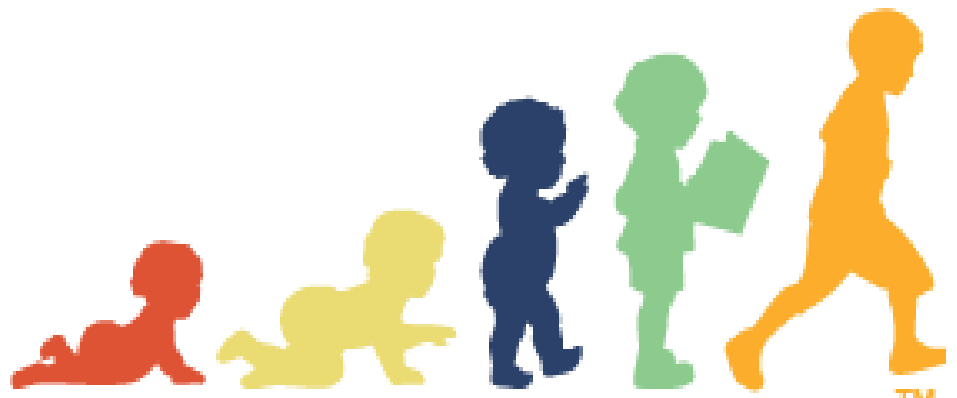


Η σημασία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης στη σχολική μάθηση & η ψυχοκινητική αγωγή

Πολυχρονοπούλου Μαρία, Φυσικοθεραπεύτρια MSc Ειδικής Αγωγής & Εκπαίδευσης

ΚΕΔΑΣΥ Σάμου 2023-2024



Ορισμός ψυχοκινητικής ανάπτυξης

Η αλληλεπίδραση μεταξύ των σκέψεων- συναισθημάτων (εσωτερικές καταστάσεις) και των σωματικών-κινητικών διεργασιών (παρατηρήσιμες) εκφράζεται με τον όρο «**ψυχοκινητική**» .

Αναφέρεται δλδ στη σχέση του ψυχισμού με τη στάση και τη κίνηση.

➡ Πρόκειται για μια *εξελικτική ιεραρχία* εμφάνισης νοητικών, συναισθηματικών & κινητικών δεξιοτήτων από την γέννηση του ανθρώπου και καθ' όλη την αναπτυξιακή περίοδο μέχρι την ενηλικίωση, ώστε να επιτευχθεί η πληρότητα του.

Στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης

Σημειώνεται πως τα στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης εμπλέκονται μεταξύ τους και αλληλοσυμπληρώνονται χωρίς να δρουν ανταγωνιστικά.

Τα 4 βασικά στοιχεία της είναι:

1. Σωματικό σχήμα
2. Πλευρίωση
3. Αντίληψη και οργάνωση χώρου
4. Αντίληψη και οργάνωση χρόνου

Στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης

1. Σωματικό σχήμα (1/3)

Αναφέρεται στην νοητική εικόνα- ολική αναπαράσταση που έχει το παιδί για το σώμα του.

Είναι η πρώτη προϋπόθεση σωματικής ταυτότητας καθώς η σχέση παιδί- εξωτερικός κόσμος αναπτύσσεται ως προς τις δυνατότητες δράσης, την κινητικότητα, τη σχέση με τους άλλους.

Είναι η συνειδητοποίηση από το παιδί του σώματός του, των κινητικών δυνατοτήτων του και των δυνατοτήτων του να ενεργεί και να εκφράζεται.

Στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης

1. Σωματικό σχήμα (2/3)

Η γνώση του σώματος πραγματοποιείται διαμέσου των επαφών του παιδιού με το περιβάλλον.

Ως πλαίσιο εσωτερικής αναφοράς, κάθε σωματικό μέλος τοποθετείται σε σχέση με άλλο και, η σύσταση του προηγείται και προϋποθέτει τη σύσταση ενός εξωτερικού πλαισίου αναφοράς.

