

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



Επιμέλεια Σημειώσεων:

Κρανάκη Ασημίνα
Μιχαλακοπούλου Λουίζα
Μοσχοβάκη Ελένη
Σαμουηλίδου Ευδοκία



Σεμινάριο Νηπιαγωγών Χίου
Σεπτέμβριος 2015

“True enjoyment comes from activity of the mind and exercise of the body; the two are ever united.”

«Η αληθινή διασκέδαση προέρχεται από τη δραστηριότητα του νου και την άσκηση του σώματος· τα δύο είναι πάντα ενιαία.»

Wilhelm von Humboldt



Οι σημειώσεις στηρίζονται στο βιωματικό σεμινάριο που διοργανώθηκε από τη Σχολική Σύμβουλο της 47^{ης} Περιφέρειας Προσχολικής Αγωγής σε συνεργασία με τη Σχολική Σύμβουλο Φυσικής Αγωγής Χίου, Σάμου κ. Ευδοκία Σαμουηλίδου.

Εισηγήτριες του σεμιναρίου ήταν η Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής Χίου, Σάμου κ. Ευδοκία Σαμουηλίδου και οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής κ.κ. Ασημίνα Κρανάκη και Λουίζα Μιχαλακοπούλου τις οποίες ευχαριστούμε θερμά.

Ελένη Μοσχοβάκη
Σχολική Σύμβουλος
47^{ης} Περιφέρειας Προσχολικής Αγωγής

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελίδα
Η Φυσική Αγωγή στο Νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για το Νηπιαγωγείο.	Ελένη Μοσχοβάκη 3
Αθλητικά παιχνίδια: Κινητικές Δραστηριότητες μέσα από παιχνίδια.	Ευδοκία Σαμουηλίδου 12
Φαντασία - αίσθηση και δημιουργία μέσα από τον χορό.	Λουίζα Μιχαλακοπούλου 19
Δραστηριότητες για παιδιά προσχολικής ηλικίας:	Ασημίνα Κρανάκη 26
«Οι φωτιές του Αη-Γιαννιού και ο Κλήδονας.»	Ασημίνα Κρανάκη 34
Παράρτημα Ι: «Οι Καλλικάντζαροι και τα Χριστούγεννα.»	36

Η Φυσική Αγωγή στο Νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για το Νηπιαγωγείο¹.

Ελένη Μοσχοβάκη
Σχολική Σύμβουλος
47^{ης} Περιφέρειας Προσχολικής Αγωγής

Η Φυσική Αγωγή στο Πρόγραμμα Σπουδών για το νηπιαγωγείο αποβλέπει στο να βοηθήσει τα παιδιά να αγαπήσουν το δραστήριο παιχνίδι, να αποκτήσουν μια πλατιά κινητική βάση εμπειριών, να μάθουν κανόνες και να αναπτύξουν συμπεριφορές που θα τους επιτρέψουν να ενταχθούν αρμονικά στη σχολική ζωή. Η ανάπτυξη της αγάπης για την κίνηση, η διασκέδαση από το παιχνίδι, η εδραίωση σταθερών ρουτινών, η ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και η συνεργασία είναι το ζητούμενο από τη συμμετοχή του παιδιού στις κινητικές δραστηριότητες σ' αυτή την ηλικία.

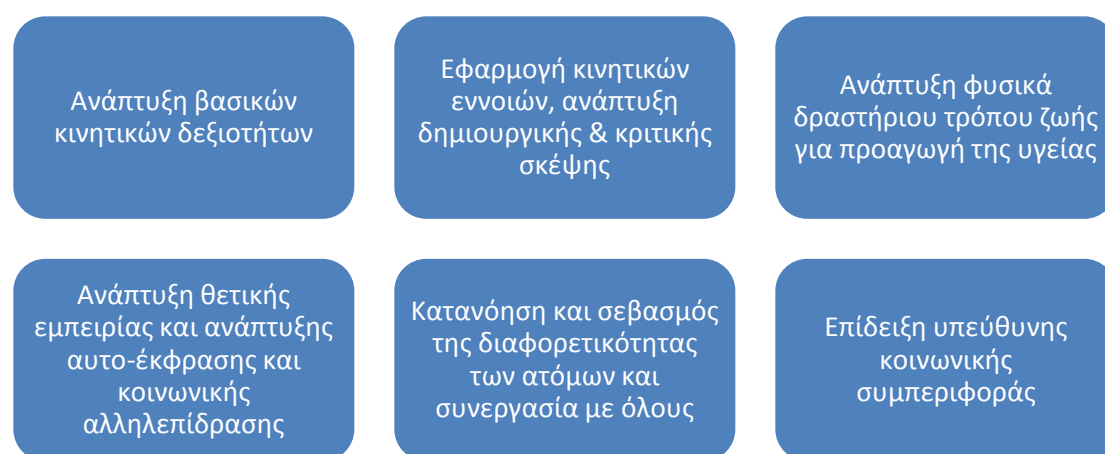
Συγκεκριμένα, η συμμετοχή των παιδιών στα περιεχόμενα της Φυσικής Αγωγής αποβλέπει:

1. Στην ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων όπως
 - α. Δεξιότητες σταθεροποίησης (κάθετες στηρίξεις σώματος, ρολάρισμα σώματος, ισορροπίες κ.λπ.)
 - β. Δεξιότητες μετακίνησης (περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, αναρρίχηση κ.λπ.)
 - γ. Δεξιότητες χειρισμού (ρίψη, υποδοχή, αναπήδηση μπάλας, κτύπημα με αντικείμενα κ.ά.)
2. Στην ανάπτυξη κινητικών εννοιών (όπως αντίληψη χώρου, του σώματος της ποιότητας στην κίνηση, της αντίληψης σχέσεων, της προσπάθειας, του ρυθμού κ.ά.)
3. Στην εφαρμογή των κινητικών δεξιοτήτων και κινητικών εννοιών (στη γυμναστική, στον χορό, σε αναπτυξιακά κατάλληλα παιχνίδια).
4. Στην ενεργοποίηση της φαντασίας και την ανάπτυξη της δημιουργικότητας.
5. Στην ενίσχυση των νοητικών ικανοτήτων μέσα από την επίλυση προβλημάτων κίνησης και στη διευκόλυνση ανάπτυξης του προφορικού λόγου που σχετίζεται με την κίνηση.

¹ Το παρόν κείμενο προέρχεται από το Νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για το Νηπιαγωγείο (Μαθησιακές Περιοχές τμήμα 2^ο , σελ. 227-260 και σελ. 286-291). Η συγγραφέας έκανε την επιλογή των αποσπασμάτων και ελάχιστες προσαρμογές όπου έκρινε ότι ήταν απαραίτητο.

6. Στην εκμάθηση απλών κανόνων και στην εδραίωση σταθερών συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία.
7. Στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και του θάρρους
8. Στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων για την αποδοχή των άλλων και την αποτελεσματική συνεργασία μαζί τους.

Τα περιεχόμενα της Φυσικής Αγωγής και η αντίστοιχη στοχοθεσία αναπτύσσονται μέσα από έξι σκοπούς.



Διάγραμμα 1: Έξι σκοποί της Φυσικής Αγωγής σύμφωνα με το Νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών.

Σκοπός 1: Ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων.	
Περιεχόμενα	Μαθησιακοί στόχοι
Κατανόηση των στοιχείων της κίνησης	<p>Να αναγνωρίζουν τα μέρη του σώματός τους.</p> <p>Να αναγνωρίζουν τα στοιχεία του χώρου (προσωπικός και γενικός χώρος, επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις).</p> <p>Να κατανοούν τις σχέσεις με τα αντικείμενα (πάνω, πίσω, ανάμεσα κ.λπ.)</p> <p>Να εκφράζουν τα στοιχεία του ρυθμού μέσω της κίνησης.</p>
Εκτέλεση αντιληπτικοκινητικών δεξιοτήτων	<p>Να εκτελούν με επιτυχία τις καθημερινές δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησής τους.</p> <p>Να αναγνωρίζουν τη δεξιά και την αριστερή πλευρά.</p> <p>Να εκτελούν με επιτυχία δραστηριότητες που απαιτούν συντονισμό ματιού χεριού και ματιού ποδιού.</p>

Εκτέλεση βασικών κινητικών δεξιοτήτων μη μετακίνησης σύμφωνα με το επίπεδο ανάπτυξης των παιδιών νηπιακών ηλικίας	<p>Να εκτελούν τις κινητικές δεξιότητες του βαδίσματος, του τρεξίματος και του άλματος.</p> <p>Να εφαρμόζουν την κατάλληλη τεχνική για τον έλεγχο της πτήσης και της προσγείωσης κατά την εκτέλεση αλμάτων, καθώς και να επιλέγουν ασφαλείς τρόπους απογείωσης και προσγείωσης.</p> <p>Να συγχρονίζουν τις κινήσεις τους με ηχητικά ερεθίσματα.</p>
Εκτέλεση βασικών κινητικών δεξιοτήτων μη μετακίνησης σύμφωνα με το επίπεδο ανάπτυξης των παιδιών νηπιακής ηλικίας	<p>Να εκτελούν τις κινητικές δεξιότητες της κάμψης, της έκτασης, της αιώρησης, της ταλάντευσης, της ώθησης και της έλξης.</p> <p>Να ισορροπούν στατικά και δυναμικά με διάφορους τρόπους (μέλη που συμμετέχουν, έκταση χρησιμοποιούμενης επιφάνειας, με ή χωρίς αντικείμενα).</p>
Εκτέλεση βασικών κινητικών δεξιοτήτων χειρισμού, σύμφωνα με το επίπεδο ανάπτυξης των παιδιών νηπιακής ηλικίας.	<p>Να ρίχνουν και να υποδέχονται μια μπάλα, χωρίς αυτή να αναπηδήσει.</p> <p>Να προσαρμόζουν την κίνησή τους στα χαρακτηριστικά της μπάλας (μέγεθος, βάρος).</p> <p>Να εκτελούν λάκτισμα με σταθερή μπάλα.</p>

Σκοπός 2: Εφαρμογή γνώσεων που σχετίζονται με κινητικές έννοιες, ανάπτυξη δημιουργικής και κριτικής σκέψης κατά τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων.	
Περιεχόμενα	Μαθησιακοί στόχοι
Χρήση και τροποποίηση των στοιχείων της κίνησης.	<p>Να κατανοήσουν τις δυνατότητες των μερών του σώματος, των στοιχείων της κίνησης και των σχέσεων μεταξύ τους.</p> <p>Να τροποποιούν μία δοσμένη κίνηση για να γίνει καταλληλότερη για την εκάστοτε συνθήκη.</p>
Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης κατά την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων σε συνθήκες εξερεύνησης.	<p>Να χρησιμοποιούν τα μέρη του σώματός τους και τα διάφορα αντικείμενα με πολλούς τρόπους.</p> <p>Να παράγουν μεγάλο αριθμό και ποικιλία κινήσεων ως απαντήσεις σε ένα ερέθισμα ή λύσεις σε ένα πρόβλημα και να παράγουν πρωτότυπες κινήσεις.</p> <p>Να επινοούν δικά τους παιχνίδια.</p>
Χρήση της κίνησης για την βιωματική μάθηση εννοιών	Να εμπιστεύονται την κρίση και τις ικανότητές τους για να εκτελούν νέες κινήσεις.

