



# ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

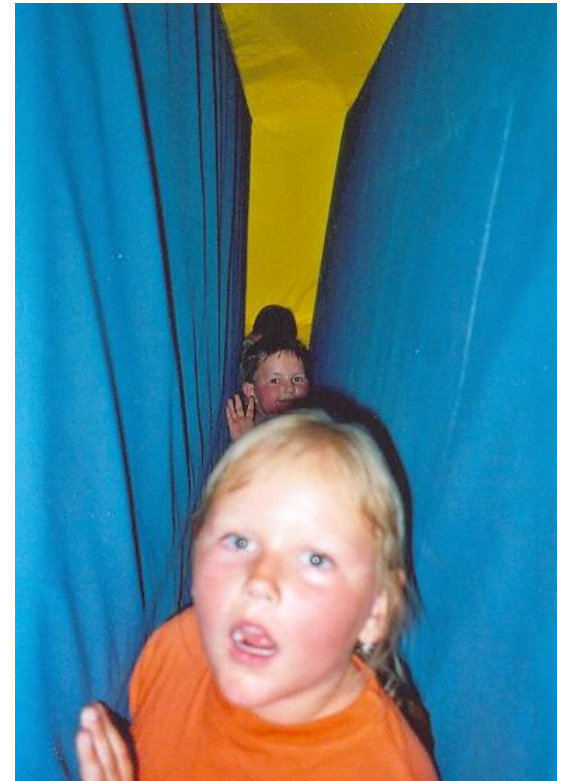
**Αντώνης Καμπάς, Καθηγητής  
Ειρήνη Φαλέκα,  
Υποψ. Διδάκτορας**

# *Σχεδιασμός και διεξαγωγή των «συνεδριών κίνησης»*

- Οργάνωση για τη διεξαγωγή των συνεδριών κίνησης*
- Κινητική ώρα για όλους*
- Κινητική ώρα για το μισό τμήμα*
- Συνεδρίες κίνησης για όλα τα τμήματα*
- Ανοιχτή ομαδική εργασία*
- Μεικτές ηλικιακές ομάδες*

# Σχετικά με τη διαμόρφωση των «συνεδριών κίνησης»

- Εναλλαγή ανάμεσα στην ελεύθερη κίνηση και την άσκηση
- Η δομή των συνεδριών κίνησης
- Εισαγωγή: ελεύθερο παιχνίδι και πειραματισμός



# Παράδειγμα για τη διεξαγωγή μιας κινητικής ώρας

- Εισαγωγή: Παιχνίδι με αυτοκίνητα. Στην αρχή της ενότητας τα παιδιά επέλεξαν το θέμα «οδήγηση αυτοκινήτου», το οποίο το είχαν ξαναπαιξει πολλές φορές. Κάθε παιδί διάλεξε ποιο αυτοκίνητο θέλει να αναπαραστήσει (πολλά παιδιά προτίμησαν κυρίως γρήγορα αυτοκίνητα, μεγάλα φορτηγά ή αστυνομικά αυτοκίνητα). Μερικά παιδιά ήθελαν να αναπαραστήσουν τρακτέρ ή μηχανές. Τα «οχήματα» έτρεχαν στην αίθουσα κάνοντας πολύ θόρυβο, κόρναραν και μάρσαραν, πάρκαραν, έκαναν όπισθεν, επιτάχυναν και φρέναραν.

# Ερεθίσματα από την παιδαγωγό:

## Ερεθίσματα μέσα από εργαλεία

- Μετά από ένα διάστημα ελεύθερου παιχνιδιού χωρίς κανένα υλικό, η παιδαγωγός έδωσε στα παιδιά μαλακούς σωλήνες (μήκους περίπου ενός μέτρου, που βρίσκουμε σε μαγαζιά με εργαλεία). Το ένα άκρο κάθε σωλήνα ήταν κομμένο, για να μπορούν να ενωθούν μεταξύ τους οι άκρες και να μπορούν τα παιδιά να τους χρησιμοποιήσουν σαν τιμόνια. Ένα αγόρι άρχισε να περιστρέφει το σωλήνα στον αέρα κάνοντας τον ήχο της σειρήνας και έτσι παρίστανε ένα πυροσβεστικό όχημα.

# Ερεθίσματα από την παιδαγωγό:

## Ερεθίσματα μέσα από παιχνίδια

- Η παιδαγωγός διέκοψε το παιχνίδι των παιδιών και τους εξήγησε ότι στους δρόμους που διασταυρώνονται τα αυτοκίνητα, υπάρχει ένας φωτεινός σηματοδότης. Συζήτησε με τα παιδιά τη σημασία του κόκκινου, κίτρινου και πράσινου χρώματος, για την κυκλοφορία τους δρόμους και συμπεριέλαβε τρία μαντήλια αντίστοιχων χρωμάτων στο παιχνίδι. Τα παιδιά και η παιδαγωγός συμφώνησαν τους ακόλουθους κανόνες: όταν σηκώνεται το πράσινο μαντήλι, τα οχήματα τρέχουν, όταν σηκώνεται το κίτρινο, μετριάζουν την ταχύτητά τους και με το κόκκινο μαντήλι σταματούν. Όταν εμφανίζεται το κίτρινο μαντήλι μετά από το κόκκινο, τα παιδιά ετοιμάζονται να ξεκινήσουν.

