

Σύγχρονο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

ΔΡΧ. 1500 / EURO 4.40

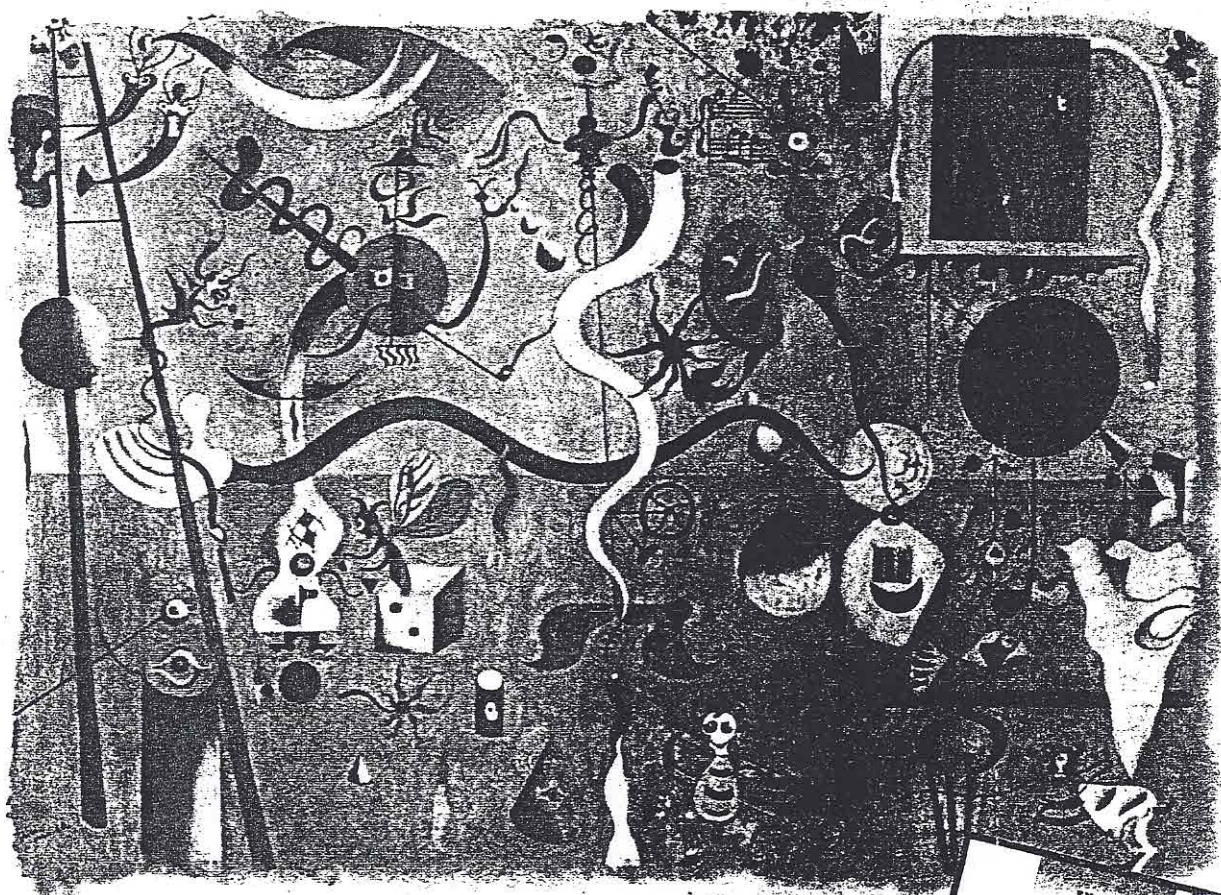
ΕΡΕΥΝΑ - ΘΕΩΡΙΑ - ΠΡΑΞΗ
ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Αφιέρωμα:

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Συνέντευξη:

