

Ένα από τα κυριότερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του μικρού παιδιού είναι η συνεχής κίνηση. Αν παρατηρήσουμε το παιδί θα δούμε ότι συνεχώς τρέχει, πηδά, αιωρείται, αναρριχάται, χορεύει ή ασχολείται με κάποια άλλη δραστηριότητα περισσότερο ή λιγότερο έντονη. Αυτή η έμφυτη και αυθόρμητη ενεργητικότητα του παιδιού είναι η βάση της ανάπτυξής και της καλής υγείας του.

Το παιχνίδι γεμίζει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του παιδιού αυτής της ηλικίας. Είναι το μέσο με το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει για τους ανθρώπους, και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όριά του. Συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση του παιδιού. Τα παιδιά με το παιχνίδι μαθαίνουν να συνεργάζονται, να αναλαμβάνουν ευθύνες και ρόλους, μαθαίνουν να τηρούν και να σέβονται κανόνες.

Οδηγώ με στεφάνι τιμόνι

Μέσα μεταφοράς, Παιχνίδια στο χώρο, Φυσική Αγωγή

Ένα κινητικό παιχνίδι που βοηθάει τα παιδιά τόσο στην αντίληψή τους για το χώρο όσο και για το δέσιμο μεταξύ τους, καθώς επίσης και για την προέκταση που μπορεί να πάρει στην κυκλοφοριακή αγωγή.

Υλικά:

- Στεφάνια (εναλλακτικά ένα τετραγωνάκι ή ένα μαξιλάρι)
- κορδέλα για να κλείσουμε τα μάτια
- μεγάλα τουβλάκια (εμπόδια στο περιβάλλον του σπιτιού(π .χ καναπές ,τραπέζι)

Πώς παίζεται:

Μπορούμε να πραγματοποιήσουμε 3 διαφορετικές δράσεις, είτε σε 1 μέρα ή σε 3 διαφορετικές ανάλογα με το ενδιαφέρον των παιδιών.

1η δράση: Χωριζόμαστε σε ζευγαράκια. Το ένα παιδί θα κάνει τον οδηγό και κρατάει ένα στεφάνι για τιμόνι, το άλλο θα κάνει τον επιβάτη και του κλείνουμε τα μάτια με το μαντήλι. Ο επιβάτης κρατάει την πλάτη του οδηγού και ο οδηγός πρέπει να κινηθεί στο χώρο σε συγκεκριμένη διαδρομή μέσα από τα εμπόδια – τουβλάκια, που έχουμε βάλει, χωρίς να σκοντάψει ο επιβάτης και χωρίς να τρακάρει πάνω στα εμπόδια. μόλις τελειώσουν όλα τα ζευγαράκια το ξαναπαίζουμε από την αρχή με αλλαγή ρόλων.

2η δράση: Το αυτοκίνητο γίνεται λεωφορείο, και τώρα έχουμε 1 οδηγό και 5 επιβάτες, με κλειστά μάτια όλοι. Το λεωφορείο προσπαθεί να περάσει τα εμπόδια μέσα από συγκεκριμένη διαδρομή, με τη διαφορά ότι θα πρέπει να κάνει στάσεις για να πάρει ή να αφήσει επιβάτες.

3η δράση: Χωριζόμαστε σε 2 ομάδες, τους οδηγούς και τους πεζούς. Κινούμαστε στο χώρο ελεύθερα, αλλά με κανόνες ότι ένα αυτοκίνητο δεν πρέπει να ακουμπήσει πεζό και 2 αυτοκίνητα δεν πρέπει να τρακάρουν μεταξύ τους. Αυτό μας δίνει μια αφορμή για συζήτηση πώς πρέπει να κινούνται τα αυτοκίνητα και πώς πρέπει να κινούνται οι πεζοί για να μην έχουμε ατυχήματα. Έτσι μέσα από το παιχνίδι μας δίνεται το έναυσμα να ασχοληθούμε με την κυκλοφοριακή Αγωγή.

Τα χρωματιστά νησιά

Παιχνίδια αντίδρασης, ένα κινητικό παιχνίδι/ Φυσική Αγωγή

Υλικά

χαρτόνια κανσόν σε διάφορα χρώματα ή χρωματιστά A4

ταμπουρίνο ή μουσική

Πώς παίζεται:

Τοποθετούμε στο πάτωμα διάφορα χρωματιστά χαρτόνια. Καλό είναι να τα κολλήσουμε με ταινία για να μη γλιστρήσουν τα παιδιά. Τα παιδιά κάνουν τους κολυμβητές και κολυμπούν στη θάλασσα με τη μουσική ή το ταμπουρίνο. Μόλις σταματήσει η μουσική λέμε ένα χρώμα και τα παιδιά προσπαθούν να φτάσουν στο νησί – χαρτόνι με το ίδιο χρώμα. Όποιο παιδί δεν πατήσει το σωστό χρώμα μπορεί να βγει από το παιχνίδι και να πει αυτό το επόμενο χρώμα. Επίσης θα πρέπει να ελέγξει αν όλα τα παιδιά είναι στο σωστό νησί. Το παιχνίδι μπορεί να δυσκολέψει αν πούμε δύο χρώματα μαζί. Η διάρκεια του παιχνιδιού εξαρτάται από το ενδιαφέρον των παιδιών, αφού δεν υπάρχει κάποιος νικητής και τα παιδιά μπορούν να βγαίνουν και να μπαίνουν στο παιχνίδι όπως θέλουν.

Το караβάκι της χαλάρωσης

Παιχνίδια χαλάρωσης



Δίνουμε στα παιδιά από ένα τουβλάκι – συνήθως για αρχή lego – και τους λέμε πως αυτό το τουβλάκι θα γίνει караβάκι και το σώμα μας θα γίνει θάλασσα. Ξαπλώνουμε στο χαλί και βάζουμε το караβάκι στην κοιλιά μας. Προσπαθούμε να κάνουμε κύματα – εισπνέοντας και εκπνέοντας – μικρά στην αρχή και μεγάλα αργότερα. Αυτό βοηθάει τα παιδιά να ανακτήσουν τον κανονικό ρυθμό της αναπνοής τους και να χαλαρώσουν. Αφού πάρουμε μερικές αναπνοές – κύματα, μπορεί το караβάκι να συνεχίσει το ταξίδι του μέχρι το μέτωπό μας ή, όταν είμαστε έτοιμοι να σηκωθούμε, το караβάκι να ταξιδέψει μέχρι τις πατούσες μας.

Η δραστηριότητα αυτή αρέσει πολύ στα παιδιά και εμείς το εμπλουτίζαμε με ιδέες των παιδιών σχεδόν κάθε 2 μέρες. Μπορείτε επίσης να φτιάξετε τα δικά σας караβάκια και να παίξετε μ' αυτά ή να πειραματιστείτε με διάφορα άλλα αντικείμενα (π.χ κουκλάκια) .Επίσης μπορεί να γίνει και μια πολύ ευχάριστη ρουτίνα πριν τον ύπνο.

Επιμέλεια : Κουτσικέα Αγγελική /akou@geitonas-school.gr