

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ



**Σεμινάριο Νηπιαγωγών
47^{ης} Περιφέρειας Προσχολικής Αγωγής**

Επιμορφώτρια: Λουΐζα Μιχαλακοπούλου

**Επιμέλεια Σημειώσεων:
Λουΐζα Μιχαλακοπούλου & Ελένη Μοσχοβάκη**

Χίος, Μάρτιος 2011

Η Δημιουργική Κίνηση στο Νηπιαγωγείο.

Σύμφωνα με τους Mosston & Ashworth (1997, 285-286) ορίζεται η δημιουργικότητα ως την ικανότητα να επινοείς κάτι καινούργιο με το να θέσεις σε ενέργεια μια συγκεκριμένη πνευματική σου λειτουργία για μια ορισμένη στιγμή. Ως κινητική δημιουργικότητα ορίζεται η ικανότητα έκφρασης μία προσωπικής ιδέας, αλλά και η ικανότητα ανακατασκευής και τελειοποίησης άλλης γνωστής, κινητικής εκδήλωσης σε μορφή που είναι νέα στο παιδί (Duricek & Duricekova, 1986, σελ.525-531 στο Μπουρνέλη, Ν., 2002).

Ο Taylor (στο Μπουρνέλη, Ν., 2002) χωρίζει τη δημιουργικότητα σε 5 επίπεδα:

- Επίπεδο Εκφραστικής Δημιουργικότητας (αυθορητισμός και ελεύθερη κίνηση της δημιουργικότητας χωρίς να δίνεται ιδιαίτερη σημασία τόσο στις δεξιότητες όσο στην πρωτοτυπία του δημιουργικού έργου).
- Επίπεδο Παραγωγικής Δημιουργικότητας.
- Επίπεδο Επινοητικής Δημιουργικότητας
- Επίπεδο Πρωτότυπης Δημιουργικότητας
- Επίπεδο Πηγαίας Δημιουργικότητας.

Στα παιδιά προσχολικής ηλικίας δουλεύουμε το επίπεδο της εκφραστικής δημιουργικότητας. Οι προϋποθέσεις που θα επιτρέψουν σε ένα άτομο να καταστεί δημιουργικό σε ένα τομέα είναι : Οι φυσικές του κλίσεις, ο πλούτος των εμπειριών, η ελευθερία.

Οι παράγοντες που επιδρούν στη δημιουργικότητα.

Ο Rogers ως ευνοϊκές εσωτερικές συνθήκες θεωρεί:

1. Τη διάθεση του ατόμου να παραμείνει ανοικτό και έτοιμο να δεχθεί νέες εμπειρίες.
2. Την ύπαρξη ικανότητας αυτοεκτίμησης του δημιουργικού του έργου, το οποίο θα πρέπει να εκφράσει μέρος του εαυτού του δηλαδή τα αισθήματα, τη σκέψη, τον πόνο και την έκσταση.

Οι εξωτερικές ευνοϊκές συνθήκες:

1. Εξασφάλιση κλίματος ασφάλειας και ελευθερίας για το δημιουργικό έργο.
2. Απουσία εξωτερικής αποτίμησης των αποτελεσμάτων της δημιουργικής εργασίας.
3. Πλήρης κατανόηση των προβλημάτων και γενικά του κόσμου του δημιουργικού ατόμου.

Θεωρία του Laban.

Ο Rudolf Laban γεννήθηκε στην Αυστροουγγαρία το 1879. Υπήρξε αρχιτέκτονας, ζωγράφος και χορευτής. Υπήρξε θεωρητικός του χορού και της ανθρώπινης κίνησης, αλλά το μεγαλύτερο έργο του ήταν η ανάλυση των νόμων της κινητικής έκφρασης, που διέπουν την κίνηση. «Η κίνηση είναι μια από τις ανθρώπινες γλώσσες και σαν τέτοια πρέπει να την κατέχουμε συνειδητά. Πρέπει να αναζητούμε την πραγματική της δομή και τη χορευολογική τάξη που τη διέπει και που την καθιστά διηθητή, γεμάτη νόημα και κατανοητή.»

Σύμφωνα με το Laban όλες οι ανθρώπινες κινήσεις διέπονται από 4 κινητικούς παράγοντες:

Βάρος: Έντονο-Ανάλαφρο

Χώρος: Άμεσα- Ευέλικτα

Χρόνος: Παρατεταμένος- Στιγμιαίος

Ροή: Ελεύθερη- Συγκρατημένα

Πρακτικές Εφαρμογές:

Χρήσιμα συνθήματα: Στη γυμναστική μιλάει το σώμα μας και όχι το στόμα μας. Φύγαμε, Στοπ, Πάμε.

Γνωριμία με το χώρο και το σώμα – κατευθύνσεις- επίπεδα.

Γνωρίζω το χώρο. (Beatles “I want to hold your hand”).