με το Γάλλο Ψυχίατρο -
Ψυχαναλυτή Bernard Nominé

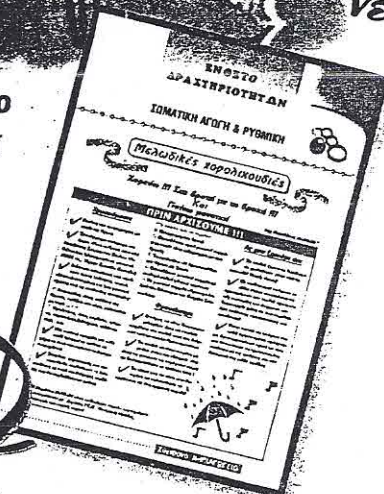


Πρακτικές Προτάσεις
Προ-Γραφή-Ανάγνωση
Αποκριτικές δραστηριότητες

Ελληνικό Παιδικό Μουσείο
Πώς μπορούν οι Νηπιαγωγοί
να αξιοποιήσουν τις υπηρεσίες
του Ελληνικού Παιδικού Μουσείου;

www.synx-nip.gr

16σέλιδο ΕΝΘΕΤΟ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ



ΤΕΥΧΟΣ 19

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2001



ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ*

1ο Μάθημα

της Βασιλικής Ρήγα*

Υλικό:

Κούκλα ή φωτογραφίες ανθρώπων.

Περιγραφή:

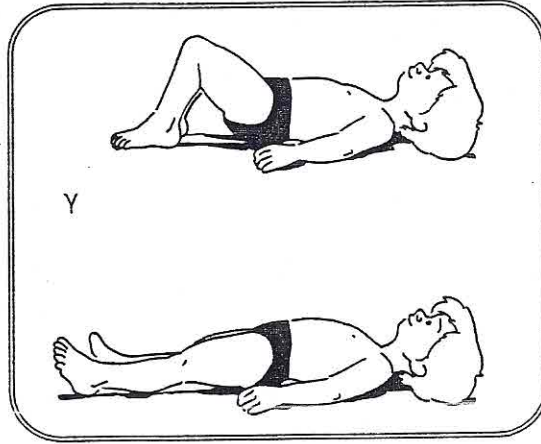
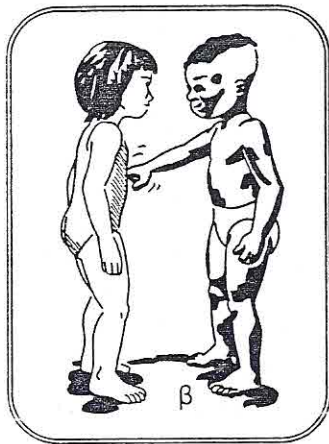
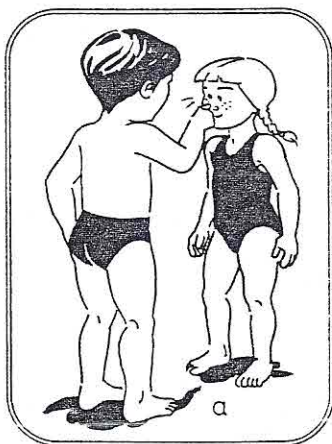
Δείχνουμε τα διάφορα μέλη του ανθρώπινου σώματος πάνω σε μία κούκλα ή σε μία ανατομική φωτογραφία ανθρώπου και ταυτόχρονα τα ονομάζουμε. Έπειτα τα δείχνουμε πάνω στα παιδιά. Στη συνέχεια τα δείχνουμε πάνω μας και τα παιδιά τα ονομάζουν. Στο τέλος, σε ζευγάρια, το ένα παιδί δείχνει τα μέλη του σώματος στο σύντροφό του και εκείνος τα ονομάζει (α & β).



Αφού τα παιδιά μάθουν καλά τα μέλη, κινούμε όλα τα μέρη του σώματος ξεχωριστά. Τα παιδιά μπορούν να προτείνουν διάφορες κινήσεις για κάθε σωματικό μέλος (π.χ. χειροκροτούμε με τα χέρια, περπατάμε με τα γόνατα κ.λπ.).



Στο τέλος, ξαπλωμένα τα παιδιά στο πάτωμα με λυγισμένα γόνατα, παρατηρούν ποια σημεία του σώματος ακουμπούν στο πάτωμα. Κάνουμε την ίδια άσκηση με τεντωμένα γόνατα (γ).