# Ερέθισμα:

## Ερεθίσματα μέσα από κάποια εργασία

- Μετά από περίπου 15 λεπτά, η παιδαγωγός διέκοψε το παιχνίδι με την οδηγία: «Σιγά - σιγά νυχτώνει και τα αυτοκίνητα πηγαίνουν σπίτι. Εκεί υπάρχει για κάθε αυτοκίνητο, ένας χώρος στάθμευσης (σε όλα τα παιδιά δίνεται ένα χαλάκι), στο οποίο περνούν τη νύχτα. Ξαπλώστε στο χαλάκι σας και φανταστείτε, ότι είστε ένα πολύ κουρασμένο αυτοκίνητο, που όλη τη μέρα ταξίδευε και τώρα χαίρεται, που μπορεί να ξεκουραστεί στο ζεστό του γκαράζ. Τα χέρια σας και τα πόδια σας είναι οι ρόδες που νιώθουν πολύ εξουθενωμένα και χαίρονται, που μπορούν να ξεκουραστούν. Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε ότι το αυτοκίνητο μπορεί να ονειρευτεί τα πάντα στο ζεστό του γκαράζ.»

Μετά από αυτήν τη φάση χαλάρωσης, στην οποία συμμετείχαν όλα τα παιδιά με χαρά και η οποία κράτησε περίπου 4 με 5 λεπτά, ακολούθησε μια συζήτηση σχετικά με τη συνέχεια των δραστηριοτήτων.

# Δεύτερο θέμα

- Τα παιδιά πρότειναν να συνεχίσουν με μια άλλη ιδέα, η οποία έχει βρεθεί πολλές φορές στο επίκεντρο της κινητικής αγωγής: τα παιδιά έφτιαξαν δρόμους, γέφυρες και τούνελ, με πάγκους, σανίδες και χαρτόκουτα (αυτά πρέπει να τοποθετηθούν στο πάτωμα με το άνοιγμα προς τα κάτω). Η παιδαγωγός πρόσφερε βοήθεια, αν το ζητούσαν τα παιδιά ή αν προέβλεπε κάποιο κίνδυνο. Διαφορετικά, έπαιζε μαζί με τα παιδιά, αντί να καθοδηγεί το παιχνίδι και εκμεταλλευόταν τις ιδέες τους, για να τις πει και στα άλλα παιδιά.
- Δύο παιδιά άρχισαν να μαλώνουν για μια μεγάλη μπάλα που έφεραν από τον χώρο των οργάνων και που ήθελαν να την τσουλήσουν πάνω στους λοξούς πάγκους. Η παιδαγωγός παρενέβη και έδωσε περισσότερες μπάλες διαφορετικού μεγέθους στα παιδιά, αλλά τους απαγόρευσε, να φέρουν άλλα όργανα.
- Η ώρα πλησίαζε στο τέλος και τα τελευταία 10 λεπτά, τα παιδιά ασχολούνταν έντονα με το να ισορροπούν στους δρόμους, τις γέφυρες και τα τούνελ, να πηδούν ή να κυλάνε τις μπάλες στις σανίδες και τους πάγκους. Στο τέλος τακτοποίησαν όλοι μαζί το χώρο. Αυτή η ενότητα δεν έκλεισε με ένα τραγούδι, ένα χορό ή ένα παιχνίδι κανόνων, όπως γινόταν συνήθως. Τα παιδιά ήταν τόσο απασχολημένα με το παιχνίδι τους, που κατανάλωσαν όλο τον υπόλοιπο χρόνο σ' αυτό.



# Περιστασιακή αφορμή

- Αυτό το παράδειγμα για τη διεξαγωγή μιας κινητικής ώρας προέκυψε από μια περιστασιακή αφορμή. Η παιδαγωγός εκμεταλλεύτηκε μια ιδέα των παιδιών για παιχνίδι, έδωσε ερεθίσματα, για να διευρυνθεί το ελεύθερο παιχνίδι των παιδιών με όργανα και υλικά· παρακολούθησε προσεκτικά τη συμπεριφορά των παιδιών και παρενέβη, όταν προέκυψαν αντιπαραθέσεις μεταξύ των παιδιών ή όταν θεώρησε σκόπιμο, να προτείνει ένα καινούργιο θέμα για τη διεξαγωγή του παιχνιδιού (φάση χαλάρωσης).

# *Σχετικά με τον προγραμματισμό και την προετοιμασία των συνεδριών κίνησης*

- Ελευθερία δεν σημαίνει έλλειψη σχεδίου
- Οριοθέτηση του παιχνιδιού
- Αξιολόγηση



# Σχετικά με τη συμπεριφορά της/του παιδαγωγού

- Σημείο προσανατολισμού για τη συμπεριφορά της/του παιδαγωγού
- Η παιδαγωγική συμπεριφορά εξαρτάται από τους παιδαγωγικούς στόχους



# Παιδαγωγικά στίλ

- «κοινωνικό-ενοποιητικό» (επίσης και «δημοκρατικό»)
- «αυταρχικό» (επίσης και «δεσποτικό», «ηγετικό»)
- «απόλυτης ελευθερίας»

# *«Ενισχυτικές διαστάσεις» της συμπεριφοράς των παιδαγωγών*

- Αυτές οι τέσσερις στάσεις και ενέργειες είναι:
  - Κατανόηση – ζεστασιά – σεβασμός
  - Συναισθηματική, όχι υπολογιστική κατανόηση
  - Ειλικρίνεια, ευθύτητα
  - Ενισχυτικές, όχι δεσποτικές ενέργειες

# Κατανόηση – ζεστασιά – σεβασμός

- εκτιμάμε το παιδί, το παίρνουμε στα σοβαρά, του προσφέρουμε αναγνώριση·
- συμμετέχουμε στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του και στις δραστηριότητές του·
- είμαστε μαζί του φιλικοί και εγκάρδιοι·
- το αντιμετωπίζουμε με σεβασμό και αγάπη·
- το ενθαρρύνουμε·
- το εμπιστευόμαστε.