Περπατώ στο χώρο με το ρυθμό της μουσικής και μόλις ακούσω τη λέξη χέρι δίνουμε χέρι με κάποιο άτομο που θα βρω μπροστά μου χωρίς να μιλάω και με το έφυγα συνεχίζω (περπατάω ελεύθερα, χέρι). Περπατάω αργά, περπατάω γρήγορα, χέρι, έφυγα, τρέχω, κινούμαι ελεύθερα και κάνω κυκλάκια, χέρι κλπ.

Προσπαθούμε να καλύψουμε όλο το χώρο.

Δραστηριότητα γνωριμίας

Όλοι στο κέντρο συγκεντρωμένοι φουσκώνουμε ένα μπαλόνι και η ομάδα ανοίγεται και δημιουργεί ένα κύκλο. Φτιάξαμε ένα υπέροχο φουσκωτό μπαλόνι.

Συστήνουμε τον εαυτό μας λέγοντας ρυθμικά το όνομα μας και συνοδεύοντας το με κινήσεις του σώματος.

Δραστηριότητας ζεστάματος: (Ombelligo del mondo-μουσική με τύμπανα).

Ακούμε τα τύμπανα και ο καθένας χτυπάει το δικό του τύμπανο. Μπορεί να ανεβαίνει, να κατεβαίνει, να είναι στο πλάι, πίσω από μένα, ανάμεσα στα πόδια. Παίζω κιθάρα, μαράκες, να είμαι τραγουδίστρια και να κινηθώ στο ρυθμό της μουσικής. Χορεύουμε προς τα μέσα στο κύκλο, προς τα έξω. Κουνώ μόνο χέρια όπως θέλω, κινώ ώμους, γόνατα, παλάμες. Χορεύω κάνοντας κύκλους. Χορεύω με το διπλανό μου. Παίζω βιολί και κάνουμε κινήσεις στο ρυθμό της μουσικής (κάτω, πάνω, δεξιά, αριστερά, μπρος, πίσω). Κουνούμε τη μέση μας, κάνουμε στροφές συνεχίζοντας να χτυπάνε τα τύμπανα. Μαζεύουμε τα χέρια ψηλά και παίρνουμε αναπνοές για χαλάρωση. Παίζω με όποιο μουσικό όργανο μου αρέσει. Τεντώνω τα χέρια πάνω από το κεφάλι και εκπνέω. Χορεύω ελεύθερα, κάνω στροφές.

Δραστηριότητα γνωριμίας με το χώρο, κατευθύνεις (μπροστά-πίσω, δεξιά-αριστερά, πάνω-κάτω). (Μουσική: Η μυστική είσοδος από τα Μυστικά του κήπου.)

Περπατάω στο χώρο και προσπαθώ να ακούσω από πού έρχεται η φωνή. Ψάξτε μήπως έρχεται από τα παράθυρα, το ταβάνι, στο τοίχο, στη γωνία, στο ηχείο, πίσω από τη πλάτη σας, τη μασχάλη σας, στο μπουφάν σας κλπ. Μήπως τη βρήκαμε τη φωνή; Κινούμαι δεξιά-αριστερά, μπρος-πίσω, πάνω-κάτω.

Γνωριμία σωματικού σχήματος, αναγνώριση των μελών του σώματος. Να αισθανθούν άνετα με το σώμα τους.

Περπατώ στο χώρο και μόλις σταματήσει η μουσική ακουμπάω ένα μέρος του σώματος ανάλογα με την εντολή (πλάτη στο τοίχο, μύτη στη καρέκλα, τον ώμο σε μια κουρτίνα, τη παλάμη μου στο πάτωμα, το γόνατο μου στο τοίχο, τα δάχτυλα των χεριών μου στη πλάτη ενός φίλου, το κεφάλι μου στο τοίχο χωρίς να το χτυπήσω, τη πλάτη μου στη πλάτη ενός φίλου, το κεφάλι μου στη κοιλιά ενός φίλου, ακουμπώ το κεφάλι στο τοίχο αλλά δεν το χτυπώ, ακουμπώ το ποπό μου σε τοίχο κλπ). Περπατώ πολύ περήφανα δείχνω ότι έχω πολύ ωραία πόδια, χέρια, ποπό, τη μέση, το δείχνω

γιατί είναι το δικό μου σώμα, δείξτε την ωραία σας μέση και περπατάω πολύ ωραία γιατί πάω για ψώνια.

Περπατώ με διαφορετικούς τρόπους. Εστιάζω σε διάφορα σημεία του χώρου, του σώματος μου ή κάποιου άλλου.

Κινούμαι αργά, γρήγορα γιατί θέλω να προλάβω το λεωφορείο, βαριεστημένα. Περπατώ στο δρόμο κανονικά γιατί θέλω να πάω στη δουλειά μου, βλέπω βιτρίνες και τις θαυμάζω. Κινούμαι έμμεσα στο χώρο. Τρεκλίζω, στροβιλίζομαι, προσπαθώ να ξιφομαχήσω (με ευέλικτο τρόπο).