Η γνώση της κατάστασης των σωματικών μελών και του τρόπου άρθρωσής τους συνδέει το σώμα με την αντίληψη χώρου δλδ των χωρικών διαστάσεων σε σχέση με των σωματικών.

Στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης

1. Σωματικό σχήμα (3/3)

Το σωματικό σχήμα δομείται αρκετά αργά και η διαμόρφωσή του σχετίζεται με την ωρίμανση του νευρικού συστήματος.

- Στα 1 με 2 έτη ζωής αναγνωρίσιμα είναι τα μάτια, η μύτη, το στόμα, τα χέρια και τα πόδια
- Στα 2- 5 έτη ελάχιστη είναι η αντίληψη του σωματικού προσανατολισμού
- Ως τα 7 έτη αναγνωρίζονται τα βασικά μέλη του σώματος
- Στα 5-8 έτη είναι η εξελισσόμενη αντίληψη των τμηματικών κινήσεων

Στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης

2. Πλευρίωση (1/3)

Αναφέρεται στην κυριαρχία της μίας από τις συμμετρικές πλευρές του σώματος (χέρι, πόδι, μάτι, αυτί) και συνδέεται με γενετικές- κληρονομικές- νευρολογικές και κοινωνικές επιδράσεις. Είναι εμφανής κατά τη διάρκεια των αυθόρμητων ή κατευθυνόμενων κινήσεων του παιδιού.

Είναι μια λειτουργία σε συνεχή εξέλιξη στενά συνδεόμενη με την έννοια συναρμογής κινήσεων καθώς ολοκληρώνει το σωματικό σχήμα και αφορά τον τρόπο ωρίμανσης και εκδήλωσης υπεροχής σωματικών μελών σε διάφορες κινητικές δοκιμασίες.

Στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης

2. Πλευρίωση

Αμφιπλευρικότητα (2/3)

Είναι η ικανότητα του ατόμου να προκαλεί αυτόματα την ενεργοποίηση των δύο πλευρών του σώματός του, με δυνατότητα επιλογής της μιας ή της άλλης πλευράς (αριστερό ή δεξί χέρι, πόδι, μάτι), γεγονός που του επιτρέπει να επιτυγχάνει καλύτερες επιδόσεις, ανάλογα με τις ψυχοκινητικές του δυνατότητες.

Συμβάλλει στο συντονισμό κινήσεων, στην οργάνωση δραστηριοτήτων στο χώρο και στο χρόνο.

Το παιδί μεταξύ των 4-5 ετών αντιλαμβάνεται ότι έχει δυο διαφορετικές πλευρές.

Στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης

2. Πλευρίωση (3/3)

Η πλευρική προτίμηση παρουσιάζεται από τα πρώτα χρόνια ζωής χωρίς να είναι απαραίτητο για όλα τα παιδιά και η τελική της εγκατάσταση αναμένεται στα 8 με 10 έτη, καθώς περνάει από φάσεις αστάθειας και φάσεις σταθεροποίησης.

Αποτελεί την ενδιάμεση κατάσταση ανάμεσα στο σωματικό σχήμα και τη δόμηση του χώρου καθώς μόνο μέσω της σωματικής ασυμμετρίας θα ξεχωριστεί η δεξιά από την αριστερή κατεύθυνση.

Στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης

3. Αντίληψη και οργάνωση χώρου (1/3)

Συνδέεται με την αντίληψη του σωματικού σχήματος, των αντικειμένων και των ατόμων του περιβάλλοντος, όταν βρίσκονται σε σταθερή θέση ή εν κινήσει.

Το παιδί κατακτά τα δομικά χαρακτηριστικά του χώρου όπως διαστάσεις, όγκος, σχήμα μέσω των αισθήσεων, αντιλαμβάνεται τις χωρικές σχέσεις ανάμεσα στον ίδιο και τα αντικείμενα ή/και άτομα και προσανατολίζεται στο περιβάλλον.

Στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης

3. Αντίληψη και οργάνωση χώρου (2/3)

Η προσαρμογή και ο συντονισμός του σώματος στο χώρο, καθώς και η επίδραση του χώρου στην κίνηση του σώματος οικοδομείται μέσω βιωματικών εμπειριών, δηλαδή από τις κινητικές δραστηριότητες που επιτρέπουν στο παιδί να δρα με ασφάλεια, εμπιστοσύνη, αυτοπεποίθηση και αυτοκυριαρχία.

Η αντίληψη του χώρου πραγματοποιείται προοδευτικά όσο αναπτύσσεται το νευρικό σύστημα, όσο τελειοποιούνται τα αισθητήρια όργανα και όσο ισχυροποιούνται οι νοητικές δυνάμεις.

Στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης

3. Αντίληψη και οργάνωση χώρου (3/3)

Στα 2 έτη το παιδί χρησιμοποιεί με άνεση τις έννοιες πάνω, κάτω, μέσα, έξω.

Η συνειδητοποίηση προσανατολισμού του σώματος του επιτρέπει να κατανοεί τις χωρικές έννοιες μπροστά, πίσω, πάνω, κάτω, δεξιά, αριστερά.

Στα 3 έτη το παιδί έχει μια συγκεκριμένη χωρική αναπαράσταση βάσει της κατεύθυνσης μιας ενέργειας.

Η ικανότητα αντίληψης κατευθύνσεων αναπτύσσεται στα 4-8 έτη και αναφέρεται πως τυχόν δυσκολίες συνδέονται με αδυναμίες στο επίπεδο πλευρίωσης.

Στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης

4. Αντίληψη και οργάνωση χρόνου (1/3)

Η χρονική αντίληψη ορίζεται ως η ενεργή διαδικασία ποσοτικής και ποιοτικής εκτίμησης των χρονικών χαρακτηριστικών όπως της τάξης και της διάρκειας των ενεργειών, των γεγονότων της πραγματικότητας, κ.α., όσο και της αλληλοσυσχέτισης των χαρακτηριστικών αυτών.

Η δόμηση του χρόνου είναι μια ικανότητα που συνδέεται με τη διαδοχή των γεγονότων (πριν, μετά, συγχρόνως), τη διάρκεια των γεγονότων (μία ώρα, επιτάχυνση χρόνου), την κυκλική επανάληψη χρονικών περιόδων (οι μέρες της εβδομάδας, οι μήνες, οι εποχές), το ανεπίστροφο του χρόνου (πέρασε, δεν μπορούμε να επανέλθουμε, είσαι 4 χρονών).

Στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης

4. Αντίληψη και οργάνωση χρόνου (2/3)

Σημαντικό στοιχείο της είναι ο **ρυθμός** γιατί συνδυάζει διαδοχή (πριν- μετά), διάρκεια (μικρό & μεγάλο χρονικό διάστημα), παύση (σταμάτημα ανάμεσα σε δύο χρόνους) και ταχύτητα (γρήγορα- αργά).

Σε ηλικία 3- 6 ετών αναπτύσσεται ο αισθησιο-κινητικός συγχρονισμός και το παιδί μπορεί προοδευτικά να απαντά σε μια σειρά περιοδικών ηχητικών ερεθισμάτων (ρυθμικών χτυπημάτων) με συγχρονισμένη κίνηση.

Στοιχεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης

4. Αντίληψη και οργάνωση χρόνου (3/3)

Στα 4 με 5 έτη, το παιδί αρχίζει να αναφέρεται σε σταθερά σημεία αναγνώρισης του αντικειμενικού χρόνου, να ονομάζει χρονικές περιόδους όπως πρωί, απόγευμα, βράδυ, χθες, αύριο και να περιγράψει μια αλληλουχία ενεργειών όπως πρωινή ρουτίνα.

Στα 5-6 έτη μαθαίνει τις εποχές και αντιλαμβάνεται τη διαφορά ώρας – λεπτών. Σημειώνεται πως η περίοδος γύρω στα 6 έτη ευνοεί την ανάπτυξη της χρονικής αντίληψης .