Σκοπός:

Στόχος μας είναι η γνωριμία και η αντίληψη των μελών και μερών του σώματος. Με αυτές τις ασκήσεις, πλουτίζουμε το λεξιλόγιο των παιδιών, αυξάνουμε τις δυνατότητές τους προς δράση και σιγά σιγά τοποθετούμε τα αντικείμενα και τους ανθρώπους στο χώρο χρησιμοποιώντας τις διάφορες εκφράσεις, όπως: πάνω μου, πάνω σου, στο διπλανό σου.

*Το κείμενο είναι προδημοσίευση από το υπό έκδοση βιβλίο «Η Σωματική Έκφραση στο νηπιαγωγείο και το δημοτικό σχολείο», Αθήνα: τυπωθήτω - Γ. Δαρδανός. Εικονογράφηση: Ν. Κούρτης



2ο Μάθημα

Υλικό:

Πίνακας, κιμωλία, αντικείμενα, ταμπουρίνο ή ξυλάκια.

Περιγραφή:

Ζωγραφίζουμε στον πίνακα μία απλή ανθρώπινη φιγούρα και ζητάμε από τα παιδιά να προσθέσουν τα μέρη της.



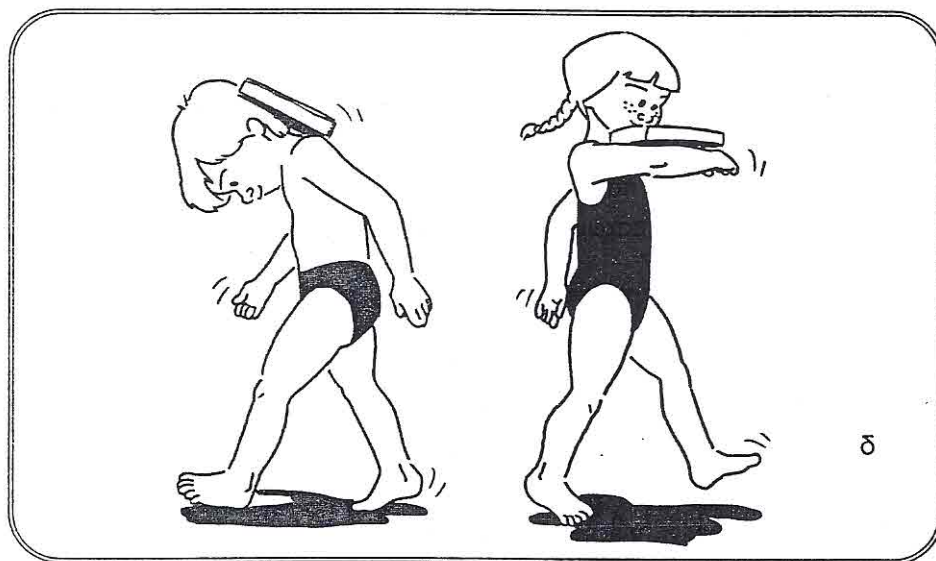
Τα παιδιά περπατάνε ελεύθερα μέσα στην αίθουσα και κάθε ένα κρατάει κάποιο αντικείμενο. Στο χτύπημα του ταμπουρίνου, τοποθετούν το αντικείμενο στα διάφορα μέρη του σώματος, που έχουμε ήδη προαναφέρει: πάνω στην κοιλιά, πάνω στην πλάτη, ανάμεσα στα πόδια, πάνω στο πόδι κ.λπ (δ).



Ζωγραφίζουμε μία ατελείωτη ανθρώπινη φιγούρα. Τα παιδιά απομνημονεύουν το σχέδιο για μερικά λεπτά και με δεμένα τα μάτια προσπαθούν να προσθέσουν τα άλλα μέρη του σώματος.



Ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν για την επόμενη μέρα μία ανθρώπινη φιγούρα με όλα τα μέρη της.



Σκονός:

Προσπαθούμε να οδηγήσουμε το παιδί στην εκμάθηση των μελών του σώματος, μέσω της αντίληψης και της σκέψης.

Η χρησιμοποίηση του ταμπουρίνου ως σινιάλο, βοηθάει στη γρήγορη αντίδραση από τα παιδιά και στην απομνημόνευση μιας εντολής.

Μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν μία ανθρώπινη φιγούρα, πριν και μετά τα μαθήματα «γνωριμίας των μελών του σώματος», ώστε να δούμε εάν υπάρχει διαφορά στο σχέδιο (π.χ. πιο πλούσιο, πιο μεγάλο).

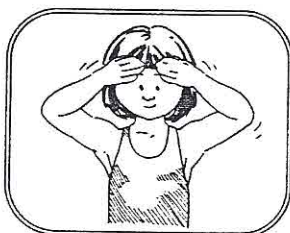
Το σχέδιο είναι μια παρουσίαση τρισδιάστατη σ' ένα χώρο δισδιάστατο. Δεν θα πρέπει να χαρακτηρίσουμε ένα σχέδιο ως άσχημο ή ως προβληματική αναπαράσταση του σώματος. Διότι, όταν το παιδί ζωγραφίζει ένα σχέδιο, αναφέρεται συνήθως στον εαυτό του, αλλά πρόκειται για κάτι το «εξωτερικό» που του ζητάμε να κάνει. Εξάλλου, το σχέδιο πρέπει να ερμηνεύεται σύμφωνα με τη δραστηριότητα που προηγήθηκε.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ

3ο Μάθημα

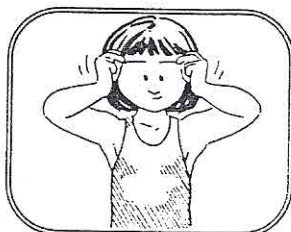
Περιγραφή:

«Αυτομάλαξη του προσώπου». Τα παιδιά είναι καθισμένα και μαλάσσουν το πρόσωπό τους προς όλες τις κατευθύνσεις. Στο τέλος του κάθε μαθήματος, ρωτάμε τα παιδιά να μας πουν πώς αισθάνονται.



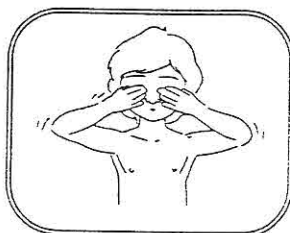
Μέτωπο:

Με τις άκρες των δακτύλων ή τη «φτέρνα των χεριών», μετακινούμε το δέρμα του μετώπου προς όλες τις κατευθύνσεις.



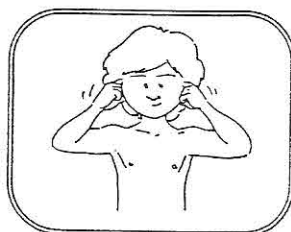
Φρύδια:

Με το μεγάλο δάκτυλο και το δείκτη, τσιμπάμε και τραβάμε τα φρύδια μας, καθώς και το δέρμα ανάμεσα στα φρύδια. Έπειτα, με τα μεγάλα δάκτυλα πιέζουμε κάτω από τις καμάρες των φρυδιών, ξεκινώντας από τη βάση της μύτης μέχρι την άκρη των φρυδιών.



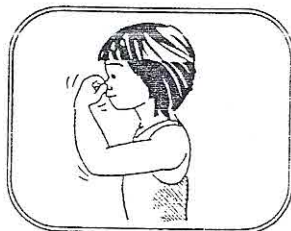
Μάτια:

Με τις άκρες των δακτύλων, τρίβουμε μαλακά τα μάτια και τα πιέζουμε ελαφρά με τις φτέρνες των χεριών. Κλείνουμε δυνατά τα μάτια, έπειτα τα ανοίγουμε πολύ μεγάλα, επαναλαμβάνοντας πολλές φορές. Τοποθετούμε τη φτέρνα των χεριών πάνω στα κλειστά μάτια και τα μετακινούμε προς όλες τις κατευθύνσεις.



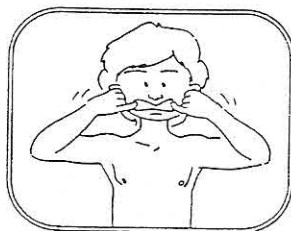
Αυτιά:

Τρίβουμε δυνατά τα πτερύγια των αυτιών. Μαλάσσουμε με το δείκτη ή το μεσαίο δάκτυλο το εσωτερικό των πτερυγίων, τα τραβάμε, τα διπλώνουμε κ.λπ.