από διάφορες μαθησιακές περιοχές.	
Ανάπτυξη κριτικής σκέψης, κατά τη διεξαγωγή φυσικών παρατηρήσεων	<p>Να συνδυάζουν, συνθέτουν και οργανώνουν πολλές ιδέες για την παραγωγή νέας (καινούργιας) κίνησης.</p> <p>Να παίρνουν αποφάσεις για την επιλογή της καταλληλότερης κινητικής απάντησης ή λύσης για την εκάστοτε συνθήκη.</p> <p>Εντοπίζουν και οριοθετούν τον προσωπικό τους χώρο, αναγνωρίζοντας τα όρια και εξηγούν τη σημασία τους.</p>

Σκοπός 3: Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για προαγωγή της υγείας τους-επίδειξη ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής.	
Περιεχόμενα	Μαθησιακοί στόχοι
Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης.	<p>Να συμμετέχουν σε καθημερινές φυσικές δραστηριότητες, μέτριας έντασης για μικρά χρονικά διαστήματα και σε ασκήσεις ευλυγισίας, δύναμης και αντοχής.</p> <p>Να τρέχουν ευθύγραμμα, όσο πιο γρήγορα μπορούν σε μικρή απόσταση.</p> <p>Να συμμετέχουν σε αερόβιες δραστηριότητες μικρής διάρκειας.</p>
Υιοθέτηση δια βίου συνθηθειών για ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης	<p>Να αναγνωρίζουν ότι η άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία τους.</p> <p>Να γνωρίζουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής,</p> <p>Να αναγνωρίζουν υγιεινές τροφές.</p>
Αναγνώριση της θετικής επίδρασης της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία.	<p>Να αναγνωρίζουν την ανάγκη για διατήρηση της φυσικής κατάστασης.</p> <p>Να γνωρίζουν συμπεριφορές που συμβάλλουν στην καλή υγεία και στην καλή φυσική κατάσταση.</p> <p>Να αναγνωρίζουν τα οφέλη από τη συμμετοχή σε Φ.Δ. και την άσκηση (δυνατοί μύες, υγιής καρδιά κ.λπ.)</p>
Κατανόηση των αλλαγών των διαφόρων φυσικών λειτουργιών κατά τη συμμετοχή σε φυσικές δρα-	Να αναγνωρίζουν τις αλλαγές στην καρδιακή συχνότητα και στην λειτουργία της αναπνοής κατά τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.

στηριότητες	Να γνωρίζουν τη σημασία της εφίδρωσης και της επαρκούς κατανάλωσης του νερού. Να αναγνωρίζουν τη σημασία της προθέρμανσης.
-------------	---

Σκοπός 4: Ανάπτυξη θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτό-έκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Περιεχόμενα	Μαθησιακοί στόχοι
Κατανόηση ότι η φυσική δραστηριότητα παρέχει ευκαιρίες για διασκέδαση	Να επιδεικνύουν συμπεριφορές που δηλώνουν ενδιαφέρον κατά τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων, εκφράζοντας την ευχαρίστησή τους με λεκτικούς και μη λεκτικούς τρόπους. Να επιλέγουν να συμμετέχουν σε διασκεδαστικές δραστηριότητες και να δοκιμάζουν νέες δεξιότητες και δραστηριότητες.
Κατανόηση ότι η φυσική δραστηριότητα παρέχει ευκαιρίες για αυτοέκφραση.	Να γνωρίζουν τις λειτουργίες και τις δυνατότητες των διαφόρων μελών του σώματος, αναπτύσσοντας την ικανότητα για εκφραστική χρήση του σώματος ή για κινητική έκφραση.
Ανάπτυξη βασικού κινητικού λεξιλογίου.	Να ονομάζουν τα μέλη του σώματός τους και τις βασικές κινητικές δεξιότητες. Να περιγράφουν κινήσεις.
Αναγνώριση των συναισθημάτων που προκύπτουν από την συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.	Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα που προκαλούνται από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Να επιλέγουν και να πειραματίζονται με νέες δραστηριότητες. Να συνεχίζουν την προσπάθειά τους, ακόμα και αν είναι ανεπιτυχής.

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.

Περιεχόμενα	Μαθησιακοί στόχοι
Θετική αλληλεπίδραση με τα άλλα παιδιά, ανεξαρτήτων ατομικών διαφορών.	Να παίξουν και να σχηματίζουν ζευγάρια με όλα τα παιδιά της ομάδας, ανεξαρτήτων ατομικών διαφορών, όπως φύλο, εθνικότητα, επίπεδο ικανοτήτων. Να γνωρίζουν πώς να παρέχουν βοήθεια σε

	άτομα με κινητικά προβλήματα/ανάγκες.
Επίδειξη κατάλληλης ατομικής συμπεριφοράς στις ομαδικές δραστηριότητες.	<p>Να αντιδρούν με ευκολία στις προσεγγίσεις των άλλων παιδιών για παιχνίδι.</p> <p>Να αποδέχονται τις ιδέες των άλλων παιδιών και να μοιράζονται τις δικές τους με τους άλλους.</p> <p>Να αναλαμβάνουν ηγετικό ρόλο ή να ακολουθούν τους άλλους, κατά τη διεξαγωγή των διαφόρων δραστηριοτήτων.</p>
Συνεργασία με τα υπόλοιπα άτομα της ομάδας.	<p>Να επιδεικνύουν προθυμία όταν συνεργάζονται με τους άλλους.</p> <p>Να σχηματίζουν ζευγάρια με όλα τα παιδιά της ομάδας.</p> <p>Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες χωρίς να ενοχλούν τους άλλους, αλλά και να μην εμποδίζουν τους άλλους να ολοκληρώσουν τις δραστηριότητές τους.</p> <p>Να μοιράζονται τον χώρο και τα αντικείμενα με τους άλλους.</p>
Διασκέδαση της συμμετοχής σε δραστηριότητες μαζί με άλλους.	<p>Να συμμετέχουν πρόθυμα σε φυσικές δραστηριότητες, ατομικά, ή σε ζευγάρια ή σε ομάδες διαφόρων μεγεθών, δείχνοντας ενθουσιασμό κατά τη συμμετοχή τους.</p> <p>Να επιλέγουν να είναι ενεργά και δραστήρια κατά τη διάρκεια του χρόνου για ελεύθερο παιχνίδι.</p> <p>Να ολοκληρώνουν μια προκαθορισμένη δραστηριότητα.</p>

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα.	
Περιεχόμενα	Μαθησιακοί στόχοι
Ενεργή συμμετοχή σε όλη τη διάρκεια διεξαγωγής μιας φυσικής δραστηριότητας	<p>Να επιδεικνύουν αυτοπεποίθηση όταν συμμετέχουν σε δραστηριότητες.</p> <p>Να ολοκληρώνουν μια φυσική δραστηριότητα.</p> <p>Να ακούν με προθυμία οδηγίες και απλές επεξηγήσεις.</p> <p>Να αναγνωρίζουν τους διάφορους ρόλους κατά τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων.</p> <p>Να λύνουν απλά προβλήματα.</p>
Τήρηση των κανόνων κατά	Να τηρούν τους κανόνες.

τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων.	Να επιδεικνύουν προθυμία στην εφαρμογή αλλαγών. Να αντιδρούν στις παραβιάσεις των κανόνων.
Γνώση και εφαρμογή των ρόλων κατά τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων	Να ανταποκρίνονται σε υποδείξεις και οδηγίες που δίνονται στην ομάδα. Να κατανοούν την σημασία των ρόλων και των αρμοδιοτήτων του κάθε ρόλου. Να αλλάζουν με προθυμία ρόλους.
Κατάλληλη χρήση των αντικειμένων και του εξοπλισμού	Να φροντίζουν και να μεταχειρίζονται υπεύθυνα τον διαθέσιμο εξοπλισμό, ακολουθώντας τους κανόνες ασφαλείας. Να γνωρίζουν τη χρησιμότητά του εξοπλισμού και να κινούνται με ασφάλεια σε κάθε περιβάλλον διεξαγωγής φυσικών δραστηριοτήτων.

Στο νέο αναλυτικό πρόγραμμα ο χορός είναι ενταγμένος στην μαθησιακή περιοχή «Τέχνες» ωστόσο είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τη Φυσική Αγωγή². Τα ερευνητικά δεδομένα από τον τομέα της αισθητικής ανάπτυξης έχουν δείξει ότι αυτή συντελείται μέσω τριών διαδικασιών: τη δημιουργία, τη παρουσίαση και την ανταπόκριση.

Στη **δημιουργία** με αφορμή ένα ερέθισμα τα παιδιά προσπαθούν να εκφράσουν ιδέες, σκέψεις ή προθέσεις μέσα από την κίνηση-μουσική.

Η **παρουσίαση** αφορά στη δημιουργία και την παρουσίαση μιας καλλιτεχνικής δημιουργίας σε «κοινό». Δηλαδή τα παιδιά ενώ δημιουργούν παράλληλα λειτουργούν και ως θεατές/ακροατές της δημιουργίας τους ή αυτής των συμμαθητών τους που συμμετέχουν στην όλη διαδικασία.

Η **ανταπόκριση** αναφέρεται στο πώς αντιλαμβάνονται και ερμηνεύουν τα παιδιά αυτό που βίωσαν και σε αυτό που βλέπουν στην δουλειά των άλλων, τόσο στο πλαίσιο της διαδικασίας της δημιουργίας όσο και στο πλαίσιο της παρουσίασης χορευτικών κινητικών δημιουργιών.

Η θεματολογία των δραστηριοτήτων μπορεί είτε να προκύπτει αβίαστα από την ανάγκη των παιδιών να εκφράσουν συναισθήματα και ιδέες, να επικοινωνούν και να διερευνούν καταστάσεις είτε να αποτελεί μέρος του σχεδιασμού του εκπαιδευτικού, με συγκεκριμένους στόχους στο πλαίσιο κάποιας μαθησιακής περιοχής. Ωστόσο είναι σημαντικό να ενισχύεται η συμμετοχή κάθε παιδιού και η συλλογικότητα. Τέλος, ο εκπαιδευτικός δίνει έμφαση στις διαδικασίες, στην πορεία προς το αποτέλεσμα, στην απόλαυση που βιώνουν τα παιδιά και στη μάθηση παρά στο τελικό προϊόν, υπογραμμίζοντας τη μο-

² Το πρόγραμμα σπουδών για τις Τέχνες περιλαμβάνει πέντε μορφές καλλιτεχνικής έκφρασης: τα Εικαστικά, τη Μουσική, το Θέατρο, τον Χορό και την Οπτικοακουστική έκφραση. Με τα σημεία, τους κώδικες τα στοιχεία και τις συμβάσεις των τεχνών (π.χ. κίνηση, ήχος, ενέργεια δραματική ένταση, οπτικές εικόνες και μορφές) αναπτύσσεται ο αισθητικός γραμματισμός, ο οποίος παρέχει στα παιδιά εναλλακτικούς και δημιουργικούς τρόπους επικοινωνίας.

ναδικότητα κάθε έκφρασης του παιδιού είτε αυτή αφορά σε κάποια ιδέα, σκέψη, συναίσθημα, κρίση είτε στην παρουσίαση ενός έργου.