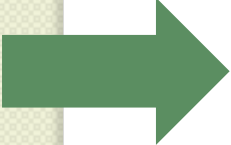
Η μάθηση της έννοιας του χρόνου ολοκληρώνεται μετά την εφηβεία σε σχέση πάντα με τη γενική ωρίμανση του οργανισμού.

Η σημασία των στοιχείων της ψυχοκινητικής ανάπτυξης στη σχολική μάθηση (1/6)

Η μη ωρίμανση του σωματικού σχήματος μπορεί να οδηγήσει σε:

- Προβλήματα συντονισμού
- Δυσκολία προσανατολισμού
- Αδέξιο χειρισμό μικρών εργαλείων
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Μη εκτέλεση κινήσεων που απαιτούν μυϊκή απομόνωση
- Δυσκολία αναπαραγωγής στάσεων σώματος από μνήμη
- Δυσκολίες στην ανάλυση
- Δυσκολίες στην οπτική ή/και ακουστική διάκριση
- Δυσκολία στη ποιότητα κίνησης

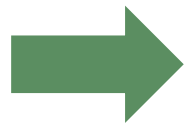
Η σημασία των στοιχείων της ψυχοκινητικής ανάπτυξης στη σχολική μάθηση (2/6)

- 
- άτσαλο- ανορθόγραφο γράψιμο με τα γράμματα να ξεπερνούν τις γραμμές
 - ανάγνωση χωρίς ρυθμό, συνοχή και ακολουθία
 - έλλειψη ακρίβειας
 - δυσκολία σύγκρισης
 - αδυναμία συγκράτησης προφοράς όμοιων γραμμάτων ή ήχων ή/και σωστή απομνημόνευση με δυσκολία στο γραφικό σύμβολο

Η σημασία των στοιχείων της ψυχοκινητικής ανάπτυξης στη σχολική μάθηση (3/6)

Η μη πλευρική κυριαρχία μπορεί να οδηγήσει:

- Προβλήματα προσανατολισμού
- Δυσκολία τοποθέτησης του στο χώρο
- Δυσκολία τοποθέτησης αντικειμένων στο χώρο
- Δυσκολία διάκρισης δεξιάς και αριστερής πλευράς



- δυσκολία διάκρισης δεξιάς –αριστερής πλευράς της κόλλας ή του τετραδίου
- δυσκολία στη γραφική κατεύθυνση
- δυσκολία γραφής & ανάγνωσης από αριστερά προς τα δεξιά

Η σημασία των στοιχείων της ψυχοκινητικής ανάπτυξης στη σχολική μάθηση (4/6)

«η εκμάθηση των δεξιοτήτων ανάγνωσης και γραφής από τη φύση τους εμπλέκουν την ικανότητα του μικρού μαθητή να οργανώνει ικανοποιητικά το χώρο, να ταυτίζει τα αντικείμενα μέσα στο χώρο, να αντιλαμβάνεται, δηλαδή, ότι ο προσανατολισμός δεξιά- αριστερά, πάνω κάτω, δημιουργεί διαφορές στα αντικείμενα- γράμματα (θ-β, Μ-Σ, ε-3, σ-ρ-δ κ.τ.λ.) και οφείλει να ενθυμείται σε ποια κατεύθυνση αντιστοιχεί το ένα ή το άλλο φώνημα»

Η σημασία των στοιχείων της ψυχοκινητικής ανάπτυξης στη σχολική μάθηση (5/6)

Η μη δόμηση του χώρου μπορεί να οδηγήσει :

- Αδυναμία διάκρισης
- Αδυναμία πλευρικής κυριαρχίας
- Αδυναμία χρησιμοποίησης διαθέσιμου χώρου
- Μη σωστή αντίληψη αποστάσεων, όγκων, μεγεθών, σχημάτων
- Αντιστροφή γραμμάτων και συλλαβών
- Διαταραχή γραφικής κατεύθυνσης
- Αδυναμία κατανόησης σχέσης μεταξύ γραμμάτων και αριθμών

Η σημασία των στοιχείων της ψυχοκινητικής ανάπτυξης στη σχολική μάθηση (6/6)

«η ανάγνωση είναι η εκφορά φωνολογικών συνόλων μέσα στο χώρο σύμφωνα μ' ένα ρυθμό, ενώ η γραφή είναι κατανομή γραφηματικών συνόλων πάνω στο χώρο ενός στέρεου και διατηρητέου υλικού μ' ένα ορισμένο ρυθμό».