# Συναισθηματική, όχι υπολογιστική κατανόηση

- κατανοούμε και δεχόμαστε τις επιθυμίες που εκφράζει το παιδί·
- καταλαβαίνουμε τη σημασία, που έχουν για το παιδί συγκεκριμένες δραστηριότητες και καταστάσεις·
- προσπαθούμε να δούμε τον κόσμο με τα μάτια του παιδιού·
- καταλαβαίνουμε, κάθε στιγμή, πώς νιώθει το παιδί και πώς αντιλαμβάνεται τον εαυτό του.

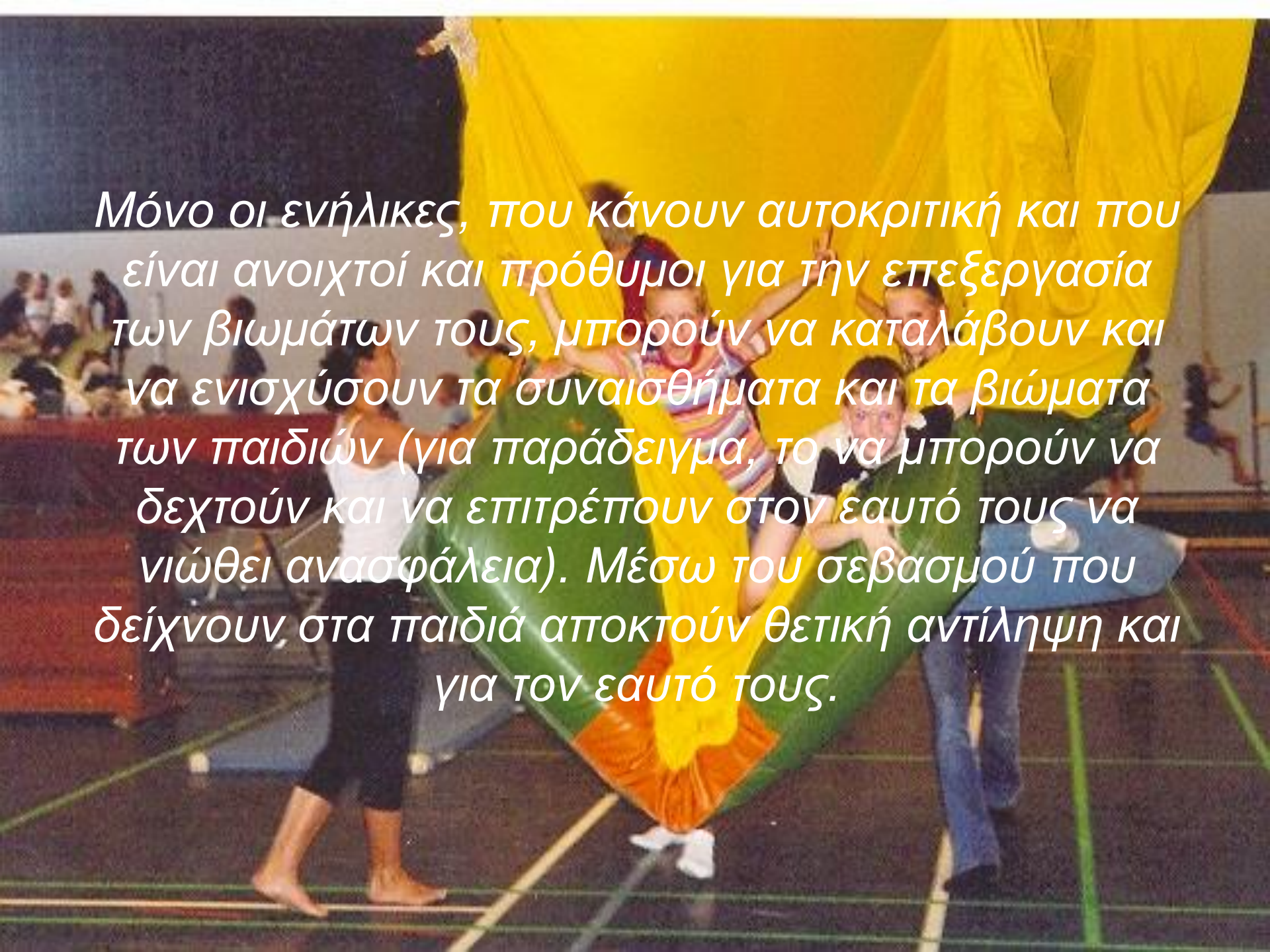
# Ειλικρίνεια, ευθύτητα

- συμπεριφερόμαστε, όπως είμαστε στην πραγματικότητα·
- συμπεριφερόμαστε φυσικά, δεν προσποιούμαστε και δεν υποκρινόμαστε κάποιο ρόλο·
- είμαστε ευθείς και δεν κρυβόμαστε·
- είμαστε ειλικρινείς απέναντι στον εαυτό μας και στους άλλους και δεν προσποιούμαστε.



# Ενισχυτικές, όχι δεσποτικές ενέργειες

- παρέχουμε στο παιδί δυνατότητες, του δίνουμε ερεθίσματα, του προσφέρουμε εναλλακτικές λύσεις·
- μαθαίνουμε μαζί με το παιδί, συμμετέχουμε στις δραστηριότητές του·
- δημιουργούμε κατάλληλες συνθήκες για αυτόνομη δράση και μάθηση·
- αντί να προστάζουμε, να διατάζουμε και να ελέγχουμε τα παιδιά, τους παρέχουμε δυνατότητες λήψης αποφάσεων και τους αφήνουμε περιθώρια για προσωπικές πρωτοβουλίες.

A group of people, including children and adults, are participating in a colorful parachute game on a gymnasium floor. They are holding onto a large, multi-colored parachute (yellow, green, orange) that is being pulled up. The participants are smiling and appear to be enjoying the activity. The background shows other people and gym equipment, suggesting a group activity or class.