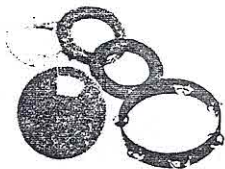
Μύτη:

Μαλάσσουμε όλη τη μύτη μας, ξεκινώντας από τη βάση της. Με την παλάμη του χεριού, πιέζουμε και μετακινούμε την άκρη της μύτης προς όλες τις κατευθύνσεις. Έπειτα πιέζουμε με τα δάκτυλά μας όλη τη μύτη κατά το μήκος της.



Χείλια:

Τσιμπάμε το άνω χείλος και έπειτα το κάτω, και τα γυρνάμε προς όλες τις κατευθύνσεις. Βάζοντας τα μικρά δάκτυλα στα πλάγια του στόματος, τραβάμε δυνατά προς την αντίθετη κατεύθυνση, σαν να θέλουμε να σκίσουμε τα χείλια μας. Με την άκρη των δακτύλων μαλάσσουμε και πιέζουμε τα ούλα.



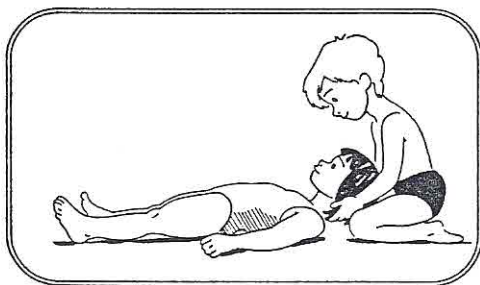
3ο Μάθημα

(ΣΥΝΕΧ.)



Μάγουλα:

Με την παλάμη των χεριών τεντωμένη, τρίβουμε δυνατά τα μάγουλά μας προς όλες τις κατευθύνσεις. Με την άκρη της γλώσσας πιέζουμε το εσωτερικό από τα μάγουλα και τα ούλα μας.



Αυχένας:

Κάθε παιδί μαλάσσει τον αυχένα του. Ένα παιδί κρατάει στο ένα χέρι του το κεφάλι του ζευγαριού του (που είναι ξαπλωμένο) και προσπαθεί με το άλλο να τραβήξει το δέρμα πίσω από τον αυχένα.

Σκοπός:

Η αυτομάλαξη του προσώπου επιδρά χαλαρωτικά σε όλο τον οργανισμό και κυρίως, μετά από μία έντονη διανοητική δραστηριότητα. Μαλάσσοντας το πρόσωπο, διεγείρουμε τη λειτουργία των οργάνων του.

4ο Μάθημα

Υλικό:

Μαντήλια.

Περιγραφή:

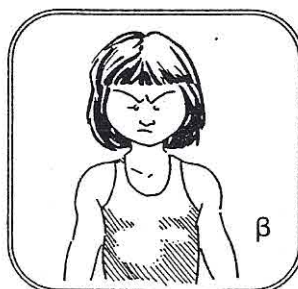
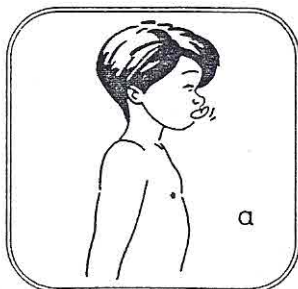
«Ο κλόουν». Κάνουμε πολλούς μορφασμούς.

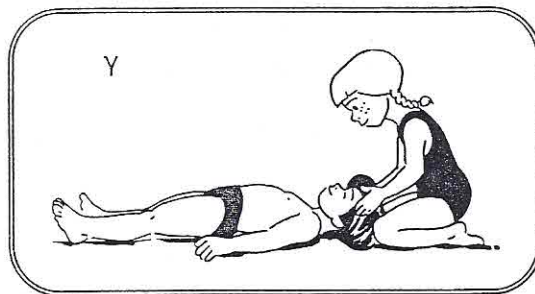


Χτυπάμε τη γλώσσα στον ουρανίσκο. (Περιγραφή του ουρανίσκου: το στόμα είναι ένα σπίτι και ο ουρανίσκος αντιστοιχεί στο ταβάνι του σπιτιού). Κάνουμε με τη γλώσσα τον εσωτερικό κύκλο του στόματος. (α) Τραβάμε έξω, πολύ δυνατά, τη γλώσσα και προσπαθούμε με την άκρη της να αγγίξουμε τη μύτη (α).



