να κυλίσει στο πάτωμα από τον ένα τοίχο στον άλλο. Μάθετέ του να κάνει τούμπες.
- Ζητήστε από το παιδί να στέκεται στο ένα πόδι όσο γίνεται περισσότερο, επαναλάβετε με το άλλο πόδι.
- Να χτυπάει τα χέρια του και να πρέπει να πηδάει συγχρόνως.
- Να κρύβεται κουλουριασμένο κάτω από μία κουβέρτα και στο σινιάλο σας να πρέπει να βγει όσο γίνεται πιο γρήγορα.
- Να ξαπλώνει με την πλάτη και να κάνει ποδήλατο άλλοτε κινώντας τα πόδια αργά κι άλλοτε επιταχύνοντας.
- Να περπατάει σέρνοντας τα πόδια του στο πάτωμα. Όταν του χτυπάτε παλαμάκια πρέπει να περπατάει σηκώνοντας πολύ ψηλά το γόνατο.
- Προσπαθήστε να κάνετε το παιδί να πηδάει στο ένα πόδι κρατώντας του τα χέρια. Το παιδί επαναλαμβάνει πηδώντας στο άλλο πόδι.
- Το παιδί δίνει κλωτσιές στον αέρα χρησιμοποιώντας και το δεξί και το αριστερό πόδι.
- Ανασηκώστε τα πόδια του παιδιού και ζητήστε του να περπατήσει με τα χέρια (καροτσάκι του κηπουρού).
- Σχηματίστε με εφημερίδα μια ευθεία γραμμή στο πάτωμα. Το παιδί πρέπει να περπατήσει πάνω σε αυτή τη γραμμή χωρίς να πατήσει το πόδι στο πλάι. Να επαναλάβει πηγαίνοντας προς τα πίσω.
- 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.

- 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.
- Ζητήστε από το παιδί να σπρώξει με το ένα πόδι ένα άδειο κουτί παπουτσιών και να επιστρέψει χρησιμοποιώντας το άλλο πόδι.
- Γεμίστε με ρύζι (άμμο, αλεύρι) ένα μικρό πλαστικό σακουλάκι. Το παιδί τοποθετεί το σακουλάκι στο πόδι του και προσπαθεί να το ανασηκώσει. Να επαναληφθεί με το άλλο πόδι.
- Το παιδί περπατάει με το ένα χέρι τεντωμένο έχοντας στο επάνω μέρος του χεριού ένα κουτάλι. Δυσκολεύοντας την άσκηση, το παιδί κρατάει το κουτάλι με το ένα του χέρι ενώ ταυτόχρονα τοποθετεί μέσα ένα βραστό αυγό, μπαλάκι κτλ. περπατάει σε προκαθορισμένη πορεία, συχνά προσθέτοντας και εμπόδια ή συμμετέχει σε αγώνες ισορροπίας αυγών με άλλα παιδιά.
- Το παιδί πρέπει να περπατήσει ολόγεια ισορροπώντας ένα μεγάλο βιβλίο στο κεφάλι του. Το παιδί περπατάει στα τέσσερα κουβαλώντας την εφημερίδα, βιβλίο στην πλάτη του.
- **Βάλτε διάφορα εμπόδια** (καρέκλες, σκαμπό, βιβλία κτλ) στο δωμάτιο. Το παιδί πρέπει να τρέχει χωρίς να τα αγγίξει είτε ελεύθερα στο χώρο είτε ακολουθώντας προκαθορισμένη πορεία τηρώντας τις εντολές σας
- **«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, όπως στη φωτογραφία, και προτρέπουμε το παιδί να σταθεί σε προκαθορισμένη απόσταση και να πετάξει ένα – ένα τα χάρτινα πιάτα με στόχο να τα περάσει μέσα από το ρολό.
- **Σκούπισμα σε πλαίσιο:** Ρίχνουμε στο πάτωμα (ή ζητάμε από το παιδί να ρίξει) φασόλια, στραγάλια, φακές, ή ό,τι άλλο θέλουμε. Διαλέγουμε ένα χώρο ίσο με ένα πλακάκι και το επισημαίνουμε με κολλητική ταινία. Στη συνέχεια, ζητάμε από το παιδί να «σκουπίσει» όσα ρίξαμε, με στόχο να τα μαζέψει όλα στο χώρο που του υποδείξαμε.
- **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.

- **Χορέψτε:** Ζητήστε από το παιδί να μιμηθεί μια μια στην αρχή και πιο συνδυαστικά μετά, όλες τις φιγούρες σας. Βάλτε μουσική και διασκεδάστε το! Οργανώστε μαζί μια χορογραφία τριών βημάτων και εμπλουτίστε την σιγά σιγά ....
- **Παίξτε τα ζώα:** Πώς περπατά η αρκούδα , πώς τρώει η κοτούλα, πώς τρέχει το λιοντάρι, πώς έρπει το φιδάκι, πώς κολυμπά το δελφίνι, πώς πετά το πουλάκι, πώς ουρλιάζει ο λύκος την πανσέληνο, πώς πηδά το βατραχάκι από νούφαρο σε νούφαρο.
- **Κάντε παρεούλα τις δουλειές του σπιτιού:** Ας καθαρίσει με την ηλεκτρική σκούπα το χαλί του δωματίου του ή ας σφουγγαρίσει, ας καθαρίσει τα τζάμια στα χαμηλά μέρη τους ή ας μεταφέρει σιγά σιγά τα βιβλία και τα διακοσμητικά στοιχεία από τα ράφια της βιβλιοθήκης για να την καθαρίσετε. Ας φέρει τον κουβά με τα φρεσκοπλυμένα ρούχα από το πλυντήριο στην βεράντα και ας δοκιμάσετε παρέα να τοποθετεί ένα ένα μανταλάκι στα ρουχαλάκια του. Οι δουλειές δεν τελειώνουν ! Να βάλει τα άπλυτα ρούχα στον κάδο του πλυντηρίου. Να τοποθετήσει τα βιβλία στη βιβλιοθήκη. Να βάλει τα πιάτα στο πλυντήριο ή στο νεροχύτη. Να βάλει τα παιχνίδια στο κουτί. Να τοποθετήσει τα ψώνια στα ντουλάπια. Να στρώσει το κρεβάτι. Να βάλει τα υλικά στο φαγητό ή στο γλυκό. Να βάλει τα ρούχα στην ντουλάπα. Να ποτίσει τα λουλούδια της αυλής.
- **Χούλα χουπ :** Τοποθετούμε τα στεφάνια (χούλα χουπ) στη σειρά σε μια ευθεία γραμμή (ή καρέκλες ή μαξιλάρια) πάνω στα οποία μπορεί να πατάει το παιδί και να μεταβαίνει από το ένα στο άλλο με το ένα ποδί εναλλάξ, με δύο πόδια μαζί (πηδηματάκια), με πηδηματάκια προς τα πίσω. Ο μπαμπάς / η μαμά / ο εκπαιδευτικός μπορεί να δίνει ρυθμό για την εναλλαγή του βήματος με ένα τύμπανο ή κάποιο άλλο μουσικό όργανο, με παλαμάκια ή και με λεκτική εντολή. Βέβαια τα παιδιά μπορούν πάντα να παίζουν και με το κλασικό τρόπο με τα χούλα χουπ.

**Καλή διασκέδαση!**