*Μόνο οι ενήλικες, που κάνουν αυτοκριτική και που είναι ανοιχτοί και πρόθυμοι για την επεξεργασία των βιωμάτων τους, μπορούν να καταλάβουν και να ενισχύσουν τα συναισθήματα και τα βιώματα των παιδιών (για παράδειγμα, το να μπορούν να δεχτούν και να επιτρέπουν στον εαυτό τους να νιώθει ανασφάλεια). Μέσω του σεβασμού που δείχνουν στα παιδιά αποκτούν θετική αντίληψη και για τον εαυτό τους.*

# Ψυχοκινητική αγωγή

- *Ψυχοκινητική – Ενίσχυση της ανάπτυξης μέσω της αντίληψης και της κίνησης*
  - *Η κίνηση ως μέσο αναπτυξιακής προώθησης*
  - *Τα περιεχόμενα της ψυχοκινητικής αγωγής*
  - *Οι στόχοι της ψυχοκινητικής αγωγής*
- *Οι βιωματικές δραστηριότητες είναι εμπειρίες με νόημα*
  - *Βιωματικός κόσμος του παιδιού*
- *Ιδέες για παιχνίδια από τον κόσμο των βιωμάτων των παιδιών*

## *Παραδείγματα για ιδέες παιχνιδιών, που προέρχονται από τον κόσμο των βιωμάτων του παιδιού και που κινητοποιούν τη φαντασία του και την ανάληψη διαφορετικών ρόλων:*

- **Απόκτηση «διπλώματος οδήγησης πατινιού»:** Τοποθετούνται στο χώρο εμπόδια που πρέπει να παρακάμψει ο οδηγός του πατινιού: τούνελ (τραπέζια, κιβώτια), μέσα από τα οποία πρέπει να περάσει και μπάρες (σχοινιά) που αποκλείουν ένα δρόμο, οπότε ο οδηγός πρέπει να φρενάρει ξαφνικά μπροστά τους. Αν οι οδηγοί αποδείξουν ότι τα καταφέρνουν στους ελιγμούς χωρίς να τρακάρουν με άλλους οδηγούς ή στα εμπόδια, τότε παίρνουν ένα «δίπλωμα οδήγησης», που το φτιάχνουν μαζί με τα άλλα παιδιά ή με την/τον παιδαγωγό. Σε μια άλλη φάση του παιχνιδιού, μπορεί να είναι εξίσου ενδιαφέρον το να συγκρούονται τα παιδιά με όλα τα εμπόδια (κώνους, αφρολέξ, μπάλες κ.α.) και να τρακάρουν πάνω σε έναν τοίχο, επενδυμένο με αφρολέξ.
- **Χτίσιμο μιας σπηλιάς για αρκούδες:** τα παιδιά χτίζουν μια μεγάλη σπηλιά με κιβώτια, στρώματα, αφρολέξ, κουβέρτες, πετσέτες και ό,τι άλλο διαθέτουν. Εκεί μένουν πολλές αρκούδες, που είναι επικίνδυνες (δείχνουν τα δόντια και τα νύχια τους και ουρλιάζουν) και γυρίζουν γύρω από την σπηλιά τους ψάχνοντας για τροφή (μαντήλια, μπάλες) που την κουβαλούν στη σπηλιά τους. Υπάρχουν όμως και μωρά αρκουδάκια, που τα κουβαλάει ο μπαμπάς ή η μαμά τους στην πλάτη τους και που μπουσουλάνε στο πάτωμα.
- Ενώ η πρώτη ιδέα για παιχνίδι προκύπτει, από την προετοιμασία αντικειμένων και μπορεί να την προκαλέσει και η/ο παιδαγωγός, η δεύτερη σκηνή προκύπτει μόνο από τη φαντασία των παιδιών. Αν λοιπόν έχουν την εικόνα μιας σπηλιάς αρκούδων και θέλουν να συμπεριλάβουν στο παιχνίδι τους διάφορα ζώα ή να βρουν ένα ρόλο που ταιριάζει στον εαυτό τους (π.χ. θηριοδασαστής, διευθυντής ζωολογικού κήπου), μπορούν να δημιουργήσουν μια ιστορία. Αυτό συμβαίνει συχνότερα, όταν τα παιδιά αναπαριστούν πραγματικά περιστατικά (π.χ. μια επίσκεψη στο ζωολογικό κήπο ή μια παράσταση στο τσίρκο) ή όταν διάφορες σκηνές, ρόλοι και αντικείμενα ξυπνούν τη φαντασία τους (π.χ. ο Μπαλού, το αρκουδάκι από το βιβλίο της ζούγκλας).

# Αισθητηριακές εμπειρίες

- **Ακουστική αντίληψη**

- *Δυνατότητες εξάσκησης της ακουστικής αντίληψης:*

- τα παιδιά ακούν θορύβους και ψάχνουν την πηγή τους,
    - παράγουν θορύβους και ήχους (με μουσικά όργανα και με διάφορα αντικείμενα),
    - πειραματίζονται με πηγές ήχων ή προσπαθούν να τις ξεχωρίσουν,
    - παράγουν θορύβους και ήχους με τη φωνή τους (μιμούνται, ανακαλύπτουν καινούργιους ήχους),
    - αναγνωρίζουν την ποιότητα θορύβων και ήχων,
    - κινούνται σύμφωνα με τους ήχους και τους θορύβους.