Χορός - Κίνηση	
Περιεχόμενα	Μαθησιακοί στόχοι
Αντίληψη του σώματος και της κίνησης ως προς τον χώρο	Να γνωρίζουν τα μέλη του σώματος τους και την κινητική δυνατότητα των μελών και των αρθρώσεων τους.
Σωματικά σχήματα	Να κινούνται και να αλλάζουν το σχήμα του σώματός τους στον χώρο με ευκολία και ακρίβεια.
Επίπεδα	Να συνειδητοποιούν το σώμα κατά την αλλαγή επιπέδων στον χώρο. Να αντιλαμβάνονται τη διαφορά ανάμεσα στο πάνω και κάτω, ψηλά και χαμηλά.
Θέσεις και μετακινήσεις	Να συνειδητοποιούν το σώμα τους στον χώρο σε θέση-μετακίνηση. Να αντιλαμβάνονται τη διαφορά ανάμεσα στο εδώ και εκεί, στο κοντινό και μακρινό σημείο του χώρου. Να συνδέουν την έννοια του ρυθμού με τους τρόπους μετακίνησης στον χώρο.
Περπάτημα και τρέξιμο	Να μετακινούνται βαδίζοντας ή τρέχοντας. Να υπακούν στον ρυθμό.
Άλμα-Στροφή	Να εκτελούν απλά άλματα. Να εκτελούν απλές στροφές.
Αργά- κανονικά- γρήγορα	Να διακρίνουν από τις καθημερινές κινήσεις του φυσικού ή τεχνητού περιβάλλοντος αυτές που εκτελούνται γρήγορα και αυτές που εκτελούνται αργά. Να εκτελούν αργές και γρήγορες κινήσεις. Να αλλάζουν τον ρυθμό στην κίνησή τους.
Αντίληψη της κίνησης ως προς τη δυναμική της	Να ξεχωρίζουν κινήσεις που διαφέρουν ως προς την ένταση στην καθημερινή ζωή. Να ανταποκρίνονται κινητικά σε οπτικά ερεθίσματα.
Απαλή κίνηση και δυνατή κίνηση, κίνηση μεγάλη- μικρή	Να αναγνωρίζουν τη δυναμική στη ζωή, στους ήχους, στα χρώματα.
Εκτέλεση μικρών χορογραφιών	
Αντίληψη των εκφραστικών δυνατοτήτων του σώ-	Να αναγνωρίζουν τις κινητικές δυνατότητες των αρθρώσεων του χεριού.

ματος	<p>Να διαχωρίζουν τις κινήσεις σε μικρές και μεγάλες ανάλογα με το μέρος του σώματος που κινείται (καρπός, πήχης, βραχίονας).</p> <p>Να αναγνωρίζουν τις κινητικές δυνατότητες των αρθρώσεων του ποδιού και της σπονδυλικής στήλης.</p> <p>Να διαχωρίζουν τις κινήσεις ανάλογα με την άρθρωση που τις προκαλεί.</p>
Κινητικές εκφραστικές δυνατότητες των χεριών	
Κινητικές εκφραστικές δυνατότητες των ποδιών και ολόκληρου του σώματος	
Εύρος της κίνησης	<p>Να αντιδρούν σωματικά σε διαφορετικά ερεθίσματα.</p> <p>Να επινοούν αυθόρμητα μια ιστορία.</p>
Αυτοσχεδιασμός ατομικός και ομαδικός	<p>Να ανταποκρίνονται σε διαφορετικά ερεθίσματα οπτικά, ακουστικά κ.λπ.</p> <p>Να εκφράζονται δημιουργικά.</p> <p>Να αφηγούνται μια ιστορία με αλληλουχία κινήσεων.</p>
Χοροί από την Ελλάδα και τον κόσμο	<p>Να γνωρίζουν τραγούδια κάποιων παραδοσιακών χορών.</p> <p>Να γνωρίζουν και να ονομάζουν ορισμένους παραδοσιακούς χορούς.</p> <p>Να γνωρίζουν βασικά στοιχεία της λαϊκής παράδοσης που σχετίζονται με ένα απλό χορό.</p>

Αθλητικά παιχνίδια Κινητικές δραστηριότητες μέσα από παιχνίδια.

*Ευδοκία Σαμουηλίδου
Σχολική Σύμβουλος
Φυσικής Αγωγής Χίου, Σάμου*

Οι εκπαιδευτικοί που ασχολούνται με παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι αναγκαίο να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα της φυσικής δραστηριότητας και να προσπαθήσουν να εφαρμόσουν δραστηριότητες κινητικού χαρακτήρα.

Σε μια προσπάθεια εφαρμογής της Φυσικής Αγωγής σε παιδιά προσχολικής ηλικίας έγινε επιλογή αθλητικών παιχνιδιών και άλλων κινητικών δραστηριοτήτων λαμβάνοντας υπόψη ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας αναπτύσσονται κινητικά, γνωστικά, συναισθηματικά και ανακαλύπτουν τον κόσμο τους μέσα από προσωπική δράση και μέσα από τις εμπειρίες τους. Στόχος μας πάντα είναι η συμμετοχή, η ενεργοποίηση των παιδιών.

Τα αθλητικά παιχνίδια επιλέχθηκαν με γνώμονα να αναπτύσσουν στα παιδιά μεγαλύτερο ενδιαφέρον για συμμετοχή και κίνηση. Στα παιχνίδια αυτά συγκαταλέγονται οι σκυταλοδρομίες, τα ομαδικά αθλήματα, βόλει με μπαλόνια, παιχνίδια με ιπτάμενες μπάλες, μπάσκετ με μπασκέτες προσαρμοσμένες για τα παιδιά αυτής της ηλικίας, ρυθμική γυμναστική (χρήση των οργάνων της ρυθμικής γυμναστικής: κορίνες, στεφάνια, σχοινάκια, κορδέλες), ενόργανη γυμναστική (ασκήσεις στα στρώματα της γυμναστικής, ισορροπία σε χαμηλή δοκό) κ.ά.



Εικόνα 1: Ιπτάμενες μπάλες.



Εικόνα 2: Σκυταλοδρομία με πλαστικές σακούλες.

Ενδεικτικές κινητικές δραστηριότητες για παιδιά προσχολικής ηλικίας.³

1. Το κουβάρι.

(παιχνίδι γνωριμίας, μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε στο Πρόγραμμα της Ομαλής μετάβασης ή πριν την έναρξη παιχνιδιών σε κύκλο).



Τα παιδιά βρίσκονται σε κυκλική διάταξη, ξεκινάνε και ξεδιπλώνουν ένα κουβάρι. Το ένα παιδί δίνει στο άλλο το κουβάρι, ξεδιπλώνοντας το πρώτο παιδί κρατάει την αρχή του κουβαριού και το τελευταίο παιδί με τη βοήθεια της εκπαιδευτι-

κού κόβει το νήμα του κουβαριού και το δίνει με το πρώτο κομμάτι. Έτσι δημιουργείται ένα κυκλικό σχήμα το οποίο ακουμπάνε όλα τα παιδιά. Μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να το αφήσουν κάτω στο έδαφος, να μπουν μέσα στον κύκλο να βγουν έξω από τον κύκλο. Να σηκώσουν το νήμα ψηλά (υψηλό επίπεδο), να το σηκώσουν στη μέση (μεσαίο επίπεδο), να το ακουμπήσουν χαμηλά (χαμηλό επίπεδο).

2. Θησαυροφυλάκιο.



Η διάταξη των παιδιών είναι κυκλική, στο κέντρο του κύκλου βρίσκεται μια καρέκλα με ένα παιδί Ένα παιδί κάθετα σε μια καρέκλα με τα μάτια κλειστά, κάτω από την ίδια καρέκλα ο εκπαιδευτικός έχει τοποθετήσει μια αρμάδα κλειδιών.

³ Το υλικό και οι φωτογραφίες που θα συναντήσετε παρακάτω μπορεί να γίνει και σχέδιο εργασίας, μπορείτε να το εκτυπώσετε, να το φωτοτυπήσετε, να κάνετε πλαστικοποίηση καθώς και να αναγράψετε παραλλαγές άλλων παιχνιδιών. Επίσης οι εικόνες μπορούν να αποτελέσουν εκπαιδευτικό οπτικό υλικό -εργαλείο για τα παιδιά. Προσπάθεια για συζήτηση αλλά και ανάπτυξη οπτικής αντίληψης ...

Ζητάμε από τα παιδιά να αρπάξουν τα κλειδιά χωρίς να γίνουν αντιληπτά. Μπορούμε να αναφέρουμε ότι τα κλειδιά προορίζονται για να ανοίξουμε το θησαυροφυλάκιο ή το μουσείο της Ακρόπολης κ.λπ.

3. Κουνελάκια & στεφάνια.



Το κάθε παιδί παίρνει ένα στεφάνι, τα παιδιά απλώνουν τα στεφάνια σε όλο τον χώρο. Έτσι ώστε μεταξύ των στεφανιών να υπάρχει αρκετός χώρος. Με μουσική υπόκρουση (ακουστικό ερέθισμα) τα παιδιά είναι σκορπισμένα στον χώρο, όταν ακούσουν το

ηχητικό ερέθισμα που δίνει ο εκπαιδευτικός (π.χ. ήχο από το ταμπουρίνο) τα παιδιά πρέπει να τρέξουν προς την μεριά των στεφανιών, έπειτα μπαίνουν στα στεφάνια και τα σηκώνουν. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τα επίπεδα ανάλογα με τη θέση του στεφανιού, χαμηλό, μεσαίο, ψηλό επίπεδο.

4. Δάσος & αρκούδες (παιχνίδι ρόλων).



Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες, τα μισά γίνονται αρκούδες κινούνται ελεύθερα στον χώρο με τη συνοδεία ρυθμικού ερεθίσματος (ταμπουρίνο), ή με τη χρήση μουσικής ενώ τα άλλα παιδιά μένουν ακίνητα καθώς είναι τα δένδρα του δάσους. Οι αρκούδες καλούνται άλ-

λες φορές να τρέχουν χαλαρά μέσα στο Δάσος και άλλες φορές να περπατούν αργά. Με το ηχητικό ερέθισμα οι ρόλοι αλλάζουν και οι αρκούδες γίνονται δέντρα και τα δέντρα αρκούδες που περπατούν ανέμελα στο Δάσος. Με αυτό τον τρόπο χαίρονται όλα τα παιδιά.

- ✓ Το παιχνίδι αυτό παίζεται με αλλαγές ρόλων αντί για δέντρα τα παιδιά μπορούν να γίνουν πουλιά, χελιδόνια, και η υπόλοιπη ομάδα των παι-

διών να γίνουν κλαδιά, φωλίτσες. Έτσι το παιχνίδι συνεχίζει και οι ρόλοι αλλάζουν.

5. Η αρκούδα & τα σκιουράκια.



Έχουμε ορίσει τον χώρο και τον έχουμε ονομάσει. Ένα παιδί περπατάει στο Δάσος έχει τον ρόλο της Αρκούδας, τραγουδάει, κοιτάζει δεξιά - αριστερά και περπατάει αργά, Στον χώρο τοποθετούμε χάρτινες κούτες, τα υπόλοιπα παιδιά (σκιουράκια) βρίσκονται μακριά από τις κούτες, όταν η Αρκούδα σταματήσει τα παιδιά (σκιουράκια) γρήγορα μπαίνουν

στις κούτες. Όταν η Αρκούδα συνεχίσει το περπάτημα στο δάσος τα σκιουράκια βγαίνουν από τις κούτες και τρέχουν.

- ✓ Μπορούμε να συνδυάσουμε το ξεκίνημα και το σταμάτημα της Αρκούδας με ακουστικό ερέθισμα (συνοδεία ταμπουρίνο) Εναλλαγή του ρυθμού με παύσεις.
- ✓ Ζητάμε από τα παιδιά να μας περιγράψουν τις κινήσεις τις οποίες έκαναν ανάλογα με τον ρόλο που είχαν στο παιχνίδι.