Περπατάω στο χώρο αλλά βλέπω κάτι που με εντυπωσιάζει. Περπατάω αλλά συνεχίζω να κοιτάω αυτό που έχω βάλει στόχο. Πάω κοντά σε αυτό, μακριά από αυτό, στο μέσο της απόστασης. Κοιτάω μια φίλη, πάω κοντά, μακριά, κοιτάω κάτι που φορά και κολλάω πάνω σε αυτό. Κοιτάω κάτι πάνω μου και το βλέπω προσεκτικά. Κοιτάω μια άλλη φίλη κλπ. (Εστιάζω, απομακρύνομαι από αυτό που κοιτάω).

Προσανατολισμός στο χώρο- Διαδρομές με μετακίνηση στο χώρο άμεσα.

Χωριζόμαστε σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα να γίνει ένα τρένο χωρίς να ακουμπάει ο ένας το άλλο. Ξεκινούν από το σταθμό του τρένου και δίνουμε εισιτήριο σε κάθε παιδί (χτυπάμε το χέρι του κάθε παιδιού). Κάθε γωνία έχει αναρτημένη μια εικόνα. Το τρένο ακολουθεί τη διαδρομή που θα πρέπει ο καθένας να δει πολύ καλά πριν στρίψει, να δει το αντικείμενο στο ύψος των ματιών μας και στο σημείο που το έχουμε προσδιορίσει. Περπατάμε με σκοπό, για να δούμε τα τέσσερα αντικείμενα χωρίς να κόβουμε τη διαδρομή. Είμαι αποφασιστική για αυτό που έχω να κάνω (Η διαδρομή είναι σε σχήμα πεταλούδας. Το βλέμμα πρέπει να είναι ξεκάθαρο και να βλέπουν καλά έχοντας ένα σκοπό. Κινούμαι άμεσα στο χώρο. Μπορούμε να κολλήσουμε εικόνες για να βοηθήσουμε τα παιδιά στο προσανατολισμό τους.)

Επίπεδα (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό).

Τα παρομοιάζουμε με τρία δένδρα-φυτά: Κυπαρίσσι, μαστιχόδενδρο, χαμομήλι. Περπατώ στο δάσος. Είμαι κυπαρίσσι, κινούμαι στο ρυθμό της μουσικής και είδα ένα μαστιχόδενδρο και γίνομαι μαστιχόδενδρο και μετά γίνομαι χαμομήλι.

Με το μαντήλι κάνουμε το κυπαρίσσι, μαστιχόδενδρο, χαμομήλι, γίνεται καβαλιέρος μας και το ακολουθούμε. Το κυλούμε στο σώμα μας και πάει ψηλά στη μέση μας και κάτω χαμηλά. Συναντώ μια φίλη και αποφασίζω μαζί της τι θα κάνουμε με το μαντήλι μας. Μετά γινόμαστε τετράδες. Δίνουμε αριθμούς σε κάθε ομάδα. Το ένα θα κάνει το κυπαρίσσι, το δύο χαμομήλι, το έξι το μαστιχόδενδρο και όλοι μαζί κινούμε το μαντήλι. Γινόμαστε κύκλος, κάνουμε κύματα με το μαντήλι, το πήγα ψηλά να γίνει λάσσο, μπροστά για να γίνει λάσσο, φτιάχνω κύκλο ψηλά, το απλώνω να ξεκουραστεί να χαλαρώσει, το κινώ όπως θέλω, το φοράω στο λαιμό για να φύγω.

Το κάνω σύννεφο και πετάει ψηλά και μετά κατεβαίνει προς τα κάτω. Περνάει από το κεφάλι μου, στους ώμους μου στα πόδια μου. Θα γίνει καβαλιέρος μου θα το πετάω ψηλά, το κουνώ χαμηλά, περπατώ με το μαντήλι μου αργά, γρήγορα γιατί θέλω να πάω για ψώνια, Γινόμαστε αεροπλάνο και κινούμαι ελεύθερα, μετά ήρεμα και προσεκτικά για να μη μας πάρουν είδηση. Χορέψω με τη μαστίχα, με το χαμομήλι, Περνάω το φουλάρι σε όποιο σημείο τους σώματος θέλω, στο λαιμό μου, στο στήθος μου, στη μέση μου. Θα χορέψω μαζί του σε όποια κατάσταση θέλω, να κινηθώ σαν να έχω φάει και αισθάνομαι βαρύς. Περπατάω σαν να είμαι ανάλαφρος,

Κινήσεις να γίνονται από το φουλάρι γρήγορες και μετά αργά. Το αγκαλιάζει.

Χορεύει δεξιά, αριστερά, μπρος, πίσω, ελεύθερα και ότι θέλω.

Συμμετρία του σώματος.

Συμμετρικές κινήσεις χεριών- ποδιών- συμμετρικές σε ζευγάρια ή σε ομάδες.

Κάνουμε τα *ρολόγια* και κινούμαστε στο χώρο με το ρυθμό της μουσικής. Προχωράμε στο χώρο, κινούμαστε χωρίς να προχωράμε μένουμε στο ένα πόδι, μετά στο άλλο. Σκεφτόμαστε το δικό μας ρυθμό και ανά διαστήματα μένουμε στο ένα και μετά στο άλλο πόδι. Πιανόμαστε με ένα φίλο και κινούμαστε και οι δύο ρυθμικά σαν ρολόγια. Φτιάχνουμε το δικό μας ρολόι, επιλέγουν όποιες ρυθμικές κινήσεις θέλουν να κουνούν τους ώμους, τα χέρια ότι αυτά επιθυμούν.