- **Οπτική αντίληψη**

- **Διαφοροποίηση χρωμάτων και σχημάτων**

- Συλλογή θησαυρών: Σε ένα βασίλειο ζει ένας βασιλιάς (ένα παιδί), που συλλέγει οτιδήποτε είναι κίτρινο. Οι αυλικοί του (όλα τα παιδιά) καλούνται από το βασιλιά να βρουν και να του φέρουν κάτι κίτρινο. Σε κάθε γύρο ο βασιλιάς αλλάζει. Ο καινούργιος βασιλιάς μπορεί να καθορίσει ένα άλλο χρώμα και να ελέγχει, αν τα αντικείμενα που του φέρνουν οι αυλικοί του, έχουν το σωστό χρώμα.
    - Παραλλαγή: Ο βασιλιάς μαζεύει ό,τι είναι στρογγυλό (λάστιχα, καπάκια μπύρας, μπάλες κλπ.), ό,τι είναι τετράγωνο (χαλάκια, τουβλάκια, πετσέτες κλπ.). Αν παραστεί ανάγκη τα αντικείμενα μπορούν να μεταφερθούν με τροχοσανίδες κλπ.
    - Νησιά: Πολλά καπάκια μπύρας βάφονται σε 4 βασικά χρώματα (κόκκινο, κίτρινο, πράσινο και μπλε), διασκορπίζονται στην αίθουσα και παριστάνουν πέτρες σε μια ήρεμη λίμνη. Κάθε παιδί επιλέγει ένα χρώμα και προσπαθεί να διασχίσει όλη τη λίμνη πατώντας μόνο στα «νησιά» του χρώματος που επέλεξε. Είναι εφικτό να πατήσει μόνο στα νησιά του ίδιου χρώματος;
    - Αντίληψη χρωμάτων και διαχωρισμός μεγέθους

- Ζευγάρια: Τα παιδιά κινούνται, όπως αυτά θέλουν, στην αίθουσα ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής. Όταν η μουσική σταματήσει, πρέπει να βρουν ένα άλλο παιδί, το οποίο
- φοράει ένα ρούχο ίδιου χρώματος με το δικό τους,
- έχει το ίδιο χρώμα μαλλιών,
- φοράει παπούτσια ίδιου μεγέθους (διαχωρισμός μεγέθους).
- Σε κάθε γύρο παιχνιδιού επιλέγεται –με τη συμμετοχή των παιδιών – ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστικό, με βάση το οποίο τα παιδιά φτιάχνουν ομάδες.
- Τρέξιμο χρωμάτων: Υλικά: χαρτοπετσέτες, χαλάκια ή λάστιχα σε κόκκινο, κίτρινο, πράσινο και μπλε (κάθε υλικό σε όλα τα χρώματα).
- Τα χαλάκια (ή και τα άλλα υλικά) βρίσκονται σκορπισμένα στο χώρο. Κάθε παιδί επιλέγει ένα χρώμα και κάθεται πάνω στο αντίστοιχο χαλάκι. Η/ο παιδαγωγός δείχνει κάθε φορά ένα μαντήλι ως σημάδι μιας προκαθορισμένης αντίδρασης, που αφορά μόνο τα παιδιά με το αντίστοιχο χρώμα:
- όλα τα παιδιά τρέχουν γύρω από το χαλάκι· αυτά που έχουν το χρώμα, που έδειξε η/ο παιδαγωγός, κάνουν διάλλειμα και ξεκουράζονται.
- όλα τα παιδιά κάθονται στα χαλάκια τους: τα παιδιά, με το χρώμα, που έδειξε η/ο παιδαγωγός (ή ένα παιδί που στέκεται στη μέση), τρέχουν γύρω από όλα τα χαλάκια και μετά ξανακάθονται (η/ο παιδαγωγός μπορεί να δείξει και περισσότερα χρώματα ταυτόχρονα).

- **Απτική αντίληψη**

- τα παιδιά αγγίζουν, με κλειστά μάτια, αντικείμενα κρυμμένα κάτω από ένα μαντήλι,
- φτιάχνουν με τα χέρια ή και τα πόδια αποτυπώματα με δαχτυλομπογιές,
- αναγνωρίζουν την επιφάνεια, το σχήμα και το μέγεθος των αντικειμένων και των υλικών και τα κατατάσσουν σε κατηγορίες (όλα τα μαλακά μαζί, όλα τα υγρά, τα σκληρά κλπ.- τι είναι ξύλινο και τι πλαστικό;)
- κατασκευάζουν στον εξωτερικό χώρο νεροτσουλήθρες, από πλαστικό.



- **Αναγνωρίζω το συμμαθητή μου:** δύο παιδιά κρύβονται κάτω από ένα σεντόνι και τα υπόλοιπα προσπαθούν να τα αναγνωρίσουν, με βάση τα εξωτερικά τους χαρακτηριστικά (όπως γυαλιά, κοκαλάκια μαλλιών, μακριά μαλλιά κλπ.).
- Βλ. Κεφάλαιο 4.1
- **Αναγνωρίζω σχέδια:** Ένα παιδί «ζωγραφίζει» (με το δάχτυλο, όχι με μπογιά) στην πλάτη ενός άλλου ένα σχέδιο, όπως έναν κύκλο, μια παύλα ή μια τελεία (απλά σχέδια, που τα παιδιά να μπορούν να ζωγραφίσουν και να τα αναγνωρίσουν) και αυτό πρέπει να βρει ποιο σχέδιο ήταν αυτό.
- **Δρόμος αφής:** Τα παιδιά φτιάχνουν, με σκοινιά και κορδόνια, δρόμους στο πάτωμα και ο συμμαθητής τους, πρέπει να τους ψηλαφίσει με κλειστά μάτια.