Η μη δόμηση του χρόνου μπορεί να οδηγήσει :

- Μη σωστή αποκωδικοποίηση ήχων
- Δυσκολία στη διαδοχή γραμμάτων
- Ανάγνωση χωρίς ρυθμό
- Διακεκομμένος τρόπος γραφής
- Δυσκολία στις έννοιες της ταχύτητας και της διάρκειας

Ορισμός ψυχοκινητικής αγωγής

Η λειτουργική μονάδα ψυχικών, κινητικών γεγονότων και η στενή σύνδεση της “σωματικής κινητικής” με την “πνευματική ψυχική”.

Είναι μία ολοκληρωμένη μέθοδος κινητικής αγωγής με μεγαλύτερη εφαρμογή και αποδοχή στην εκπαίδευση, διότι προσεγγίζει σφαιρικά το παιδί και στοχεύει στην προαγωγή του πνευματικού, ψυχικού και κινητικού του τομέα.

Στοχεύει στη σταθεροποίηση της προσωπικότητας, μέσα από τα κινητικά βιώματα, και στην εξισορρόπηση των κινητικών αδυναμιών και προβλημάτων.

Στόχοι ψυχοκινητικής αγωγής 1/3

- ✓ Ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού
- ✓ Αρμονική εξέλιξη της προσωπικότητας των μαθητών/τριων
- ✓ Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων
- ✓ Ανάπτυξη κινητικών ικανοτήτων- δεξιοτήτων των μαθητών/τριων

μέσω κινητικών ερεθισμάτων που απαιτούν:

- Αδρές κινήσεις
- Λεπτές κινήσεις
- Ισορροπία
- Αυτοσυγκέντρωση
- Χαλάρωση
- Αντίληψη
- Αντίδραση
- Σκέψη για την επίλυση κινητικών προβλημάτων
- Συνεργασία

Στόχοι ψυχοκινητικής αγωγής 2/3

Η ενίσχυση της *αίσθησης αυτοαποτελεσματικότητας* είναι αναγκαία και καθοριστική στην βρεφική, νηπιακή και παιδική ηλικία για τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς μας και συνδέεται με τις σωματικές και ψυχικές απαντήσεις που δίνουμε και παίρνουμε από το περιβάλλον μας, παρωθούμενοι από εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα.

Αφυπνίζεται η θέληση του παιδιού για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου καθώς είναι σε θέση να καθορίσουν το νόημα των πράξεων τους και να προαχθεί η προσωπική έκφραση.

Στόχοι ψυχοκινητικής αγωγής 3/3

Οπότε παρέχουμε στα παιδιά τη δυνατότητα αντιμετώπισης καταστάσεων και τρόπων επίλυσης σε κάθε κινητική δραστηριότητα για την ενίσχυση της αυτοδυναμίας.

Το κινητικό παιχνίδι δίνει τη δυνατότητα πειραματισμού, τα πρώτα «μπορώ» δημιουργώντας τη βάση για αυτογνωσία και απόδοση.

Η σχολική κοινότητα οφείλει να υποστηρίζει την ολόπλευρη ανάπτυξη (ψυχοκινητική, γνωστική, κοινωνική) των παιδιών στα όρια των δυνατοτήτων τους και να προωθεί την ευημερία τους σε πολλαπλά επίπεδα