Έχουμε τα μάτια ανοιχτά. Κάνουμε τα μάτια πολύ μικρά και μετά τα χαλαρώνουμε. Κλείνουμε τα μάτια πολύ δυνατά και μετά τα χαλαρώνουμε (β). Κλείνουμε τα μάτια και τοποθετούμε τα χέρια μας πάνω στα μάτια.





-  Σε ζευγάρια, το ένα παιδί έχει στα χέρια του το κεφάλι του ζευγαριού του και προσπαθεί να το χαλαρώσει, κάνοντας πολύ μικρές κινήσεις (γ).
-  Στο τέλος, με ένα μαντίλι χαϊδεύουν το πρόσωπο του ζευγαριού τους, καθώς και όλα τα μέλη του σώματός του.
-  Ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν ένα πρόσωπο ή έναν κλόουν.

Σκοπός:

Με τις παραπάνω ασκήσεις δουλεύουμε τους μύες της γλώσσας. Έτσι, το παιδί συνειδητοποιεί καλύτερα το ρόλο που παίζει η γλώσσα για την άρθρωση. Χαλαρώνουμε επίσης τους μύες του προσώπου και κυρίως τους μύες από τα μάγουλα, τα μάτια και το μέτωπο. Το παιδί συνειδητοποιεί τις δυνατότητες κινητοποίησης του προσώπου του, μιμούμενος τις γκριμάτσες του κλόουν.

Με τη χαλάρωση του προσώπου και τη συνειδητοποίηση των μυών του, φτάνουμε στο σημείο να μιλάμε πιο ήρεμα, να αρθρώνουμε καλύτερα (εφόσον ελέγχουμε τους μύες του) και να έχουμε ευρύτερη και καλύτερη έκφραση του προσώπου.

5ο Μάθημα

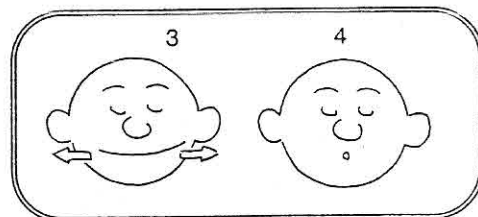
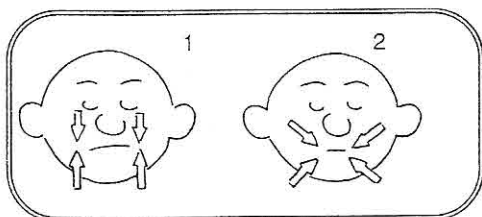
Υλικό:

Πίνακας, κιμωλία.

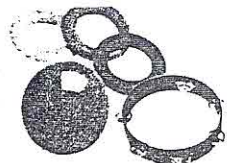
Περιγραφή:

Ζωγραφίζουμε στον πίνακα μικρά σχέδια και τα παιδιά τα μιμούνται.

-  Σφίγγουμε πολύ δυνατά τις σιαγώνες μας, έπειτα ξαφνικά, τις χαλαρώνουμε (επαναλαμβάνουμε πολλές φορές) (1).
-  Σφίγγουμε τα χείλια δυνατά και μετά από λίγο τα χαλαρώνουμε απότομα (2).
-  Τραβάμε τα χείλια προς τα πίσω, σαν να χαμογελάμε, περιμένουμε σ' αυτήν τη στάση και μετά χαλαρώνουμε (3).