# Κιναισθητική αντίληψη

- Η κιναισθητική αντίληψη προάγεται με από παιχνίδια, που ενεργοποιούν τους ιδιοϋποδοχείς, μέσα από την άσκηση ισχυρής έλξης ή πίεσης στους τένοντες και τις αρθρώσεις. Κατά τον ίδιο τρόπο, μπορεί να τελειοποιηθεί η σωματική και κινητική αντίληψη μέσα από ασκήσεις χαλάρωσης.
- παιχνίδια πάλης με προκαθορισμένους κανόνες,
- τράβηγμα και σπρώξιμο αντικειμένων (π.χ. κιβωτίων, τρέιλερ κλπ.) ή συμμαθητών (που κάθονται π.χ. σε μια τροχοσανίδα),
- κατασκευή ενός γλυπτού ή του αγάλματος ενός συμμαθητή,
- απλές χαλαρωτικές ασκήσεις, που προέρχονται από τον κόσμο της φαντασίας των παιδιών.

- **Τράβηγμα του σκοινιού** – παιδαγωγός εναντίον παιδιών: Από τη μία άκρη του σκοινιού βρίσκεται η/ο παιδαγωγός (αν είναι δυνατό δύο παιδαγωγοί, αλλιώς μπορούν να βοηθήσουν και μερικά παιδιά) και στην άλλη άκρη τα παιδιά. Κάθε ομάδα προσπαθεί να τραβήξει την άλλη προς το μέρος της. Το τράβηγμα του σκοινιού μπορεί κανείς να το παίξει και σε ζευγάρια (με σκοινί ή με μαντήλι).
- **Σπρώξιμο**: δυο παιδιά είναι καθισμένα πλάτη με πλάτη σε ένα στρώμα και προσπαθούν να σπρώξουν ο ένας τον άλλο, έξω από το στρώμα. Τα χέρια πρέπει να τα χρησιμοποιούν μόνο για να στηρίζονται στα πλάγια.
- **«Μπαλόνη»**: τα παιδιά παριστάνουν ένα μπαλόνη που φουσκώνει και ξεφουσκώνει: όταν το μπαλόνη φουσκώνει, τεντώνουν τα χέρια τους στα πλάγια και φουσκώνουν την κοιλία τους, ενώ όταν το μπαλόνη ξεφουσκώνει, φεύγει ο αέρας από το σώμα τους και χαλαρώνουν (για να μπορέσουν τα παιδιά να καταλάβουν ακριβώς τις κινήσεις μπορεί η/ο παιδαγωγός να τους δείξει πώς ένα πραγματικό μπαλόνη φουσκώνει και ξεφουσκώνει).

# Ισορροπία

- κινητικές δραστηριότητες, που περιλαμβάνουν την κίνηση του σώματος σε κάθετη και οριζόντια στάση πάνω σε μαλακές επιφάνειες (π.χ. ελαστικό στρώμα, τραμπολίνο κλπ.)·
- παλίνδρομες κινήσεις (π.χ. σε μια αιώρα, κούνια ή και σε ελαστικούς πάγκους και σανίδες)·
- ασκήσεις ισορροπίας σε οχήματα που κινούνται (π.χ. σε τροχοσανίδες, σε αυτοσχέδια κιβώτια με ροδάκια κ.α.)
- περιστροφές γύρω από τον κάθετο ή οριζόντιο άξονα του σώματος (π.χ. να κάθονται ή να ξαπλώνουν πάνω σε σωλήνες και λάστιχα αυτοκινήτου ή να κατρακυλούν μόνα τους από ένα λοφάκι)·
- παιχνίδια ισορροπίας (να κρατούν την ισορροπία τους σε μαλακά και ευλύγιστα υποστρώματα όπως π.χ. σανίδες, πεταλοσανίδες, να ισορροπούν «με κάτι πάνω σε κάτι»).

# Όργανα Ψυχοκινητικής

- *Η τροχοσανίδα*
  - *Η τροχοσανίδα είναι ένα από τα πιο αγαπημένα όργανα των παιδιών. Δεν απαιτεί καμία κινητική προϋπόθεση και μπορεί να συμπεριληφθούν σε πολλά παιχνίδια. Για να το χρησιμοποιήσει μια ομάδα παιδιών απαιτείται όμως μια μεγάλη αίθουσα και σκληρό πάτωμα (όχι μοκέτα). Επιπλέον, είναι απαραίτητο να συζητηθούν με τα παιδιά μερικοί κανόνες ασφαλείας:*
    - *Κανόνες ασφαλείας*
  - *Τα μακριά μαλλιά και τα μακριά ρούχα μπορεί να μπλεχτούν με τα ροδάκια, γι' αυτό και τα παιδιά πρέπει να δένουν τα μαλλιά τους και να βγάζουν τα μακριά ρούχα.*
    - *Δεν πρέπει να στέκονται όρθια πάνω στη τροχοσανίδα, γιατί μπορεί να χάσουν την ισορροπία τους, να πέσουν κάτω και η τροχοσανίδα να φύγει με ταχύτητα μακριά και να τραυματίσει άλλα παιδιά.*
    - *Τα χέρια πρέπει να πάντα πάνω στη τροχοσανίδα, προστατευμένα, γιατί αλλιώς μπορεί σε μια σύγκρουση να χτυπήσουν τα δάχτυλα.*