Διδακτικές αρχές

1. Ο μαθητής διατηρεί πάντα το δικαίωμα της συμμετοχής ή απομάκρυνσης από τα δρώμενα
2. Προαγωγή της αυτενέργειας του μαθητή
3. Βαρύτητα δίνεται σε αυτά που μπορεί να καταφέρει ο μαθητής και όχι σε αυτά που δεν μπορεί
4. Βαρύτητα δίνεται στη συμμετοχή και όχι στο ύψος της επίδοσης
5. Διακριτική ανατροφοδότηση με βάση τις προηγούμενες ενέργειες του μαθητή
6. Βαρύτητα δίνεται στην ομαδική συνεργασία
7. Υπάρχουν συγκεκριμένα όρια συμπεριφοράς
8. Ικανοποίηση των αναγκών των μαθητών/τριων σε επιτρεπτά όρια
9. Επαγωγική μέθοδος
10. Μέθοδος διαχείρισης φόβου αποτυχίας απέναντι σε κινητικές προκλήσεις

Η συμπεριφορά του εκπαιδευτικού

Η ψυχοκινητική αγωγή διακρίνεται για το μαθητοκεντρικό της χαρακτήρα και ο/η εκπαιδευτικός για να εφαρμόσει τις διδακτικές της αρχές πρέπει να εστιάσει στα εξής:

- Παρατήρηση της τάξης
- Έμμεση καθοδήγηση
- Σεβασμός στη προσωπικότητα του παιδιού
- Ανατροφοδότηση
- Διατήρηση ψυχραιμίας

Δομή μαθήματος

- Εισαγωγικό μέρος:

Πρωτόκολλο έναρξης μαθήματος

Θέμα μαθήματος

- Ατομικές δραστηριότητες μεγάλης έντασης

Ποικιλία μικρών οργάνων

- Ομαδικές δραστηριότητες

- Κλείσιμο μαθήματος

Χαλαρωτικά παιχνίδια

Παράδειγμα μαθήματος

Θέμα

Αμφιπλευρικότητα- σχέσεις στο χώρο

Τίτλος

Το πρωινό ξύπνημα του Άγγελου

Υλικά

Όργανα γυμναστικής όπως ράβδοι, σακουλάκια, στεφάνια, τραμπολίνο, ξυλάκια, ταμπουρίνο

Στοχοθεσία

- Γνώση και διαχωρισμός των δύο πλευρών του σώματός τους
- Συνειδητοποίηση της επικρατέστερης πλευράς
- Διεύρυνση του χώρου και προσανατολισμός σε σχέση με το σώμα μας και με άλλα σταθερά σημεία αναφοράς
- Απεικόνιση του χώρου με απλά μέσα
- Περιγραφή μετακινήσεων και διαδρομών

Πλάνο

Ο/Η νηπιαγωγός αφηγείται στα παιδιά μια αυτοσχέδια ιστορία και τα παιδιά εκτελούν διάφορες ασκήσεις μιμούμενα τον ήρωα της ιστορίας,.
Ο ρυθμός δίνεται με το ταμπουρίνο

Προετοιμασία

«Ο Άγγελος σήμερα το πρωί ξύπνησε κακόκεφος και θυμωμένος. Σηκώνεται από το κρεβάτι και:

Περπατάει μια με αργά και μια με γρήγορα βήματα στο δωμάτιο του, (ο/ η νηπιαγωγός ή ένα παιδί δίνει το ρυθμό με τα ξυλάκια)

Εμπλουτισμός

Το παιχνίδι των πειρατών

Ο/Η νηπιαγωγός αφηγείται μια αυτοσχέδια ιστορία και τα παιδιά μιμούνται τις κινήσεις που αναφέρονται στην ιστορία, (οι ασκήσεις μπορούν να συνοδεύονται από ένα αργό ρυθμικό κομμάτι). Για καράβι τα παιδιά χρησιμοποιούν ένα καρεκλάκι.