Είμαστε *αστερίες*. κοιμάται από τη μία πλευρά και μετά κοιμάται από την άλλη πλευρά. Ξύπνησε και έφυγε, κουράστηκε και κοιμήθηκε από την μία πλευρά και μετά από την άλλη. Είμαι αστερίες και είμαι ωραίος και ήρεμος, αλλά μετά νυστάζει και θέλει να κοιμηθεί και μετά ξυπνάει. (Η δραστηριότητα είναι προτιμότερο να γίνει με τα παιδιά ξαπλωμένα σε μοκέτα)

Βεντάλια που ανοίγει και κλείνει (χέρια σε έκταση πάνω ή μπροστά, πόδια ενωμένα)

Γνωρίζοντας τους παράγοντες της κίνησης: Βάρος, χρόνος, ροή, χώρος.

Βάρος: έντονα (βαριά)-, ανάλαφρα. (Μουσική: Ο τεμπέλης δράκος-βαριά, Πουπουλένια Σύννεφα από τα Μυστικά του Κήπου-ανάλαφρα)

Χώρος: άμεσα- ευέλικτα. (Μουσική: Το τσίρκο του Νίνου από τα Μυστικά του Κήπου ή οποιαδήποτε μουσική 4/4-άμεσα, Οι ιππότες ποτέ-ποτέ από τα Μυστικά του Κήπου-ευέλικτα)

Χρόνος: στιγμιαίος (γρήγορα)-παρατεταμένος (αργά). (Μουσική: Presents από το Toy Story- γρήγορα, Απ' τα κουμπάκια ανάμεσα από τα Μυστικά του Κήπου-αργά)

Ροή: συγκρατημένη-ελεύθερη.(Μουσική: Βλέφαρο μου από τα Μυστικά του Κήπου-συγκρατημένα, Τρέχει τρέχει το νερό-ελεύθερη)

Δραστηριότητα 1: Περιλαμβάνει τους 4 παράγοντες της κίνησης.

Είμαστε στο σούπερ μάρκετ και ψωνίζουμε. Πάμε στο ταμείο τα πληρώνουμε τα έχουμε βάλει και σε σακούλες. Είναι βαριές και είναι ασήκωτες και περπατάμε. Πέφτουμε σε λάσπες περπατάμε έχουμε κολλήσει. Έχω κολλήσει και με τραβάει προς τα κάτω. Αφήνω τις σακούλες βλέπω το σύννεφο και το ακολουθώ είμαι ανάλαφρη. Θυμάμαι τις σακούλες και τις παίρνω περπατάω με δυσκολία γιατί είναι πολύ βαριές (έννοια του βάρους: έντονο (βαρύ)- ανάλαφρο).

Συναντήσαμε το τεμπέλη δράκο και γινόμαστε δράκοι. Είναι πολύ τεμπέλης και προχωρά. Βαριέται τόσο, που ούτε να μιλήσει δεν μπορεί, το τραβάει κάτω η γη. Συνάντησε ένα σύννεφο, έγινε σύννεφο και περπατάει ανάλαφρα. Γινόμαστε εναλλάξ δράκοι, σύννεφα κλπ. (έννοια του χώρου: άμεσα-ευέλικτα).

Μείναμε ακίνητοι, γίναμε χιονάνθρωποι βγήκε ο ήλιος και λιώνουμε αργά πολύ αργά. Γινόμαστε παιχνίδια που έχουν ξεχαρβαλωθεί και κινούμαστε γρήγορα σαν παιχνίδια, περπατώ εγώ μετά γρήγορα, γρήγορα για να ψωνίσω, γρήγορα για να μαγειρέψω. Μένω την ώρα που μαγειρεύω και όλα γίνονται αργά, μαγειρεύουμε πολύ αργά ή ότι άλλο επιθυμεί ο καθένας. (Έννοια του χρόνου: παρατεταμένος, αργός-στιγμιαίος, γρήγορος)

Χαλαρώνω και περπατάω όπως θέλω, χορεύω όπως θέλω, μένω ακίνητη.

Είμαι παιχνίδι και αποσυντονίστηκα, μικρές και γρήγορες κινήσεις, κινούμαι γρήγορα. Γρήγορα ετοιμάζομαι για να πάω σχολείο, πλένω τα δόντια μου, τρέχω κλπ.)