# Η τροχοσανίδα είναι κατάλληλη για:

- Βόλτες
- Μεταφορά
- Βόλτες: τα παιδιά καθισμένα ή ξαπλωμένα με διάφορους τρόπους (ξαπλωμένα με την την κοιλιά ή την πλάτη, καθισμένα κανονικά ή στα γόνατα – αλλά ποτέ όρθια) κάνουν βόλτες δίνοντας ώθηση με τα χέρια και τα πόδια τους ή ακουμπώντας στον τοίχο.
- Μεταφορά αντικειμένων και υλικών (μικροαντικείμενα όπως κομμάτια αφρολέξ, σακουλάκια με άμμο, χαλάκια αλλά και ασταθή αντικείμενα, όπως κορίνες, μπάλες κλπ.), αλλά και ενός άλλου παιδιού.
- Περιστροφή
- Συνδυασμός και κατασκευές
- Περιστροφή (ένα παιδί κάθεται ή ξαπλώνει πάνω σε μια τροχοσανίδα, που είναι δεμένο με σκοινί και η/ο παιδαγωγός το περιστρέφει, ανάλογα με το μέγεθος της αίθουσας).
- Συνδυασμός με άλλα αντικείμενα: ένας μακρύς πάγκος στηρίζεται σε 2 τροχοσανίδες και έτσι μετατρέπεται σε λεωφορείο, κομμάτια ξύλινα από κιβώτια φτιάχνουν από τη τροχοσανίδα μια βάρκα ή ένα ταξί (για μεταφορά συμμαθητών), ένα μεγάλο πλοίο προκύπτει αν τοποθετηθεί ένα στρώμα πάνω σε 4 τροχοσανίδες·
- Παιχνίδι ρόλων με οχήματα (αστυνομικά αυτοκίνητα, ασθενοφόρα, ρυμουλκά, πυροσβεστικά κλπ.).



# Πεταλοσανίδα

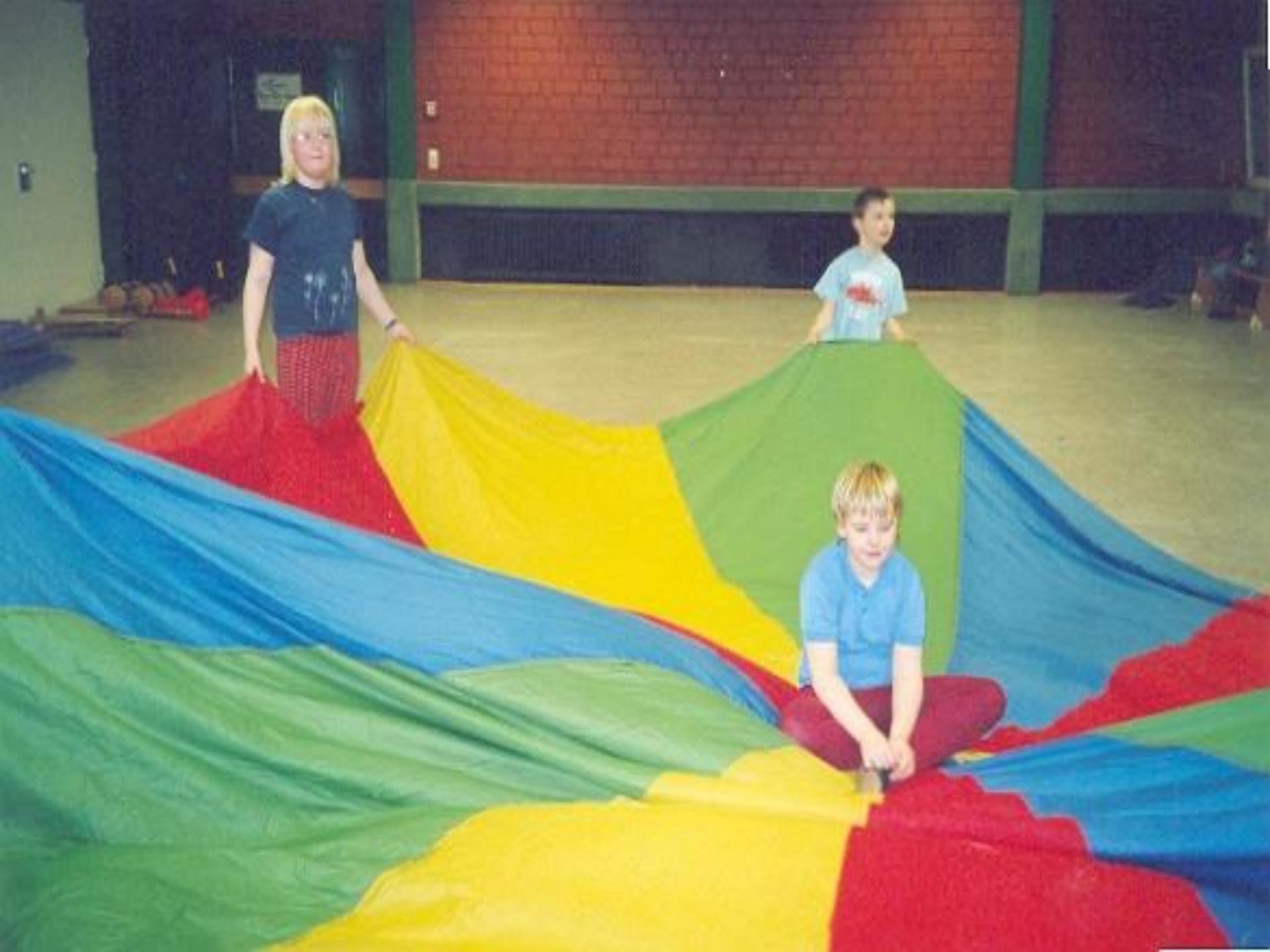
- Ένα από τα πιο γνωστά ψυχοκινητικά όργανα είναι η πεταλοσανίδα, η οποία κατασκευάζεται σε πολλές διαφορετικές εκδοχές. Στο νηπιαγωγείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί καλύτερα η διπλή και η θεραπευτική πεταλοσανίδα, η οποία έχει στις μπροστινές ρόδες ένα στήριγμα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από περισσότερα παιδιά ταυτόχρονα. Η πεταλοσανίδα απαιτεί, από το χρήστη της, μεγάλη ικανότητα ισορροπίας και συγκέντρωσης. Για να μπορέσει κανείς να κινηθεί όρθιος με μια πεταλοσανίδα, πρέπει να ρίχνει το βάρος του τότε στο δεξί και τότε στο αριστερό πετάλι. Τα παιδιά μπορούν ευκολότερα να δοκιμάσουν αρχικά την πεταλοσανίδα και με τα χέρια και με τα πόδια, ώστε να μπορούν να κάνουν πετάλι με τα χέρια. Μπορούν επίσης να γονατίσουν πάνω της και να στηριχθούν με τα χέρια στο πάτωμα. Για να μπορέσουν να κάνουν πεταλοσανίδα όρθια, χρειάζονται βοήθεια από άλλους. Η πεταλοσανίδα χρησιμοποιείται με χαρά από τα παιδιά σε μεγάλους διαδρόμους ή και σε εξωτερικούς χώρους με επίστρωση από πλάκες. Επειδή, σε κάθε νηπιαγωγείο, υπάρχουν λίγες πεταλοσανίδες εξαιτίας του υψηλού κόστους αγοράς τους, ενδείκνυνται καλύτερα για ανοιχτές κινητικές δραστηριότητες, όπου τα παιδιά μπορούν να τη χρησιμοποιούν όλα μαζί ή να αλλάζουν και να αλληλοβοηθούνται.