Δράση

- Τεντώνει στο πλάι μια το ένα και μια το άλλο χέρι
- Σηκώνει το ένα του χέρι του ψηλά, το κατεβάζει πίσω από το κεφάλι του, το κρύβει πίσω στην πλάτη του. (Επανάληψη της άσκησης και με το άλλο χέρι).
- Χτυπάει απαλά με το ένα του χέρι το ένα του μάγουλο και με το άλλο του χέρι το άλλο μάγουλο.
- Ξύνει με το ένα του χέρι το ένα του αυτί, και με το άλλο χέρι το άλλο αυτί.
- Νιώθει κουρασμένος και κάθεται στο πάτωμα.
- Σηκώνει το ένα του πόδι ψηλά και το κατεβάζει κάτω. (Επανάληψη της άσκησης και με το άλλο πόδι)
- Διπλώνει το ένα του πόδι και πιάνει το γόνατό του με το ένα χέρι. (Επανάληψη της άσκησης και με το άλλο πόδι και χέρι)
- Πιάνει τη μύτη του παπουτσιού του με το ένα χέρι και την άλλη με το άλλο.
- Συνεχίζει να νιώθει κακόκεφος. Ξαπλώνει στο πάτωμα με τεντωμένα πόδια
- Κάνει το ένα του χέρι μαξιλάρι και ακουμπάει το κεφάλι του πάνω, δεν βολεύεται, κάνει το άλλο του χέρι μαξιλάρι.
- Γυρίζει από τη μία και την άλλη πλευρά.
- Κλείνει με το ένα του χέρι το ένα του μάτι και μετά το άλλο.
- Έτσι μοιάζει με πειρατής. Να ένα ωραίο παιχνίδι που μπορεί να παίξει για να φτιάξει το κέφι του πρώτα όμως πρέπει να τακτοποιήσει το δωμάτιό του.

Αξιολόγηση

Ο/ Η νηπιαγωγός ζητάει από τα παιδιά να μεταφέρουν όργανα γυμναστικής με διάφορους τρόπους από το ένα σημείο της τάξης σε ένα άλλο ή σε μια καθορισμένη διαδρομή (με συγκεκριμένο σημείο εκκίνησης, επιστροφής και τέλος διαδρομής τα οποία ορίζει από την αρχή με αυτοκόλλητη ταινία, πχ. γύρω από τρία τραπέζια ενωμένα στο μήκος τους).

- Να περπατήσουν χρησιμοποιώντας τη ράβδο της γυμναστικής για μπαστούνι με το ένα χέρι και στην επιστροφή με το άλλο.
- Να μεταφέρουν ένα στεφάνι γυμναστικής στον ένα ώμο και να το επιστρέψουν στον άλλο ώμο.
- Να μετακινήσουν ένα μεγάλο τουβλάκι σπρώχνοντάς το με το ένα πόδι και να το επιστρέψουν με το άλλο.
- Να μετακινηθούν ισορροπώντας στο ένα τους πόδι ένα σακουλάκι γυμναστικής και να το επιστρέψουν με το άλλο πόδι.

Τώρα ο Άγγελος μπορεί να παίζει με τους φίλους του το παιχνίδι με τους πειρατές. Ας ξεκουραστεί όμως πρώτα λίγο.

Χαλάρωση

Ο/Η νηπιαγωγός ζητάει από τα παιδιά να καθίσουν στο πάτωμα με μαζεμένα πόδια και να εκτελέσουν διάφορες ασκήσεις.

- Να τεντώσουν και να μαζέψουν μια το ένα τους πόδι και μια το άλλο.
- Να ακουμπήσουν το ένα τους αυτί στον ένα ώμο και μετά το άλλο τους αυτί στον άλλο ώμο.
- Να βάλουν τα χέρια τους στη μέση και να τεντώνουν στο πλάι το ένα τους χέρι και μετά το άλλο.
- Να σηκώσουν ψηλά τα δυο τους χέρια και να κατεβάσουν πρώτα το ένα και μετά το άλλο.
- Να χαϊδέψουν τα μαλλιά τους και το πρόσωπό τους από τη μία πλευρά με το ένα χέρι και από την άλλη μεριά με το άλλο χέρι.
- Να σηκωθούν όρθιοι να πάρουν μια βαθιά αναπνοή από τη μύτη και να εκπνεύσουν από το στόμα.
- Χαρούμενοι να κάνουν μια στροφή γύρω από τον εαυτό τους.