6. Οι αριθμοί & το μπαλόκι.

(μαθαίνω αρίθμηση σε συνδυασμό με την κίνηση της πάσας)



Τα παιδιά βρίσκονται σε κυκλική διάταξη. Συγχρόνως ο εκπαιδευτικός δείχνει, ένα φουσκωμένο μπαλόκι και εξηγεί «Σήμερα το μπαλόκι θα παίξει μαζί μας, θα προσπαθήσουμε να το κρατήσουμε ψηλά με ελαφριές κινήσεις. Ξεκινάμε και το μέτρημα 1 με την πρώτη πάσα,

-πέταγμα του μπαλονιού- 2 η επόμενη πάσα -πέταγμα- 3...» έτσι τα παιδιά μαθαίνουν να μετρούν και όταν πέσει κάτω το μπαλόκι ξεκινάμε το μέτρημα από την αρχή 1,2,3...

- ✓ Μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να γίνουν ζευγαράκια στην αρχή



το κάθε παιδί να έχει το ατομικό του μπαλόνι στη συνέχεια τα δυο παιδιά να έχουν ένα μπαλόνι ... να συνεχίσουν το παιχνίδι με πάσα δίνοντας ο ένας στον άλλο το μπαλόνι.

7. Πατουσάκια.



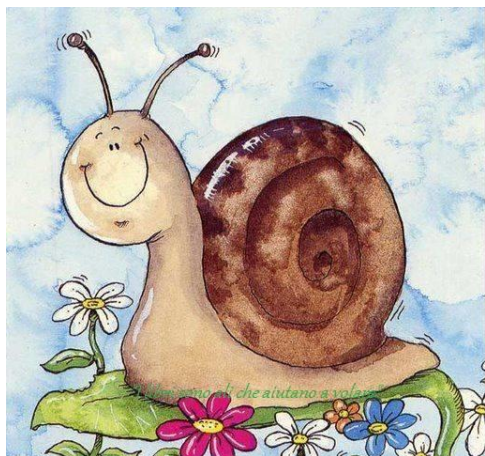
Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Στόχος του παιχνιδιού είναι τα παιδιά να πατήσουν επάνω στις πατούσες με εναλλαγή στο βηματισμό αριστερού δεξιού ποδιού. Στρώνουμε μια πράσινη πατούσα (δεξιά) απέναντι και λίγο πιο μπροστά τοποθετούμε την αριστερή πορτοκαλί πατούσα έτσι συνεχίζουμε εναλλάξ.

Δίνουμε την ευκαιρία στα παιδιά να ξεκινήσουν με το πόδι που επιθυμούν.

✓ Μπορούμε να σχεδιάσουμε με απλά χρωματιστά χαρτόνια πατούσες, ακόμη και με χρωματιστές κιμωλίες στην αυλή του σχολείου

✓ Μπορούμε σε παραλλαγή να αριθμήσουμε τις πατούσες

8. Δρομάκια σαλιγκαράκια.



Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε 2, 3 ή 4 ομάδες ανάλογα με τον αριθμό παιδιών του τμήματος. Ορίζουμε 10 μέτρα από την γραμμή εκκίνησης μέχρι τους κώνους που έχουμε τοποθετήσει, απέναντι από την κάθε ομάδα. Όταν ο εκπαιδευτικός δώσει οδηγίες το κάθε παιδί κουβαλώντας το καβούκι του (μικρό τσουβάλι γεμισμένο με εφημερίδες το οποίο έχει ραμμένο στα πλαινά δύο πολύχρωμες κορδέλες) πρέπει να ξεκινήσει με την πατούσα του ενός πο-

διού να την φέρει μπροστά από την πατούσα του άλλου ποδιού διανύοντας την ορισμένη απόσταση. Όταν το παιδί φτάσει στον κώνο της δικής του ομάδας ή στο καλάθι τότε πετάει δίπλα στον κώνο ή μέσα στο καλάθι, το τσουβάλι και τρέχει πίσω στην ομάδα του. Στην συνέχεια ακουμπάει στον ώμο του το επόμενο παιδί, αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ξεκινήσει τρέχοντας. Μόλις φτάσει στο τέρμα πρέπει να φορέσει το καβούκι του και να μεταμορφωθεί σε σαλιγκαράκι. Τότε θα προχωρήσει αργά φέροντας την πατούσα του

ενός ποδιού μπροστά από την άλλη. Βοηθάει το επόμενο παιδί να φορέσει το καβούκι του. Ξεκινάει με τον ίδιο βηματισμό με τη μια πατούσα μπροστά στην άλλη, όταν φτάσει στο καλάθι ή στον κώνο αφήνει το καβούκι και τρέχει γρήγορα να δώσει το σύνθημα εκκίνησης στο επόμενο παιδί. Με αυτό τον τρόπο όλα τα παιδιά θα διασχίσουν την διαδρομή ως σαλιγκάρια και τρέχοντας.

✓ Μπορούμε να μικρύνουμε τη διαδρομή και τα παιδιά να διανύσουν τη διαδρομή μόνο ως σαλιγκάρια. Μόλις επιστρέψουν θα πρέπει να φορέσουν το καβούκι στο επόμενο παιδί της ομάδας.



Σκηνές από την καθημερινή ζωή των σαλιγκαριών.

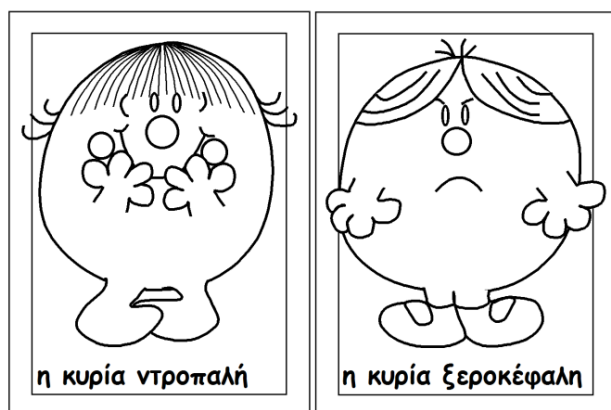
Περιγράφουμε την κίνηση του σαλιγκαριού...

Ζητάμε από τα παιδιά να μιμηθούν την κίνηση του σαλιγκαριού ...

9. Το πορταίτο.

Έχουμε τοποθετήσει 2 χωριστά σκίτσα, σε ένα τοίχο και μπροστά από το σκίτσο, τα καρεκλάκια με μπογιές ή μαρκαδόρους. Ζητάμε από τα παιδιά να γίνουν δύο ομάδες, τις οποίες ονοματίζουμε

(π.χ. Δελφίνια & Πιγκουίνοι). Τα παιδιά σε μια μορφή σκυταλοδρομίας ζωγραφίζουν μόνο ένα στοιχείο από το πρόσωπο που είναι σχεδιασμένο, επι-



στρέφουν στη θέση τους και το επόμενο παιδί, ξεκινάει να φτάσει στο σκίτσο και να συμπληρώσει άλλο ένα στοιχείο.

✓ Μπορούμε να ζωγραφίσουμε Σκίτσο της κυρά Σαρακοστής (περίγραμμα) και να ζητήσουμε από τα παιδιά να συμπληρώσουν ένα στοιχείο πχ. μάτια, πόδια ...).

10. Καλτσάκια μανταλάκια.

(σκυταλοδρομία)



Ο εκπαιδευτικός έχει ορίζει χώρο παραλληλόγραμμου σχήματος 10x5 μέτρα.

Συγχρόνως έχει χωρίζει τα παιδιά σε δύο ομάδες. Στο κέντρο έχει τοποθετήσει σχοινί 10 μ. τεντωμένο και σε

αντίστοιχο ύψος έτσι να μπορούν τα παιδιά να κρεμάσουν αντικείμενα. Επάνω στο σχοινί βρίσκονται μανταλάκια ισάριθμα με τον αριθμό των μαθητών. Στις δύο πλευρές βρίσκονται αντίστοιχα οι δυο ομάδες. Με τις οδηγίες του εκπαιδευτικού τα παιδιά παίρνουν από την κούτα ένα καλτσάκι και τρέχουν να κρεμάσουν, επιστρέφουν πίσω στην ομάδα τους ακουμπάνε το χέρι του δεύτερου λέγοντας, καλτσάκι. Κερδίζει η ομάδα που κρέμασε πιο γρήγορα τα καλτσάκια.

Στο τέλος κάθε κινητικής δραστηριότητας εκφράζουμε θετικά συναισθήματα, ενισχύουμε τη συμμετοχή, τη συνεργασία, ομαδικότητα την αλληλεγγύη και ζητάμε από τα παιδιά να μας εκφράσουν τα δικά τους συναισθήματα.

✓ Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αντί για τα καλτσάκια άλλα αντικείμενα, σακούλες πλαστικές, χάρτινες ...

11. Ντύσου τρέχα.



Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Τα παιδιά βρίσκονται σε σειρά το ένα μετά το άλλο όπου απέναντι από την κάθε ομάδα υπάρχει ένα κουτί με ρούχα. Με τις οδηγίες του εκπαιδευτικού, από κάθε ομάδα το πρώτο παιδί πρέπει να τρέξει μέχρι την κούτα να πάρει κάποιο ρούχο να το φορέσει και να γυρίσει στην ομάδα του, στη συνέχεια ξεκινάει το δεύτερο παιδί, το τρίτο παιδί και τα υπό-

λοιπα παιδιά. Το ίδιο πραγματοποιείται και από τα παιδιά της άλλης ομάδας. Κερδίζει η ομάδα που τελείωσε πρώτη το ντύσιμο.

Φαντασία - αίσθηση - δημιουργία μέσα από τον χορό.

Λουΐζα Μιχαλακοπούλου
Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής



Τι σημαίνει χορός στο σχολείο.

Για το παιδί είναι η απόλαυση να κινείται, να παίζει με το σώμα του, να εκφράζεται με άλλο τρόπο πέρα από τις λέξεις, να επικοινωνεί με τις κατάλληλες εκφραστικές κινήσεις της ηλικίας του. Είναι ένας διαφορετικός τρόπος προσέγγισης του χώρου και του χρόνου. Ο χορός στο σχολείο επιτρέπει στα παιδιά να μνηθούν σε μια καλλιτεχνική σωματική έκφραση⁴.

Στον χορό δημιουργείται μια σχέση ανάμεσα στο σώμα, στον χώρο, στον χρόνο και στη φαντασία. Από τις πρώτες κιόλας εξωτερικές και στερεοτυπικές απεικονίσεις τα παιδιά καλούνται, μέσα από την εξέλιξη του χορού, να δημιουργήσουν πιο προσωπικές και εσωτερικές εικόνες.

Στον χορό, οι έννοιες του χώρου, του χρόνου και της κίνησης οργανώνονται με συγκεκριμένη πρόθεση. Η πρόθεση εκφράζεται με συγκεκριμένη ενέργεια, με μια ποιότητα στην κίνηση. Όταν το παιδί χορεύει, εμπλουτίζει τους τρόπους έκφρασής του μέσω της «γλώσσας» του σώματος.

Πώς επιλέγεται το είδος της μουσικής.

- Εξαρτάται από τους στόχους που θέτουμε.
- Με τη σιωπή το σώμα μπορεί να εκφραστεί σε βάθος και να δημιουργήσει συναίσθημα και μυστήριο.

Είδη Μουσικής: Τα διασκεδαστικά και ρυθμικά είδη ωθούν τα παιδιά να χορέψουν αυθόρμητα. Η μουσική τακτών κρουστών είναι πιο βολική για τα μικρότερα παιδιά. Οι αργές κινήσεις είναι στόχοι πιο μακροπρόθεσμοι που καλύπτουν περισσότερες σειρές «μαθημάτων».