# Αλεξίπτωτο

- **«Θαλασσινά κύματα»:** τα παιδιά κρατούν το ύφασμα γύρω – γύρω και το κουνούν δυνατά πάνω κάτω, ώστε να προκαλείται αέρας και κύματα. Μερικά παιδιά μπορούν να ξαπλώσουν πάνω στο ύφασμα και να νιώθουν τον «αέρα» στο δέρμα τους.
- **Παραλλαγή:** τα παιδιά τρέχουν πάνω στα κύματα και πηδάνε μέσα σ' αυτά. Το ύφασμα που κουνιέται μπερδεύει συχνά τα παιδιά στην ισορροπία τους και γι' αυτό δεν πρέπει να κινούνται πολλά παιδιά, πάνω στο αλεξίπτωτο. Επίσης πρέπει να επιστήσουμε την προσοχή των παιδιών, στο ότι κάτω από το μαλακό ύφασμα υπάρχει ένα σκληρό πάτωμα, που πονάει, αν κάποιος πέσει κάτω.
- Συνδυασμός με μπάλες, μπαλόνια και σακουλάκια με άμμο



- **«Τα μπαλόνια που χορεύουν»:** Ι πάνω στο αλεξίπτωτο τοποθετούνται αρκετά μπαλόνια. Με την κίνηση του υφάσματος πετάνε ψηλά και «χορεύουν» στον αέρα. Πάνω στο αλεξίπτωτο μπορεί επίσης να τοποθετηθεί ένα σακουλάκι με άμμο ή μια μπάλα. Τα παιδιά κουνώντας το αλεξίπτωτο, τα πετάνε ψηλά και προσπαθούν να τα ξαναπιιάσουν.
- Άλλη μια παραλλαγή είναι να βάλουν τα παιδιά πολλές μπάλες πάνω στο πανί και να τις κυλούν κουνώντας το ύφασμα, προσπαθώντας να μην πέσουν κάτω.
- **Ψηλάφηση:** μερικά παιδιά κρύβονται κάτω από το ύφασμα. Τα άλλα παιδιά πρέπει να τα ψηλαφίσουν. Που είναι το κεφάλι, το πόδι, η πλάτη; Τα παιδιά που ψηλαφίζουν πρέπει να μένουν περιμετρικά του αλεξίπτωτου, ώστε να μην κλωτσήσουν, κατά λάθος, κάποιο παιδί.
- **«Η τεράστια σκηνή»:** τα παιδιά τινάζουν το ύφασμα ψηλά (η/ο παιδαγωγός δίνει το σύνθημα), χωρίς να το αφήσουν και κάθονται από κάτω του. Έτσι προκύπτει μια μεγάλη σκηνή, στην οποία χωρούν όλοι.
- **«Πανί μεταφοράς»:** μερικά παιδιά κάθονται ή ξαπλώνουν πάνω στο ύφασμα και τα άλλα παιδιά τα κουβαλούν στην αίθουσα.



# Ελαφριές Θεραπευτικές μπάλες

- Οι θεραπευτικές μπάλες είναι μεγάλες, ελαφριές μπάλες («λαστιχένιες φούσκες»), οι οποίες επιβραδύνονται στον αέρα. Οι μπάλες είναι πιο σταθερές και γερές από τα μπαλόνια, μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν κανονικές μπάλες, τα παιδιά όμως μπορούν να τις συνηθίσουν ευκολότερα και δεν φοβούνται τόσο να τις πιάσουν, όσο τις κανονικές, γιατί είναι από μαλακό υλικό. Τις θεραπευτικές μπάλες μπορεί κανείς να τις πετάξει στον αέρα και να τις αφήσει να «χορεύουν», να τις χτυπάει στον τοίχο, στο πάτωμα ή ακόμα και σε διαφορετικά μέρη του σώματος ενός άλλου παιδιού (να παίζουν δηλαδή κεφαλιές, ποδόσφαιρο, βόλεϊ κλπ.).



# *Βαριές Θεραπευτικές μπάλες*

- Οι βαριές πλαστικές μπάλες, που υπάρχουν σε διάφορα μεγέθη, εξαιτίας του σταθερού τους υλικού αντέχουν στην καταπόνηση και έτσι τα παιδιά μπορούν να καθήσουν, να ξαπλώσουν, να χοροπηδήσουν ή κυλήσουν πάνω τους. Η ελαστικότητά τους επιτρέπει και τα χτυπήματα στον τοίχο ή στο πάτωμα, ενώ το βάρος της επιτρέπει στα παιδιά να την πετούν και να την πιάνουν.