Είμαι το νερό και τρέχω όπως θέλω. Ο αέρας μας σπρώχνει στη πλάτη μας πάει δεξιά, μας πάει αριστερά, μας σπρώχνει μπροστά, πίσω. Τρέχει το πουλί. Τρέχουμε εμείς όπως επιθυμούμε. Δεν συγκρατείται η ενέργεια του. Σας δίνω κάτι εύθραυστο και οι κινήσεις θα είναι πολύ συγκρατημένες για να μη σπάσει. Περπατάω πολύ προσεκτικά για να μη μου σπάσει. Γινόμαστε πάλι νερό και τρέχουμε στο χώρο. Κρατώ μια δροσοσταλίδα και προσπαθώ να μη μου φύγει. Προσπαθώ να πάει ψηλά να δει το κυπαρίσσι, χαμηλά να δει το χαμομήλι, στη μέση να δει το μαστιχόδενδρο (κινήσεις συγκρατημένες και αργές). Συγκρατώ την ενέργεια μου. (έννοια της ροής: ελεύθερη-συγκρατημένη)

Έμεινα εκεί και έγινα άγαλμα.

Είμαι πολύ μεθυσμένος ιπότης ήπια πολύ πορτοκαλάδα και μέθυσσα. Περπατώ με στόχο να πάω στη δουλειά μου κανονικά. Γίνομαι μεθυσμένος ιπότης, δεν μπορώ να ορίσω το σώμα μου.

Το νερό συνάντησε το χιονάνθρωπο.

Προσεκτικά περπατάω κρατώντας το μωρό να μη ξυπνήσει.

Η παραλία έχει αχινούς και περπατάω αργά και με προσεκτικές κινήσεις.

Δραστηριότητα 2: Περιλαμβάνει τους τέσσερις παράγοντες της κίνησης και τα επίπεδα.

Δημιουργούμε μία κατάσταση και χρησιμοποιούμε το μαντήλι και δουλεύουμε στο επίπεδο που επιθυμούμε. Π.χ. Κινούμαι άμεσα στο ψηλό επίπεδο. Κινούμαι γρήγορα στο μεσαίο επίπεδο. Κινούμαι αργά στο χαμηλό επίπεδο. Αφήνω ελεύθερη ροή, γρήγορα στο μεσαίο επίπεδο. Συγκρατώ τη ροή μου και με βάρος και αργά. Χρησιμοποιώ το μαντήλι γρήγορα με ελεύθερη ροή στο ψηλό επίπεδο. Ψηλό επίπεδο, ανάλαφρη (συνδυασμός τεσσάρων παραγόντων κίνησης και επιπέδων.) Δημιουργούμε μικρές ιστορίες με δραματοποιημένες κινήσεις όπως: νανούρισμα μωρού, ταξίδι σε μαγικό χαλί, έγινε μαξιλάρι, ήμουν πουλί και ταξίδεα. Συνδυάζουμε τις τέσσερις καταστάσεις και αυτοσχεδιάζουμε, το μωρό πάει στο μαξιλάρι, το πουλί τσακώνεται με το χαλί, κάνω το μαντήλι ντάμα και χορεύω με αυτό, κλπ.

Η χρήση της μουσικής και ο αυτοσχεδιασμός.

A. Αναπαριστώ τα λόγια του τραγουδιού «Το μικρό ελεφαντάκι»

Με τα χέρια κάνω τη προβοσκίδα του ελέφαντα με κινήσεις και πηδήματα στο κύκλο. Ακολουθούμε τα λόγια του τραγουδιού.

B. Έκφραση μέσα από το άκουσμα μιας ιστορίας «Το παιδί και το ψαράκι».

Ακούω την ιστορία και με το σώμα το αναπαριστούμε χωρίς να μιλάμε καθόλου.

Γ. Δημιουργία ιστορίας.

Μουσική με χαρακτήρα: Π.χ. Ισπανική μουσική (ταγκό)

Γινόμαστε ταυρομάχοι με το μαντήλι μας και κινούμαστε στο ρυθμό της μουσικής.

Ακίνητοι να σας δω πολύ περήφανους ταυρομάχους.

Εναλλάσσουμε μουσική όπως βαλς, ρόκ εν ρόλ, τσάμικο, dancing with the stars, μουσική με πολύ αργό ρυθμό και κινούμαστε ανάλογα με το ρυθμό της κάθε μουσικής.

Γινόμαστε ωραία κορίτσια, ωραίοι καβαλιέροι φοράμε το μαντήλι μας σαν μακρύ φόρεμα και χορεύουμε στο ρυθμό βαλς.

Πάμε σε μια δεξίωση χορεύουμε ταγκό. Βάζουμε το λουλούδι στον κεφάλι, στον ώμο μας το μαντήλι γίνεται καβαλιέρος χορεύω κοντά, μακριά, κανονικά με αυτό.

Βρισκόμαστε σε μια ζούγκλα. Το μαντήλι θα μας βοηθήσει να ανοίξουμε δρόμο από τα φυτά και δείχνουμε έκπληξη, φόβο και μένω ακίνητη. Έφυγα. Χορεύω με μια αρκούδα, με ένα φίδι, χορεύω με τη προβοσκίδα του ελέφαντα, χορεύω με την ουρά του ελέφαντα, χορεύω με μια μαϊμού, χορεύω με ένα μοναδικό πουλί που δεν το έχω ξαναδεί.