Συμπερασματικά

Πρόκειται για μία *ολιστική- ανθρωπιστική, εξατομικευμένη προσέγγιση της κινητικής αγωγής* & αντίστοιχα με τις ανάγκες και το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού, πραγματοποιούνται έντονες βιωματικές κινητικές δραστηριότητες και ενδιαφέροντα παιχνίδια.

Θεωρείται ως κατάλληλο παιδαγωγικό- θεραπευτικό μοντέλο που αξιοποιεί την αλληλεπίδραση ψυχικών και κινητικών διαδικασιών καθώς οι ψυχοκινητικές δραστηριότητες έχουν νοητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές προεκτάσεις

Βιβλιογραφία

- Βάμβουκας, Μ. (1999) Διδασκαλία και μάθηση του γραπτού λόγου, της πρώτης ανάγνωσης και γραφής, Στο: Δαμανάκης, Μ. (επιμ.), Παιδεία Ομογενών, Ρέθυμνο, Εκδ. ΕΔΙΑΜΜΕ, 191-204.
- Δράκος, Γ., Μπίνιας, Ν. (2005). Ψυχοκινητική αγωγή. Αθήνα: Πατάκη.
- Zimmer, P. (2007). Εγχειρίδιο ψυχοκινητικής. Θεωρία και πράξη της ψυχοκινητικής παρέμβασης. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Ζακοπούλου, Β. (2001) Πρώιμη ανίχνευση τάσεων προς εμφάνιση συμπτωμάτων δυσλεξικής συμπεριφοράς κατά την προσχολική ηλικία, Διδακτορική διατριβή, Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Θωμαΐδου Α. (2021). Η ανάπτυξη του παιδιού. Μονάδα Αναπτυξιακής Παιδιατρικής. Β' Παιδιατρική Κλινική ΕΚΠΑ.
- Καμπάς, Α. (2004). Εισαγωγή στην κινητική ανάπτυξη. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Καρακασνάκη Χ. & Αναγνωστοπούλου Ε. (2008). Δραστηριότητες Ψυχοκινητικής και Γνωστικής Ανάπτυξης. Αναλυτικά Προγράμματα Μαθησιακών Δυσκολιών- Ενημέρωση- Ευαισθητοποίηση. Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Κρασανάκης, Γ. (1993) Χώρου αντίληψη, Παιδαγωγική και Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια- Λεξικό, τομ. 9, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, 5169.

Βιβλιογραφία

- Τραυλός, Α. (1998). Ψυχοκινητική ανάπτυξη παιδιών ηλικίας 2-7 χρόνων. Αθήνα: Σαββάλα.
- Τρούλη, Κ. (2003). Η ψυχοκινητική αγωγή ως προϋπόθεση και μέσο βελτίωσης της γραφοκινητικής δεξιότητας παιδιών προσχολικής ηλικίας. Διδακτορική διατριβή. Ρέθυμνο: Σχολή Επιστημών Αγωγής, Παιδαγωγικό Τμήμα Δ.Ε.
- Τσαπακίδου, Α. (1997) Κινητικές Δεξιότητες. Πρόγραμμα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, Θεσσαλονίκη, University Studio Press.
- ΥΠΕΠΘ/Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (1994). Βιβλίο δραστηριοτήτων για το νηπιαγωγείο. Βιβλίο νηπιαγωγού. Αθήνα: ΟΕΔΒ.
- Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Χατζόπουλος Δημήτρης, «Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής II. Ψυχοκινητική Αγωγή». Εκδόσεις: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014.
Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <http://eclass.auth.gr/courses/OCRS239/>
- Copyright Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία, Βασιλική Ρήγα.
«Ψυχοκινητική και Φυσική Αγωγή στην Προσχολική Ηλικία». Έκδοση: 1.0. Πάτρα 2015.
Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <https://eclass.upatras.gr/courses/PN1508/>
- De Lièvre, B. & Staes, L. (1993) La psychomotricité au service de l'enfant. Notions et applications pédagogiques, Paris, Belin



**Σας ευχαριστούμε πολύ
για τη προσοχή
&
τη συμμετοχή σας!**