⁴ Ιδιαιτερότητα: Οι έννοιες του χώρου, του χρόνου και της κίνησης είναι κοινές σε όλες τις σωματικές δραστηριότητες.

Πόσα είδη Μουσικής: Κατά κανόνα κάθε «μάθημα» οργανώνεται γύρω από 4-5 είδη μουσικής. Καλό είναι να επιλέγουμε το είδος μουσικής που κρατούν την ομάδα σε συνοχή και τα οποία λειτουργούν ως σημεία αναφοράς σε κάθε μάθημα.



Πρέπει να ακούσουμε τη μουσική πριν χορέψουμε;

Δεν υπάρχει κανόνας. Η μουσική ακρόαση αποτελεί μέρος του χορού.

Προηγούμενη ακρόαση του χορού ενδείκνυται :

- 1) Όταν επιδιώκεται εκ των προτέρων προσδιορισμός της κίνησης.
- 2) Όταν αναθέτει στα παιδιά τη συλλογική επιλογή των παραγγεμάτων.
- 3) Όταν επιδιώκει να μεταδώσει στα παιδιά γνώσεις γύρω από τη φύση της μουσικής και την προσέλευσή της.

Χορός «σόλο» και χορός ομαδικός.

Σε πρώτη φάση προτείνουμε στο παιδί να μπει στον χορό και να εκφραστεί ατομικά. Στην συνέχεια μπορούν τα παιδιά να συμμετέχουν ομαδικά με διάφορους τρόπους όπως:

- 1) Τα παιδιά να χορεύουν στον ίδιο χώρο, με την ίδια ηχητική υποστήριξη και με το ίδιο παράγγελμα.
- 2) Τα παιδιά να χορεύουν στον ίδιο χώρο, με την ίδια ηχητική υποστήριξη και με συμπληρωματικά παραγγέλματα.
- 3) Να χορεύουν μπροστά σε άλλα παιδιά με σκοπό να επιδείξουν, να ανακαλύψουν ή να δημιουργήσουν κάτι.
- 4) Να κοιτάζουν και να ακούν, να είναι ενεργοί θεατές ή θαυμαστές να κάθονται, να στέκουν όρθια ή να χορεύουν.
- 5) Να δημιουργούν σχέση με το άλλο παιδί με άλλα παιδιά είτε με το βλέμμα είτε με την σωματική επαφή.

- 6) Να ακούν το ένα το άλλο, να ακολουθούν το ένα το άλλο, να απαντούν το ένα το άλλο, να παίρνουν τη θέση στο χώρο ανάλογα με τη θέση των άλλων, να αντιπαρατίθενται.
- 7) Να λειτουργούν συλλογικά συμμετέχοντας στο ίδιο ρόλο με τα άλλα παιδιά ή έχοντας το καθένα το δικό του ρόλο.
- 8) Να γίνονται η χορογραφία του άλλου ή των άλλων παιδιών (κάνε ότι κάνω).

Με διακριτικότητα, η νηπιαγωγός καθοδηγεί τα παιδιά να χορεύουν μαζί. Σε καμία περίπτωση δεν επιβάλλει σωματική επαφή που τα ενοχλεί ή που αντιμετωμάχεται τη συστολή τους.

Τρόποι ανάπτυξης παιδικών τραγουδιών.

ΤΟ ΔΕΙΛΙΝΟ

Από το άλμπουμ «Κάτω από ένα Κουνουπίδι»

Μουσική: Μάνος Λοΐζος

Στίχοι: Γιάννης Νεγρεπόντης

Εκτέλεση: Κώστας Θωμαΐδης

Σύννεφο τριανταφυλλί πέφτει μες στη λίμνη
και γλυκό ένα φιλί φιλικό της δίνει.

Σύννεφα τριανταφυλλιά σαν τα τριαντάφυλλα
γέμισε η λίμνη. Μοιάζει με τριανταφυλλιά
με τα τριαντάφυλλα η μικρή μας λίμνη.

Γύρω-γύρω ένα χορό γύρω από τη λίμνη,
χαρωπό ένα χορό παιδομάνι στήνει.

Σύννεφα τριανταφυλλιά σαν τα τριαντάφυλλα
γέμισε η λίμνη. Μοιάζει με τριανταφυλλιά
με τα τριαντάφυλλα η μικρή μας λίμνη.

1. ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ (κατευθυνόμενη)

Χωρίζουμε τα παιδιά σε τρεις ομάδες αυτά που θα κάνουν τη λίμνη, αυτά που θα κάνουν τα σύννεφα και τα τριαντάφυλλα. Τους ζητάμε να σκεφτούν με ποιο τρόπο θα δραματοποιήσουν τη λίμνη. Πώς θα κάνουμε τη λίμνη μικρή και πώς θα την κάνουν μεγάλη.

Με βάση τα λόγια του τραγουδιού μπαίνουν τα σύννεφα στη λίμνη και κινούνται με τον ρυθμό της μουσικής. Η λίμνη χαμηλώνει για να φαίνονται τα σύννεφα ή κινείται γύρω από τα σύννεφα. Στη συνέχεια βγαίνουν τα σύννεφα και μπαίνουν μέσα στη λίμνη τα τριαντάφυλλα τα οποία χορεύουν ρυθμικά. Η λίμνη κινείται σε κύκλο αλλά τώρα με αντίθετη φορά. Τα τριαντάφυλλα βγαίνουν έξω από τη λίμνη. Κάθε τριαντάφυλλο βρίσκει ένα σύννεφο και χορεύουν σε ζευγάρι έξω από τη λίμνη. Η λίμνη μπορεί

να μικραίνει και να μεγαλώνει ή να κινείται δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα.

2. ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ (ΟΜΑΔΙΚΟΣ, ΑΤΟΜΙΚΟΣ)

Το κάθε παιδί ατομικά μπορεί να υιοθετήσει σταδιακά διαφορετικούς ρόλους ανάλογα με τα λόγια του τραγουδιού. Να γίνει αρχικά λίμνη, μετά σύννεφο, μετά τριαντάφυλλο και να αυτοσχεδιάζει με το ρυθμό της μουσικής.

Εναλλακτικά τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες, η κάθε ομάδα υιοθετεί ένα ρόλο και τον αναπαριστά χορευτικά όπως μπορεί. Αρχικά μπορούν όλα τα παιδιά μαζί να είναι ένας κορμός (ή να είναι κολλημένα στον τοίχο) και η κάθε ομάδα να ξεπαγώνει και να αυτοσχεδιάζει. Μόλις τελειώνει ο ρόλος της κάθε ομάδας ξαναπηγαίνουν και γίνονται ένας κορμός.

ΤΟ ΕΛΕΦΑΝΤΑΚΙ

Από το άλμπουμ «Ο τεμπέλης Δράκος»

Μουσική, Στίχοι: Γιώργος Χατζηπιερής

Εκτέλεση: Φοίβος Δεληβοριάς

ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ

Τα παιδιά σε κύκλο δραματοποιούν τα λόγια του τραγουδιού (μπορούμε τις κινήσεις να τις αποφασίσουμε μαζί με τα παιδιά).

Τα χέρια μπροστά τεντωμένα και ενωμένα για να αναπαραστήσουν την προβοσκίδα του ελέφαντα. Όταν ακούγεται μόνο η μουσική κινούνται ρυθμικά στον κύκλο κουνώντας την προβοσκίδα τους δεξιά και αριστερά.

Έχω ένα μικράκι, ελεφαντάκι
τετρακόσια είκοσι κιλά
τρώει εφτά κασόνια, μακαρόνια
κι όλο κάνει τούμπες και γελά

Όταν ανεβαίνει στην τραμπάλα
με πετάει ψηλά, στον ουρανό
κι όποτε βουτάει στην πισίνα
φεύγει από μέσα το νερό !

Έχω ένα μικράκι, ελεφαντάκι
τετρακόσια είκοσι κιλά
πίνει εφτά κουβάδες, λεμονάδες
κι όλο κάνει τούμπες και γελά

*Με τα χέρια τεντωμένα μπροστά
Κυκλική κίνηση της μέσης
Δραματοποιούμε ότι τρώμε
Κάνουμε στροφή γύρω από τον εαυτό
μας ενώ τα χέρια μας κάνουν την κίνηση της τούμπας.*

*Σκύβουμε με τα πόδια λυγισμένα
Και σηκωνόμαστε ψηλά με τεντωμένα
χέρια*

*Βουτάμε προς τα κάτω και πηδάμε
προς τα πάνω με τα χέρια τεντωμένα.*

*Με τα χέρια τεντωμένα μπροστά
Κυκλική κίνηση της μέσης
Δραματοποιούμε ότι τρώμε
Κάνουμε στροφή γύρω από τον εαυτό
μας ενώ τα χέρια μας κάνουν την κίνηση της τούμπας.*

Παίζουμε τ' απόγευμα στον κήπο
τρέξιμο και μπάλα και κρυφτό

κι ύστερα στο μπάνιο μου πετάει
με την προβοσκίδα το νερό

Έχω ένα μικράκι, ελεφαντάκι
τετρακόσια είκοσι κιλά
θέλει κόπο μα, θα βρω τον τρόπο
να το πάρω κάποτε αγκαλιά !!

*Τρέχουμε επιτρόπου
Τινάζουμε το ένα πόδι σαν να κλω-
τσάμε μια μπάλα*

*Μαζεύουμε το σώμα σας προς τα κά-
τω και πηδάμε με τεντωμένο σώμα
και με τα χέρια ψηλά.*

*Με τα χέρια τεντωμένα μπροστά
Κυκλική κίνηση της μέσης
Γινόμαστε όλοι μια μεγάλη αγκαλιά.*

ΔΥΟ ΦΙΛΟΙ

Από το άλμπουμ «Η επιστροφή του Τεμπέλη δράκου»

Μουσική, Στίχοι: Γιώργος Χατζηπιερής

Εκτέλεση: Απόστολος Ρίζος

Δυο φίλοι βρήκαν μια σανίδα
κι έναν ξεθωριασμένο χάρτη
βάλαν σεντόνι για πανάκι
και το σκουπόξυλο κατάρτι

Και κάποια μέρα ξεκινήσαν
με τ' όνειρό τους για σημαία
να φτάσουνε στης γης την άκρη
να δούνε πράγματα σπουδαία

Μέσα στις θάλασσας τα πλάτη
μες στον ιδρώτα και τ' αλάτι
για τη χαρά του ταξιδιού
με μια λαχτάρα προχωράνε...

και κάποια μαγεμένα βράδια
κάτω απ' των αστεριών τα χάρδια
θυμούνται τ' όμορφο νησί τους
κι ύστερα αμέσως το ξεχνάνε..

Περάσαν μέσα από φουρτούνες (ολε λε ο ο ο)
γνωρίσαν γέλιο στους ανθρώπους (ολε λε ο ο ο)
φτάσαν σε μακρινά λιμάνια (ολε λε ο ο ο)
και είδαν μαγεμένους τόνους (ολε λε ο ο ο)

Ανακαλύψανε ναυάγια
με θησαυρούς που ξεχαστήκαν
με πειρατές γίνανε φίλοι
κι όλα τα πλούτη μοιραστήκαν

Μέσα στις θάλασσας τα πλάτη
μες στον ιδρώτα και τ' αλάτι
για τη χαρά του ταξιδιού
με μια λαχτάρα προχωράνε...