Το κατάστημα με τα παιχνίδια (Μουσική: Μικρό μου παιχνιδάκι από το Τεμπέλη Δράκο)

Είμαι ένα παιχνίδι. Ελέγχω το παιχνίδια πριν φύγω και μόλις φεύγω τα παιχνίδια κινούνται στο χώρο σαν παιχνίδια. Ξέχασα όμως κάτι και πάω να το πάρω και μόλις ανοίγω το μαγαζί τα παιχνίδια σταματούν και επιστρέφουν στην αρχική τους θέση. Πηγαίνω ξανά γιατί κάτι νομίζω ότι συμβαίνει κλπ.

Μεταμορφώσεις. (Μουσική: Rich Man's Frug από το Fosse ή Sweet charity)

Γίνε κάτι με αυτή τη μουσική. Ότι θέλεις (άλογο, πράκτορας, σαξόφωνο, τραγουδίστρια, φουλάρι κλπ.) και κινήσου στο ρυθμό της μουσικής.

Μια καθημερινή μέρα.

Δραματοποίηση μόνο με το σώμα μας. Τα παιδιά μόνο με κινήσεις δραματοποιούν τι κάνουν ξυπνάνε, τρώνε πρωινό, κλπ. Περιπατούν στο σχολείο γρήγορα για να προλάβουν το κουδούνι. Φθάνω στο σχολείο και συναντώ το καλύτερο μου φίλο. Δεν μου αρέσει αυτή η δασκάλα. Όταν αρχίζει το μάθημα όμως μου αρέσει ότι μου λέει. Την επόμενη ώρα μου λέει να γράψω. Δεν θέλω να συνεργαστώ. Πρέπει να κάνω μια εργασία με συμμαθητές και είμαι στην ομαδούλα που μου αρέσει, μας μαλώνει, θυμώνω. (εκφράζω συναισθήματα με κινήσεις, δημιουργώ σενάρια με διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις).

Δ. Κόντρα στο ρυθμό.

Πάω με τη μουσική ακολουθώ το ρυθμό της και την αφήνω και πάω πιο γρήγορα. Τη ξανασυναντώ, κάθομαι και την ακούω. Μένω ακίνητη. Πήγα στο δωμάτιο όπου όλα είναι αργά, κινούμαι αργά και τώρα κινούμαι γρήγορα με χαρούμενα πόδια. Πάω αργά...και με μαγική σκόνη τα πόδια κινούνται πάντα γρήγορα. (Ο ρυθμός της μουσικής μένει ίδιος και δεν αλλάζει).

Οι κόκκινοι και οι μπλε.

Είμαστε δύο ομάδες η κόκκινη και η μπλε. Κινούμαστε όλοι γρήγορα, η κόκκινη γρήγορα, η πράσινη αργά, ακίνητοι όλοι. Μόνο οι κόκκινοι κινούνται ανάμεσα στο πράσινα και ευέλικτα. Ακίνητοι οι κόκκινοι, οι πράσινοι κινούνται αργά. Στοπ, οι κόκκινοι κινούνται αργά μόνο τα χέρια, οι πράσινοι μόνο πόδια. Κινούμαστε όλοι μαζί. Κινούνται οι πράσινοι πολύ ανάλαφρα, ενώ οι κόκκινοι κινούνται βαριά και κουρασμένα. Οι κόκκινοι κινούνται μόνο τα δάχτυλα, οι πράσινοι μόνο ώμους και ελεύθερα όλοι κινούμαστε. Πάω στην ομάδα μου κάνουν ένα κύκλο. Φτιάχνει μια γραμμή η ομάδα. Φτιάχνουν ένα σαλιγκάρι. Ανοίγει η ομάδα, ανοίγει το σαλιγκάρι.

Ανοιχτά - κλειστά σχήματα με τα σώμα μου σε συνδυασμό με τα επίπεδα και τις κατευθύνσεις.

Γινόμαστε γραμμές και δημιουργούμε ανοιχτά και κλειστά σχήματα. Τα σχήματα μπορούν να γίνουν μόνο με το σώμα ή με ένα αντικείμενο π.χ. Καρέκλα, μαντήλι. Μπορούμε να κάνουμε ανοιχτά και κλειστά σχήματα ανά δύο παιδιά. Μπορούμε το σχήμα να πάει στο κυπαρίσσι, ανοιχτά στο χαμομήλι. Ανά δύο άτομα γινόμαστε ένα και προσπαθούμε να κάνουμε σχήματα. Με τα φουλάρια προσπαθούμε να κάνουμε ανοιχτά σχήματα. Το φουλάρι μας το πηγαίνουμε σε διάφορα επίπεδο (πάτωμα, ταβάνι, κοιλιά) κάνοντας ανοιχτά και κλειστά σχήματα.

Σε κάθε χτύπο αλλάζω σχήμα: Ανοιχτό, κλειστό, γίνομαι ζευγάρι, ανοιχτό, κλειστό.