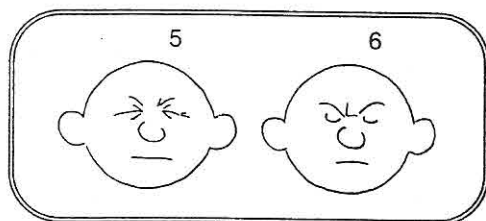


-  Πιέζουμε με τη γλώσσα δυνατά τον ουρανίσκο, περιμένουμε και μετά χαλαρώνουμε.
-  Για να χαλαρώσουμε το λάρυγγα (όργανο της φωνής), αναπνέουμε από το στόμα με μικρές και κοφτές αναπνοές (σαν να ρουφάμε τον αέρα) και εκπνέουμε με τον ίδιο τρόπο (σαν να θέλουμε να κάνουμε ατμό πάνω σ' ένα τζάμι) (4).

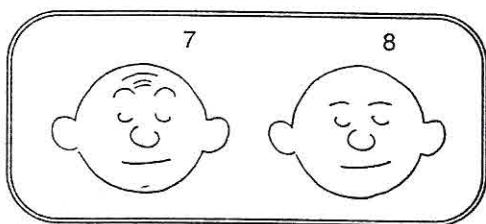


5ο Μάθημα

(ΣΥΝΕΧ.)



-  Για να χαλαρώσουμε τα μάτια, πιέζουμε δυνατά τα βλέφαρα και έπειτα τα αφήνουμε ελεύθερα (5).
-  Προσπαθούμε να πλησιάσουμε το ένα φρύδι στο άλλο (σαν να είμαστε θυμωμένοι), περιμένουμε λίγο και μετά χαλαρώνουμε (6).



-  Σηκώνουμε τα φρύδια, κρατώντας κλειστά τα μάτια και ζαρώνοντας το μέτωπο (σαν να είμαστε ξαφνιασμένοι), περιμένουμε και μετά χαλαρώνουμε (7).
-  Αφήνουμε το μέτωπο να μακρύνει μέχρι τους κροτάφους και μέχρι τη ρίζα των μαλλιών μας. Παρατηρούμε τα πρόσωπα γύρω μας (8).
-  Σχηματίζουμε ζευγάρια. Το ένα παιδί κάθεται απέναντι από το άλλο. Για μερικά λεπτά κοιτάζονται στα μάτια χωρίς να κάνουν κανένα μορφασμό στο πρόσωπο και κυρίως, χωρίς να γελάσουν. Το παιδί που θα γελάσει βγαίνει από το παιχνίδι. Κερδίζει αυτός που καταφέρνει να ελέγξει περισσότερο τις κινήσεις του προσώπου του.
-  Παίζουμε «το γενάκι». Τα ζευγάρια κάθονται απέναντι. Το κάθε παιδί κρατάει το πιγούνι του άλλου και τραγουδάνε μαζί προσπαθώντας να μη γελάσουν:

«Σε κρατώ, με κρατάς από το γενάκι
και ο πρώτος που γελά θα έχει χαστουκάκι».

-  Στο τέλος, παίζουν τα παιδιά μεταξύ τους, κάνοντας «το γύρω του σπιτιού». Φανταζόμαστε ότι το πρόσωπο του ζευγαριού μας μοιάζει με σπίτι. Με το δείκτη κάνουμε το γύρω του προσώπου του και «κλείνουμε τα παράθυρα» (τα βλέφαρα). Έπειτα «κλείνουμε την πόρτα» (το στόμα) και «γυρνάμε το κλειδί» (τη μύτη).

Σκοπός:

Η γυμναστική του προσώπου διευκολύνει την αντίληψη των μυών του προσώπου, ενώ ταυτόχρονα βοηθάει στη χαλάρωσή τους.

«Το γενάκι» είναι ένα παιχνίδι ελέγχου των μυών του προσώπου, αλλά και του ίδιου του εαυτού τους. Βοηθάει πολύ στη συγκέντρωση γιατί ζητάει από τα παιδιά να προσηλωθούν σ' ένα συγκεκριμένο σημείο και να απομονώσουν όλους τους εξωτερικούς θορύβους.

Το παιχνίδι «κάνω το γύρω του σπιτιού» αρέσει πολύ στα παιδιά και τα βοηθάει να χαλαρώσουν. Συντελεί επίσης στη συνειδητοποίηση των μερών του προσώπου. 