και κάποια μαγεμένα βράδια
κάτω απ' των αστεριών τα χάρδια
θυμούνται τ' όμορφο νησί τους
κι ύστερα αμέσως το ξεχνάνε...

Δυο φίλοι βρήκαν μια σανίδα
και γίνανε θαλασσοπόροι
μέσα σε μια μικρή λιμνούλα
που τους χωρούσε με το ζόρι

ΚΑΤΕΥΘΥΝΟΜΕΝΟΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και αποφασίζει κάθε ζευγάρι να πάει ταξίδι. Με ποιο τρόπο θα πάει; Τι του συμβαίνει στη διαδρομή;

Τα παιδιά ακούν πρώτα τη μουσική. Τα μισά ζευγάρια θα σηκωθούν να δραματοποιήσουν το ταξίδι τους χορευτικά. Τα άλλα μισά θα είναι θεατές. Πριν ξεκινήσουν τα ζευγάρια ανοίγει η αυλαία (δύο παιδιά δραματοποιούν ότι ανοίγουν οι κουρτίνες για να ξεκινήσει η παράσταση. Με αυτό τον τρόπο δίνουμε χρόνο στα παιδιά να συγκεντρωθούν πριν ξεκινήσουν τον αυτοσχεδιασμό τους). Τα μισά ζευγάρια χορεύουν. Με το σύνθημα κάθονται και γίνονται θεατές ενώ χορεύουν τα υπόλοιπα ζευγάρια. Στη συνέχεια χορεύουν όλα τα ζευγάρια μαζί. Λίγο πριν το τέλος ζητάμε από τα ζευγάρια να πάρουν μια πόζα και να παγώσουν.

Χρήσιμα συνθήματα:

Τώρα μιλάει το σώμα και όχι το στόμα.

Βρείτε τον χώρο σας (Το κάθε παιδί έχοντας τα χέρια του σε έκταση κάνει μια στροφή γύρω από τον εαυτό του για να δει αν πέφτει πάνω σε άλλο παιδί.)

Κλείστε τις τρύπες (Παρότρυνση να απλωθούν σε όλο τον χώρο).

Βιβλιογραφία.

«Ο χορός στο Νηπιαγωγείο» Ιζαμπέλα Μπελίσά- Νικόλ Ιμπερτί
«Γνωριμία με τον χορό» Marion Gough

Ιστοσελίδες.

Το ελεφαντάκι

<https://www.youtube.com/watch?v=p557XqVeJiw>

Οι δύο φίλοι

<https://www.youtube.com/watch?v=yBfuMWnzoS4>

Το δειλινό

<https://www.youtube.com/watch?v=61vOKvc-DSk>

Δραστηριότητες για παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Ασημίνα Κρανάκη
Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής



1. Λέμε ρυθμικά τ' όνομά μας.

Καθόμαστε σε κύκλο. Ένας - ένας με τη σειρά του λέει ρυθμικά το όνομά του χτυπώντας παλαμάκια στις τονισμένες συλλαβές και οι υπόλοιποι απαντούν επαναλαμβάνοντας το όνομα του παιδιού, χτυπώντας κι αυτοί παλαμάκια στις τονισμένες συλλαβές.

2. Αγάλματα.

Ενώ ακούγεται μουσική τα παιδιά περπατούν ανακατεμένα στον χώρο, προσέχοντας να μην συγκρουστούν, (γιατί είναι κάκτοι ή φούσκες κ.λπ.). Προσοχή όμως! Κάθε φορά που η μουσική σταματά τα παιδιά μένουν ακίνητα, για να τους θαυμάσουν οι άνθρωποι (αγάλματα).

- Η δραστηριότητα συνοδεύεται από μια χαρούμενη μουσική π.χ. «Κάτω στον γιαλό», «Μαζεμένος» παραδοσιακός χορός, «Πυργούσικος» παραδοσιακός χορός.

3. Ρομπότ που κινούνται με μουσική.

Τα παιδιά-ρομπότ δεν κινούνται με μπαταρίες αλλά με την ενέργεια που τους δίνει η μουσική. Όταν ακούγεται μουσική, τα παιδιά-ρομπότ περπατούν ελεύθερα στον χώρο, προσέχοντας να μην ακουμπούν το ένα στο άλλο. Όταν η μουσική σταματά, τα ρομπότ δεν έχουν πια καθόλου ενέργεια για να σταθούν όρθια, γ' αυτό και ξαπλώνουν στο πάτωμα.

- Μπορείτε να επιλέξετε μια μουσική που να θυμίζει ρομπότ.

- Ιδιαίτερα διασκεδαστική στιγμή σ' αυτό το παιχνίδι είναι η εξής: τα παιδιά είναι ξαπλωμένα στο πάτωμα μετά από παύση της μουσικής. Ακούγεται μουσική, για λίγο όμως, κι έτσι τα παιδιά πέφτουν πάλι κάτω πριν προλάβουν να σηκωθούν όρθια. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο 3-4 φορές.

4. «Γιάννης λέει...».

Τα παιδιά στέκονται ανακατεμένα με μέτωπο σε εμάς. Θα πρέπει να κάνουν ότι τους λέμε, αρκεί η εντολή να ξεκινά με τη φράση «Γιάννης λέει...». Για παράδειγμα, αν τους πούμε «χέρια στην κοιλιά», τα παιδιά πρέπει να μείνουν ακίνητα, ενώ αν πούμε «Γιάννης λέει, τα χέρια στην κοιλιά» τότε εκτελούν την εντολή.

- Προσοχή! Τα παιδιά που κάνουν λάθος δεν βγαίνουν από το παιχνίδι. Δεν χρησιμοποιούμε παιχνίδια αποκλεισμού.

5. Λαγουδάκια.

Στον χώρο είναι σκορπισμένα στεφάνια (τόσα όσα και τα παιδιά). Τα παιδιά είναι λαγουδάκια στο δάσος και τα στεφάνια είναι οι φωλιές τους. Όση ώρα ακούγεται το ταμπουρίνο, τα λαγουδάκια μπορούν να κάνουν ανενόχλητα τις βόλτες τους στο δάσος (ανάμεσα από τα στεφάνια). Όταν όμως το ταμπουρίνο σταματήσει, πρέπει να τρέξουν γρήγορα σε μια φωλιά, γιατί μπορεί να τους φάει ο κακός λύκος (νηπιαγωγός).

- Αν δεν έχετε στεφάνια ή είναι λίγα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χρωματιστά χαρτιά A4
- Είναι ένα παιχνίδι που αρέσει πολύ στα παιδιά αρκεί να είστε πειστικοί ως λύκοι!
- Μερικά παιδιά για να είναι σίγουρα ότι θα προλάβουν να μπουν στη φωλιά τους, γυρίζουν γύρω από ένα στεφάνι (χαρτί). Γι' αυτό τονίστε συνέχεια ότι κάνουμε μεγάλες βόλτες.
- Παραλλαγή: Κάθε φωλιά μπορεί να φιλοξενεί δύο λαγουδάκια

6. Τα αυτοκόλλητα.

Τα παιδιά σχηματίζουν ζευγαράκια και περπατούν ελεύθερα στον χώρο, ενώ ακούγεται μουσική. Κάθε φορά που η μουσική σταματά, γίνονται αυτοκόλλητα. Ο εκπαιδευτικός υποδεικνύει ένα σημείο του σώματος (πχ γόνατα). Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με το ταίρι τους, μόνο με το σημείο που έχει υποδειχτεί.

- Πολλά παιδιά, αντί να ακουμπήσουν μεταξύ τους μόνο τα σημεία του σώματος που υποδεικνύονται, αγκαλιάζονται συγχρόνως. Γι' αυτό πριν την έναρξη της δραστηριότητας, δείξτε τη σωστή εκτέλεση.

7. Εξερευνούμε το δάσος

Στο χώρο είναι σκορπισμένα μπουκάλια, μισογεμισμένα με νερό ή άμμο. Είναι ένα δάσος που τα παιδιά θα εξερευνήσουν περπατώντας ή τρέχοντας (ανάλογα με τις υποδείξεις μας) για να βρουν τη μαγεμένη βασιλοπούλα και να την ελευθερώσουν. Δεν πρέπει όμως να χτυπήσουν και να ρίξουν κανένα δέντρο γιατί τότε τα μάγια δεν θα λυθούν. Παρόλα αυτά, αν τύχει και ρίξουν κάποιο δέντρο, το «ξαναφυτεύουν» γρήγορα - γρήγορα μήπως και δεν το καταλάβει η μάγισσα και έτσι, λυθούν τα μάγια.

8. Το μεγάλο τρένο.

Τα παιδιά είναι βαγόνια τρένου και στέκονται το ένα πίσω από το άλλο, χωρίς να πιάνονται. Ο εκπαιδευτικός είναι μηχανοδηγός. Ακολουθώντας τη μουσική, το τρένο κινείται με τις κινήσεις που δείχνει ο μηχανοδηγός.

- Χρησιμοποιήστε μουσική γρήγορου χασάπικου
- Ξεκινήστε περπατώντας και χτυπώντας παλαμάκια πάνω από το κεφάλι, μπροστά από την κοιλιά, πίσω από την πλάτη, σηκώνοντας τα δύο χέρια ψηλά, στο πλάι, κ.λπ. Μπορείτε επίσης να κάνετε διάφορα ηχηρά χτυπήματα π.χ. τα χέρια χτυπούν τους μηρούς, τα πέλματα χτυπούν το πάτωμα κ.λπ.
- Ο εκπαιδευτικός αφού οδηγήσει για λίγο το τρένο, πηγαίνει τελευταίος και τη θέση του παίρνει το παιδί που στεκόταν δεύτερο. Έτσι, το ένα μετά το άλλο, όλα τα παιδιά γίνονται μηχανοδηγοί και οδηγούν την ομάδα με τις κινήσεις που προτείνουν.

9. Ουρίτσες.

Κάθε παιδί έχει μια ουρίτσα (ένα κομμάτι κορδέλα ή σπάγκο) η οποία κρέμεται από το παντελόني ή τη φούστα του. Με το παράγγελμά μας ο καθένας προσπαθεί να μαζέψει όσο πιο πολλές ουρές μπορεί.

- Αντί για ουρίτσες βάζουμε στην πλάτη των παιδιών πολύχρωμα μανταλάκια ρούχων

10. Χρώματα.

Τα παιδιά κινούνται ανακατεμένα στον χώρο, ενώ ακούγεται μουσική. Μόλις σταματήσει η μουσική, ο / η νηπιαγωγός φωνάζει ένα χρώμα και τα παιδιά πρέπει να βρουν αυτό το χρώμα στον χώρο ή στα ρούχα τους και να το ακουμπήσουν.

11. Οι οδηγοί.

Κάθε παιδί οδηγεί ένα φανταστικό αυτοκίνητο και κινείται σε όποια διαδρομή επιλέγει. Προσοχή όμως! Όπως σε όλους τους πολυσύχναστους δρόμους έτσι κι εδώ υπάρχουν φανάρια (σελίδες Α4, μια πράσινη και μια κόκκινη). Όση ώρα ο εκπαιδευτικός κρατάει ψηλά το πράσινο, τα αυτοκίνητα κινούνται ελεύθερα. Όταν σηκωθεί ψηλά το κόκκινο, τα αυτοκίνητα ακινητοποιούνται. Κάθε οδηγός μπορεί να πηγαίνει όσο γρήγορα θέλει αρκεί να μην πέσει πάνω σε κάποιο άλλο όχημα.