Το ένα ανοιχτό και το άλλο κλειστό. Συνεργαζόμαστε για τη κίνηση που θα κάνουμε. Ανοιχτά σχήματα με επαφή, κλειστά σχήματα με επαφή. Συνεννοούμαστε πώς θα κινούμαστε. Ο ένας θα γίνει οδηγός και ο άλλος θα ακολουθεί. Ακίνητοι. Αλλάζω σχήμα και στοπ. Πάω στην ομάδα μου. Ανοιχτό σχήμα, κλειστό σχήμα. Ανοιχτό σχήμα με επαφή, κλειστό σχήμα με επαφή. Στοπ.

Το τριαντάφυλλο. (Μουσική Μάνου Χατζηδάκη)

Είμαστε ένα τριαντάφυλλο η κάθε ομάδα (4-6 άτομα) ανοίγει και κλείνει μπορεί και να κινείται (γύρω- γύρω, πάνω-κάτω, μέσα- έξω). Μπορεί να αλλάζει σχήμα αλλά πάντα θα ανοίγει και θα κλείνει. Το τριαντάφυλλο έχει κίνηση. Ο καθένας γίνεται μέρος του τριαντάφυλλο. Δεν είναι ένα συνηθισμένο τριαντάφυλλο. Να κλείσει το τριαντάφυλλο γιατί ήρθε το βράδυ. Βρείτε μόνοι σας μια κίνηση που θα ακολουθήσει η κάθε ομάδα για να ανοίξει και να κλείσει το κάθε τριαντάφυλλο. Ανοίγει μόνο με τα χέρια, μόνο με τα πόδια, με όλο το σώμα σας.

Αυτοκίνητα και οι κλόουν.

Χωριζόμαστε σε δύο ομάδες τα αυτοκίνητα και οι κλόουν. Κινούνται όλοι μαζί στο ρυθμό της μουσικής. Τα αυτοκίνητα κινούνται γρήγορα ανάμεσα στους κλόουν, μετά αργά. Οι κλόουν μένουν ακίνητοι. Οι κλόουν και τα αυτοκίνητα συναντιούνται και πάνε μαζί (ζευγάρια). Πάνε γρήγορα, πάνε αργά. Το αυτοκίνητο γρήγορο, ο κλόουν αργά, και οι δύο αργά και η δύο γρήγορα. Δάκτυλο με δάκτυλο ως σημείο επαφής στα ζευγάρια και περνούν ανάμεσα στους άλλους χωρίς να κουτουλάνε.

Αγάλματα και οι Δημιουργοί. (Μουσική από το cd του Rene Aubry).

Περπατάμε κανονικά και ξαφνικά μια μάγισσα μεταμόρφωσε τους μισούς σε αγάλματα. Οι άλλοι μισοί κινούνται ανάμεσα στα αγάλματα. Στοπ. Σταματούν μπροστά σε ένα άγαλμα και το παρατηρούν όπως κινείται. Αποφασίζουν τι κίνηση θα κάνει το άγαλμα τους. Βγαίνουν προς τα έξω και το παρατηρούν. Αλλάζουν ρόλους και οι δημιουργοί γίνονται αγάλματα. Στο τέλος τα αγάλματα ζωντανεύουν οι δύο φίλοι κινούνται μαζί στο ρυθμό της μουσικής, περπατούν, αποφασίζουν τι κίνηση θα κάνουν και οι δύο μαζί ακούγοντας το ρυθμό της μουσικής.

Αθλητικές πυραμίδες.

Φτιάχνουμε διαδρομές με τα όργανα ψυχοκίνησης, έπιπλα νηπιαγωγείου όπου τα παιδιά πρέπει να διανύσουν πηδώντας, περπατώντας, έρποντας, κάνοντας ισορροπία κλπ. Στο τέλος της διαδρομής θα πρέπει να απαντήσουν σε μια ερώτηση γνωστικού τύπου. Π.χ. Βρες μου κάτι κόκκινο. Τι μέρα είναι σήμερα; Αρχικά ατομικά κάθε παιδί (μπορούν να λένε τι κάνουν, πηδώ, περπατώ, σέρνομαι, κάνω κύκλο με τη κορδέλα).

Μπορούν να κάνουν διαδρομές και σε ζευγάρια.

Σε απλές διαδρομές μπορεί το ένα να έχει δεμένα τα μάτια και να καθοδηγείται από άλλο παιδί λεκτικά αλλά να του κρατά και το χέρι.

Η χρήση των οργάνων της ρυθμικής γυμναστικής.

Στεφάνια.

Να μάθουν να κυλούν τα στεφάνια χωρίς αυτά να πηδούν. Το κυλούν με τη παλάμη. Περνούν μέσα από το στεφάνι σαν να είναι σχοινάκι. Κάνουν το αλογάκι, το αυτοκίνητο με το στεφάνι. Να κάνουν ανοιχτά και κλειστά σχήματα με το στεφάνι. Ένα παιδί το πετά με το χέρι στο ύψος του στήθους του και το άλλο προσπαθεί να το πιάσει. Να συνεργαστούν ανά δύο παιδιά να γίνουν αυτοκίνητο και οδηγός, άλογο και αναβάτης, να τα κινούν κυκλικά και να κάνουν το λούνα πάρκ κλπ.