- Μπορείτε να ορίσετε ένα ή περισσότερα σημεία στην αίθουσα ως βενζινάδικα, όπου τα οχήματα μπορούν να πηγαίνουν για ανεφοδιασμό. Σε αυτή την περίπτωση χρησιμοποιείται άλλη μία κάρτα διαφορετικού χρώματος π.χ. κίτρινη.

12. Σημεία στήριξης.

Τα παιδιά κινούνται ανακατεμένα στον χώρο, ακολουθώντας τη μουσική. Κάθε φορά που η μουσική σταματά, στηρίζονται στα σημεία του σώματος που υποδεικνύουμε πχ ένα πόδι κι ένα χέρι, δύο χέρια κι ένα πόδι, μόνο πλάτη κ.λπ.

13. Στεφάνια κουνηθείτε.



Τα παιδιά της κάθε ομάδας (10-12 ή και περισσότερα παιδιά) βρίσκονται σε κυκλική διάταξη και πιάνονται από τα χέρια. Σε ένα σημείο του κύκλου περνάμε ένα στεφάνι στο χέρι ενός παιδιού. Στόχος της δραστηριότητας είναι να περάσει το στεφάνι από

όλα τα παιδιά της ομάδας χωρίς να διακόπτεται η σύνδεσή τους μέσα στον κύκλο.

Παραλλαγές:

- το στεφάνι να μετακινηθεί από την άλλη κατεύθυνση.
- οι ομάδες χρησιμοποιούν ταυτόχρονα 2 στεφάνια.
- οι ομάδες παρατάσσονται σε σειρά.
- η δραστηριότητα εκτελείται με τη μορφή διαγωνισμού.

14. Το φίδι και η ουρά του.

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες. Τα παιδιά της κάθε ομάδας πιάνονται μεταξύ τους από τη μέση και ο τελευταίος έχει για ουρά ένα κορδελάκι. Κάθε ομάδα αναπαριστά ένα φίδι. Το κάθε φίδι προσπαθεί να κλέψει την ουρά του άλλου χωρίς να χάσει τη δικιά του. Για να γίνει αυτό πρέπει ο πρώτος παίκτης της σειράς να πιάσει την ουρά του τελευταίου μιας άλλης ομάδας (το φίδι δεν διαλύεται).

15. Παιχνίδια με το αλεξίπτωτο.

Στη μέση της αίθουσας είναι απλωμένο ένα αλεξίπτωτο ψυχοκινητικής. Το κρατάμε όλοι γύρω - γύρω, άλλοτε με το δεξί χέρι άλλοτε με το αριστερό και άλλοτε και με τα δύο χέρια και περπατάμε κυκλικά.

- Αν δεν έχουμε αλεξίπτωτο χρησιμοποιούμε ένα μεγάλο κομμάτι ύφασμα (ροτόντα)
- Λέμε στα παιδιά ότι το αλεξίπτωτο είναι μια ήρεμη θάλασσα. Από το cd-player ακούγεται ένα ήρεμο τραγούδι. Δοκιμάζουμε να κουνήσουμε όλοι μαζί το αλεξίπτωτο έτσι ώστε να δείχνει τα ήρεμα κύματα της θάλασσας.
- Ξαφνικά στη θάλασσα εμφανίζεται ένα καράβι (μπαλόκι). Τώρα, κουνάμε το αλεξίπτωτο με προσοχή, γιατί το καράβι δεν πρέπει να βουλιάξει (να πέσει δηλαδή στο πάτωμα). Σιγά - σιγά η θάλασσά μας γεμίζει καράβια (μπαλόκια) κι εμείς καταφέρνουμε να τα κάνουμε να ταξιδέψουν χωρίς να βουλιάξουν
- Κατάλληλο τραγούδι είναι «η βαρκούλα του ψαρά»

16. Ο άνθρωπος και η σκιά του.

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια. Το ένα παιδί είναι ο άνθρωπος και το άλλο η σκιά του (στέκεται πίσω από τον άνθρωπο). Ο άνθρωπος μετακινείται όπως θέλει και η σκιά τον ακολουθεί αντιγράφοντας κάθε του κίνηση. Σε λίγο αλλάζουν ρόλους.

- Κάθε φορά σηκώνεται ένα ζευγάρι. Τα υπόλοιπα παιδιά είναι θεατές και χειροκροτούν κάθε ζευγάρι μόλις τελειώσει.

17. Καθρέφτης.

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια και στέκονται ο ένας απέναντι από τον άλλο. Το ένα παιδί κάνει ελεύθερες αργές κινήσεις σαν να βρίσκεται μπροστά στον καθρέφτη του και το άλλο ακολουθεί τις κινήσεις αυτές σαν να είναι το είδωλο του πρώτου. Σε λίγο οι ρόλοι αλλάζουν.

18. Παντομίμα.

Τα παιδιά είναι σκορπισμένα στον χώρο. Κινούνται ανακατεμένα ακολουθώντας τις υποδείξεις μας: «Είστε ποντικάκια που τρέχουν, περπατάτε πολύ χαρούμενοι, είστε στρατιώτες, είστε ένας παππούς, είστε παπάκια, περπατάτε ξυπόλητοι πάνω σε καυτή άμμο, πάνω σε πάγο που γλιστρά κ.λπ.».

19. Μπαλόνια στον αέρα.

Δίνουμε ένα μπαλόνι σε κάθε παιδί. Φανταζόμαστε ότι στο πάτωμα υπάρχουν πάρα πολλά καρφιά, γι' αυτό πρέπει να προσπαθήσουμε να μην πέσει κάτω το μπαλόνι μας γιατί θα σκάσει. Πετάμε το μπαλόνι ψηλά στον αέρα χτυπώντας το με διάφορους τρόπους: με τα δυο χέρια, με το ένα χέρι, με το κεφάλι κ.λπ.

- Πετάμε το μπαλόνι ψηλά και πριν το πιάσουμε κάνουμε μια στροφή, καθόμαστε κάτω και σηκωνόμαστε, κάνουμε άλμα επιτόπου κ.ά.
- Χτυπάμε το μπαλόνι με μια τυλιγμένη εφημερίδα σαν ρακέτα
- Στην αρχή, μπορούμε να δέσουμε το μπαλόνι με τον καρπό του παιδιού με μια μακριά κορδέλα
- Στο τέλος του μαθήματος, κάθε παιδί παίρνει δώρο το μπαλόνι του

20. Φρουτοσαλάτα.

Όλοι κάθονται σε καρέκλες που σχηματίζουν κύκλο. Στη μέση βρίσκεται ο εκπαιδευτικός όρθιος και δίνει διαδοχικά σε κάθε παιδί το όνομα μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, ή μπανάνα. Κατόπιν φωνάζει κάποιον από τα φρούτα. Όσοι άκουσαν το φρούτο τους οφείλουν να σηκωθούν και να αναζητήσουν μια άλλη καρέκλα. Όποιος μείνει στη μέση συνεχίζει λέγοντας ένα άλλο φρούτο. Όταν φωνάζει «φρουτοσαλάτα», όλοι σηκώνονται και αλλάζουν καρέκλα.

21. Όλοι όσοι ...

Προχωρώντας το προηγούμενο παιχνίδι, αυτός που είναι στη μέση μπορεί να λέει «Όλοι όσοι...» προσθέτοντας ένα χαρακτηριστικό που έχει σχέση με τον ίδιο, π.χ. «Όλοι όσοι αγαπούν τα παγωτά», ή «Όλοι όσοι τους αρέσει ο χορός» ή «Όλοι όσοι έχουν ξανθά μαλλιά».

22. Διαφορετικά μουσικά όργανα.

Τα παιδιά είναι ελεύθερα στον χώρο. Εμείς έχουμε μπροστά μας τρία διαφορετικά μουσικά όργανα π.χ. ταμπουρίνο, ντέφι και κουδουνάκια. Λέμε στα παιδιά ότι όταν θα χτυπάμε το ταμπουρίνο, αυτά θα πρέπει να τρέχουν, όταν θα χτυπάμε το ντέφι θα πρέπει να παίρνουν μια αστεία πόζα και όταν θα χτυπάμε τα κουδουνάκια θα πρέπει να χοροπηδούν επιτόπου.

- Επιλέγουμε κάθε φορά διαφορετικά μουσικά όργανα και διαφορετικές δραστηριότητες
- Μπορούμε τον ρόλο τον δικό μας να τον αναλάβει και κάποιος από τα παιδιά. Κάθε φορά και άλλο παιδί.

23. Γνωριμία με τις ελληνικές παραδοσιακές φορεσιές.

Έχουμε κρεμάσει μέσα στην αίθουσα έναν πολιτικό χάρτη της Ελλάδας.

Καθόμαστε στον κύκλο και αφήνουμε στο κέντρο φωτογραφίες ελληνικών παραδοσιακών φορεσιών. Ένα - ένα παιδί σηκώνεται και αφού δει όλες τις φορεσιές, επιλέγει αυτή που του αρέσει περισσότερο. Λέμε σε όλους από ποιά περιοχή είναι αυτή η φορεσιά και πάμε στον χάρτη και δείχνουμε την περιοχή.

- Πρώτα δείχνουμε στον χάρτη την περιοχή όπου μένουμε και στην πορεία δείχνουμε την περιοχή της φορεσιάς
- Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε και με τις τοπικές μας φορεσιές αφού πρώτα έχουμε κρεμάσει ένα χάρτη της Χίου.

24. Γνωριμία με τα παραδοσιακά μουσικά όργανα.

Καθόμαστε σε κύκλο και αφήνουμε στο κέντρο φωτογραφίες παραδοσιακών μουσικών οργάνων. Ένα - ένα παιδί σηκώνεται, παρατηρεί προσεκτικά όλα τα όργανα και στο τέλος επιλέγει αυτό που του αρέσει πιο πολύ. Μιλάμε στα παιδιά για τα κρουστά, πνευστά και έγχορδα μουσικά όργανα.

25. Ο αποκριάτικος χορός «τα κουκιά».

Καθόμαστε σε κύκλο και συζητάμε με τα παιδιά για την καλλιέργεια των κηπευτικών προϊόντων. Το καταλληλότερο ερέθισμα θα ήταν μια φωτογραφία που να δείχνει ένα από τα στάδια της καλλιέργειας (φύτεμα, σκάλισμα, κ.λπ.).

Στη συνέχεια, πιανόμαστε σε κύκλο και ενώ ακούγεται το αποκριάτικο τραγούδι «τα κουκιά», χορεύουμε περπατώντας κυκλικά στο πρώτο μέρος του τραγουδιού και στο δεύτερο μέρος μιμούμαστε τις κινήσεις που περιγράφουν οι στίχοι του τραγουδιού.

- Πολύ ωραίος μιμητικός αποκριάτικος χορός είναι και το «Πώς το τρίβουν το πιπέρι».

26. Κάρτες με ζωάκια.

Ο εκπαιδευτικός κρατάει στα χέρια του φωτογραφίες διαφόρων ζώων. Τα παιδιά είναι ανακατεμένα στον χώρο. Κάθε φορά σηκώνει ψηλά ο εκπαιδευ-

τικός μία φωτογραφία και τα παιδιά πρέπει να μιμηθούν τη φωνή και την κίνηση του συγκεκριμένου ζώου.

➤ Με τη συνοδεία τραγουδιού γίνεται η ίδια δραστηριότητα, αλλά τώρα τα παιδιά τραγουδούν σαν να είναι το ζώακι της φωτογραφίας.