Σχοινάκια

Να περάσουν το σχοινάκι από πάνω από το κεφάλι και να το περάσουν από τα πόδια τους. Να κάνουν ανοιχτά και κλειστά σχήματα με τα σχοινάκια και το σώμα τους.

Μεγάλο σχοινί (πάχος 14 εκ. περίπου 10 μέτρα).

Να κάνουν ισορροπία, σε ομάδα πέντε παιδιών να κρατούν το σχοινί δίνουν σχήματα τα παιδιά μπλέκονται και τα άλλα παιδιά περνούν από μέσα από τις τρύπες που δημιουργούνται. Τέσσερα ή πέντε παιδιά κρατούν το σχοινί και δημιουργούν ένα ριγκ ή πίστα όπου καλούμε ένα ή και περισσότερα παιδιά και τους ζητάμε να κάνουν κάτι. Π.χ. Να γίνουν χορευτές, τραγουδιστές, αθλητές και να κάνουν ασκήσεις ισορροπίας, πηδήματα ή ότι άλλο σκεφτούμε. Μετά αλλάζουν ρόλους αυτοί που κρατούν το σχοινί μπαίνουν μέσα και οι χορευτές κρατούν το σχοινί.

Κορδέλα (4 μ. στερεωμένη σε ραβδί).

Τη κινώ και φτιάχνω σχήματα, κύκλους, οχάρια, ζιγκ ζαγκ, σπιράλ, φιδάκια μεγάλους κύκλους κινώντας όλο το χέρι από τον ώμο μου τόσο με το δεξί όσο και με το αριστερό. Φτιάχνουμε με τις κορδέλες σχήματα, γράμματα, αριθμούς. Φτιάχνω σχήματα με το σώμα μου και τις κορδέλες.

Μπάλα.

Χρησιμοποιούμε μπάλα ρυθμικής και αερόμπαλες. Τη χτυπώ κάτω και τη πιάνω, τη κυλώ στα χέρια, στη κοιλιά, στα πόδια, τη χτυπώ και χτυπώ τα χέρια. Γράπωσε την ανάμεσα στα χέρια σου, στα πόδια, κύλησε τη στη πλάτη σου. Σφήνωσε τη μπάλα ανάμεσα στα πόδια σου και περπάτα χωρίς να σου πέσει. Κάθονται κάτω με λυγισμένα γόνατα και κυλούν από κάτω τη μπάλα. Βάζει βάλς και χορεύουν με τη μπάλα κάνοντας κινήσεις.

Ο ένας κρατά τη μπάλα και τη κυλά στο σώμα του άλλου. Η μπάλα στη πλάτη δύο παιδιών ή στο στήθος και να περπατήσουν χωρίς να τους πέσει, σιγά σιγά να κατέβουν και να ανέβουν, να κάνουν στροφή. Σε ζευγάρια κάθονται κάτω με ανοιχτά τα πόδια, ο ένας κυλά τη μπάλα στον άλλο. (Η μπάλα να γλείφει το πάτωμα)

Δημιουργία παραστάσεων –χρήση φορητών οργάνων.

Αποφασίζουμε για το θέμα, τη μουσική μαζί με το κινητικό, χώρος που θα γίνει (αυλή, σκηνή, αίθουσα).

Αρχικά δουλεύουμε μόνες μας τα κινητικά και μετά μαζί με τα παιδιά ώστε να το προσαρμόσουμε στις ικανότητες των παιδιών. Σχήματα, ζευγαράκια,

Αποθεραπεία.

Κύκλο αφήνουμε το σώμα μας ελεύθερο τινάζουμε τα χέρια δεξιά και αριστερά, χαλαρώνω το σώμα τέντωμα, χαλάρωση, βαθιές εισπνοές και εκπνοές.

Βιβλιογραφία

Σαβράμη Κάτια (1989). Κινησιογραφικά. Θεσσαλονίκη: Σάλτο

Μπουρνέλη Νίτσα (2002). Κινητική Δημιουργικότητα. Αθήνα: Alpha Status

Mosston, M. & Ashworth, S. (1997). Η διδασκαλία της φυσικής αγωγής. Θεσσαλονίκη. Σάλτο.

Κοσμόπουλος, Α. & Μουλαδούδης Γ. (2003). Ο Carl Rogers και η προσωποκεντική του θεωρία για τη ψυχοθεραπεία και την εκπαίδευση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μουσική Επένδυση

Μάνος Λοίζος «Κάτω από ένα κουνουπίδι»

Γιώργος Χατζηπιερής «Ο τεμπέλης δράκος.»

Νίκος Κυπουργός « Τα μυστικά του κήπου»

Scott Joplin “The Sting”

Rene Aybry “Invite sur la terre”

Fosse (Μιούζικαλ)

Toy Story

Μάνος Χατζηδάκης « Οι γειτονιές του φεγγαριού»

Jovanotti “ L’ompelico del mondo” (Υπάρχει στο Youtube)

Μια φορά και ένα καιρό (παραμύθια)