27. Κρύβω κάτω από το πανί

Τα παιδιά περπατούν στον ρυθμό της μουσικής που έχουμε βάλει. Ο εκπαιδευτικός κρατάει στα χέρια του ένα μεγάλο πανί. Μόλις σταματήσει τη μουσική λέει ότι όλα τα παιδιά πρέπει να καθίσουν στα τέσσερα και να κλείσουν τα μάτια τους. Επιλέγει ένα από τα παιδιά και το σκεπάζει ολόκληρο με το μεγάλο πανί. Στη συνέχεια λέει στα παιδιά να ανοίξουν τα μάτια τους και να ανακαλύψουν ποιο παιδί βρίσκεται κάτω από το πανί. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να κρυφτούν όλα τα παιδιά.

28. Οι Καλικάτζαροι και τα Χριστούγεννα.

Βάζουμε τα παιδιά να καθίσουν σε κύκλο και τους χωρίζουμε σε τρεις ομάδες.

Στους ΚΑΛΙΚΑΝΤΖΑΡΟΥΣ, στα ΠΑΙΔΙΑ και στα ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ.

Στη συνέχεια τους εξηγούμε ότι θα τους διαβάσουμε μια χριστουγεννιάτικη ιστορία (δες Παράρτημα Ι) και ότι κάθε φορά που θα λέμε τη λέξη καλικάντζαροι θα πρέπει η ομάδα των Καλικαντζάρων να σηκώνεται γρήγορα όρθια και γρήγορα να ξανακάθεται. Το ίδιο πρέπει να κάνουν και οι άλλες δύο ομάδες όταν ακούνε τη λέξη Παιδιά ή Χριστούγεννα αντίστοιχα .

Βιβλιογραφία

- 1) Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ, Φ.ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ και ΧΡ. ΛΕΒΕΝΤΗΣ
- 2) Για ένα νεανικό δημιουργικό θέατρο, Νίκος Γκόβας
- 3) ΓΥΜΝΑΖΟΝΤΑΣ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ, Φωτεινή Βενετσάνου
- 4) 100 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ εκδόσεις ΣΑΛΤΟ

Οι φωτιές του Αϊ-Γιαννιού και ο Κλήδονας.

Ασημίνα Κρανάκη
Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής



Το βράδυ της παραμονής τ' Αη Γιαννιού του Φανιστή - 23 προς 24 Ιουνίου - σ' όλες τις γειτονιές, άναβαν φωτιές και μικροί μεγάλοι, τις πηδούσαν κι έλεγαν:

«Πολύ σιτάρι, πολύ κριθάρι, πολλά κουκιά»
Σ' αυτές τις φωτιές έκαιγαν τα στεφάνια της πρωτομαγιάς, που ήταν κρεμασμένα στις πόρτες των σπιτιών τους για δύο μήνες περίπου.
Σε κάποια χωριά, οι γυναίκες έριχναν στη φωτιά μια χούφτα χοντρό αλάτι και καθώς αυτό έκανε κρότο έλεγαν:

«Έτσι να σκάσουν οι κακές οι γλώσσες»

Οι Καλαμωτούσοι έριχναν στις φωτιές τρία κομμάτια σκόρδο κι έλεγαν:

«Για να τυφλωθούν τα φθονερά μάτια των εχθρών μας».

Στα χωριά της νοτιοανατολικής Χίου, πήγαιναν μικροί μεγάλοι στους ποταμούς, έκοβαν κλαδιά λυγαριάς κι έδεναν μ' αυτά όποιο μέρος του σώματός τους είχε πρόβλημα υγείας (χέρι, πόδι, κεφάλι, μέση).

Ξεκινούσαν λοιπόν και πηδούσαν όλοι πάνω από τις φωτιές, τρεις φορές, κάνοντας και μια ευχή:

«Όξω ψύλλοι και κοριοί, μέσα η ρόγα η χρυσή»

«Να πηδήσω τη φωτιά, μη με πιάσει η αρρώστια»

«Το βάρος μου να 'ναι μάλαμα στο σπίτι»

«Αφήνω τον κακό χρόνο και πάω στον καλύτερο»

Όταν έσβηναν οι φωτιές, άρχιζε η προετοιμασία για τη γιορτή της επόμενης μέρας, τη γιορτή του κλήδονα, που περίμεναν με μεγάλη λαχτάρα τα κορίτσια για να μάθουν την τύχη τους, κυρίως ποιον κι αν θα παντρευτούν.

Η λέξη κλήδονας προέρχεται από το αρχαίο κληδών = οiwνός, σημάδι που προαναγγέλλει κάτι με προφητική σημασία.

Έτσι λοιπόν, μετά τις φωτιές, μια κοπέλα, η οποία έπρεπε απαραίτητα να έχει ζωντανούς και τους δύο γονείς της, έφερνε από τη βρύση ή από ένα πηγάδι, μ' ένα λαγήνι, «αμίλητο» νερό. Το έφερνε δηλαδή χωρίς καθόλου να μιλήσει σ' όποιον συναντούσε στον δρόμο.

Τα άλλα παιδιά, νέοι και νέες, που ήταν συγκεντρωμένα σε κάποιο σπίτι, έριχναν ο καθένας μέσα στο αγγείο όπου είχε το αμίλητο νερό, το ριζικάρι του - ένα δαχτυλίδι ή ένα σκουλαρίκι, ένα σταυρό, μια παραμάννα ή ένα άλλο

σημάδι - κατόπιν το σκέπαζαν μ' ένα κόκκινο πανί και το άφηναν τη νύχτα στην ύπαιθρο, για να το δουν τ' αστέρια.

Το πρωί ξεσκέπαζαν το κανάτι και πριν η «μάντισσα» βάλει τα χέρι στο κανάτι για να πιάσει το πρώτο σημάδι, έλεγε:

« Ανοίξετε τον κλήδονα στ' Αη Γιαννιού τη χάρη,
κι όποια 'ναι καλορίζικη του χρόνου με στεφάνι»

Στη συνέχεια, έβαζε το χέρι της μέσα στο λαγήνι, έπιανε ένα αντικείμενο κι όσο είχε το χέρι στο νερό, οι υπόλοιποι έλεγαν μεταξύ τους πειράγματα.

Όπως:

«Η ωραία σου η μύτη, βούλωμα του νεροχύτη»
«Τα ωραία σου τα κάλλη, πατσαβούρα του μπακάλη»

Στη συνέχεια ρωτούσε η «μάντισσα» τίνος είναι το αντικείμενο που κρατούσε στο χέρι της και το έδινε στον κάτοχό του.

Ξαναέβαζε το χέρι μέσα στο λαγήνι κι έπιανε ένα άλλο αντικείμενο και πριν το φανερώσει, ακολουθούσαν καινούρια πειράγματα:

«Είσαι ψηλός κι αδύνατος, μοιάζεις του μπακαλιάρου»
«Τα δόντια σου τα μπροστινά. Ίδια είναι του γαδάρου»

Τίνος είναι;

Όταν τελείωναν όλα τα αντικείμενα που είχαν ρίξει οι νέοι και οι νέες μέσα στο λαγήνι και για να δοθεί κι επίσημα από τη «μάντισσα» η αστεία μορφή της γιορτής, ώστε να μη φύγει κανείς θυμωμένος, έλεγε η ίδια το τελευταίο τετράστιχο:

«Όσα κι αν είπαμε εδώ πρέπει να ξεχαστούνε
γιατί τα τραγουδήσαμε μόνο για να γελούμε».

Στο τέλος έσπαζε και το λαγήνι κι άρχιζε η «φέστα» (ο χορός) συνήθως με το Δετό ή Φετό ή Τραγουδητό, ή Κωλοσυρτό ή Διπλό ή Τρεχάτο.

Στη νοτιοδυτική Χίο (Βέσσα, Ελάτα, Λιθί, Μεστά) τον κλήδονα, τον γιόρταζαν την παραμονή και την ημέρα της Αναλήψεως (40 ημέρες μετά την Ανάσταση).

**«Το σήμερα θρέφεται από τα περασμένα
και τα μελλούμενα από το σήμερα»**

Φώτης Κόντογλου

Βιβλιογραφία

«Μιάν Βολάν τς' έναν τσιρόν ήτον...» Γιάννης Κολλιάρος εκδ. Αιγέας.

«Ελληνικές Γιορτές και Έθιμα της Λαϊκής Λατρείας» Γ.Α. Μέγας εκδ. Οδυσσεάς.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: Οι Καλικάτζαροι και τα Χριστούγεννα.



Μια φορά κι έναν καιρό, μια παραμονή ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ, οι ΚΑΛΙΚΑΤΖΑΡΟΙ, αποφάσισαν να ανέβουν στη γη και να κόψουν όλα τα έλατα, ώστε τα ΠΑΙΔΙΑ να μη βρουν να στολίσουν ούτε ένα ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ δέντρο!

Τα ΠΑΙΔΙΑ έπαιζαν αμέριμνα μπάλα και κουτσό στις αυλές των σπιτιών τους, άλλα ΠΑΙΔΙΑ έλεγαν τα κάλαντα.

Οι ΚΑΛΙΚΑΤΖΑΡΟΙ ανέβηκαν σιγά σιγά στη γη, γιατί οι ΚΑΛΙΚΑΤΖΑΡΟΙ ζουν κάτω από τη γη, επειδή στους ΚΑΛΙΚΑΤΖΑΡΟΥΣ δεν αρέσει το φως...

Βγήκαν λοιπόν οι ΚΑΛΙΚΑΤΖΑΡΟΙ το βράδυ και γκαπ γκουπ έκοψαν όλα τα έλατα της γης!..

Την άλλη μέρα τα ΠΑΙΔΙΑ ξεκίνησαν για το βουνό να κόψουν έλατα, για να στολίσουν για τα ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ.

Γιατί στα ΠΑΙΔΙΑ, όταν είναι καλά ΠΑΙΔΙΑ, αρέσουν τα ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ...

Φτάνουν λοιπόν τα ΠΑΙΔΙΑ στο βουνό και τι να δουν!... δεν υπήρχε ούτε ένα δέντρο για να στολίσουν!...

Οι ΚΑΛΙΚΑΤΖΑΡΟΙ κρυμμένοι πίσω από τους θάμνους έτριβαν τα χέρια τους από ευχαρίστηση που επιτέλους φέτος δεν θα γιόρταζαν τα ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ πουθενά!

Όμως τα ΠΑΙΔΙΑ, που ήταν έξυπνα ΠΑΙΔΙΑ, έκαναν όλα μαζί έναν κύκλο και κόλλησαν όλα τα ΠΑΙΔΙΑ με μια φωνή τη νεράιδα των ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ.



Η νεράιδα των ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ ήρθε αμέσως και με το μαγικό της ραβδί ξαναγέμισε τα βουνά έλατα!

«Συμφορά μας» φώναξαν τότε οι ΚΑΛΙΚΑΤΖΑΡΟΙ, «πάλι τα ΠΑΙΔΙΑ θα γιορτάσουν τα ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ!».

Ύστερα οι ΚΑΛΙΚΑΤΖΑΡΟΙ άρχισαν να φτερνίζονται, γιατί οι ΚΑΛΙΚΑΤΖΑΡΟΙ έχουν αλλεργία στις νεράιδες των ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ...

Έτσι τα ΠΑΙΔΙΑ τούς ανακάλυψαν και ζήτησαν από τη νεράιδα των ΧΡΙ-

ΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ άλλη μια χάρη: να κοκαλώσει τους ΚΑΛΙΚΑΤΖΑΡΟΥΣ...

Η νεράιδα λοιπόν των ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ κοκάλωσε τους ΚΑΛΙΚΑΤΖΑΡΟΥΣ και τα ΠΑΙΔΙΑ τους κρέμασαν στα ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ δέντρα για στολίδια!