



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ  
**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ  
ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ**

**ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ  
ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ  
ΗΛΙΚΙΑΣ 4 – 6 ΕΤΩΝ**



**ΣΩΤΗΡΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗΑΕΜ: 4061**

**ΕΠΟΠΤΡΙΑ: ΣΕΜΟΓΛΟΥ ΚΛΕΙΩ**

**Β΄ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΤΗΣ: ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ**

**ΦΛΩΡΙΝΑ, ΜΑΙΟΣ 2023**

## Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Abstract.....	6
Εισαγωγή.....	7
<b>A' Μέρος.....</b>	<b>11</b>
1. Ο ρόλος της μουσικής στη ζωή των παιδιών.....	11
1.1. Η μουσική ως καταλυτικός παράγοντας για την ορθή ανάπτυξη των παιδιών.....	12
1.2. Ο ρόλος της μουσικής στην προσχολική εκπαίδευση και στην ανάπτυξη των παιδιών.....	14
1.3. Η σημασία της μουσικής αλλά και η κατανόηση των εκπαιδευτικών ως προς τη μάθηση της στη προσχολική ηλικία.....	16
1.4. Η αξία των μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων στη ζωή των παιδιών.....	18
1.5. Η σημασία και οι παραδόσεις της μουσικής παγκοσμίως.....	20
1.6. Η αξία και η σημασία της μουσικής στην ανάπτυξη των παιδιών.....	21
2. Η αξία της κίνησης στη ζωή των παιδιών.....	23
2.1. Η αναγκαιότητα των φυσικών κινητικών δραστηριοτήτων στη πρώιμη παιδική ηλικία.....	24
2.2. Η σημασία της κίνησης στην συνολική ανάπτυξη του παιδιού στη προσχολική ηλικία.....	25
2.3. Η ουσιώδης μάθηση των παιδιών μέσα από τη κίνηση.....	27
2.4. Σώμα και κίνηση κατά τη πρώιμη σχολική ηλικία.....	29
3. Η σημασία της ισορροπίας στη ζωή των παιδιών.....	31

3.1. Οι επιδράσεις της ισορροπίας στην εκπαίδευση.....	32
3.2. Ισορροπία και κινητικές δεξιότητες παιδιών προσχολικής ηλικίας.....	33
3.3. Ο ρόλος του δείκτη μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ.) και τα αποτελέσματα.....	34
3.4. Η σημασία της ισορροπίας και της κίνησης στη προσχολική ηλικία.....	35
3.5. Μεταβλητές που επηρεάζουν την ισορροπία.....	36
3.6. Στατικοί και δυναμικοί δέκτες ισορροπίας στο νηπιαγωγείο.....	37
4. Σκοπός της εργασίας.....	39
<b>B' Μέρος.....</b>	<b>42</b>
5. Δραστηριότητες για τη βελτίωση της ισορροπίας.....	42
6. Ενδεικτικά πλάνα.....	52
<b>Γ' Μέρος.....</b>	<b>61</b>
7. Πρακτική εφαρμογή ενός διδακτικού πλάνου.....	61
8. Επιλογικός σχολιασμός.....	66
9. Βιβλιογραφία.....	70

- Η ζωή είναι σα να κάνεις ποδήλατο. Για να κρατήσεις την ισορροπία σου πρέπει να κινείσαι συνεχώς.

Αλβέρτος Αϊνστάιν, Γερμανοεβραίος φυσικός

## Περίληψη

Οι δραστηριότητες στο νηπιαγωγείο και ειδικότερα οι μουσικοκινητικές, δίνουν την ευκαιρία στα παιδιά να κινούνται, να εξελίσσουν και να βελτιώνουν την ευκινησία τους, καθώς συμβάλλουν επίσης και στην ανάπτυξη του ψυχοσωματικού τους κόσμου. Πρώτα απ' όλα, τέτοιων ειδών δραστηριότητες βοηθούν τα παιδιά να ανακαλύψουν τα ταλέντα τους, να εξερευνήσουν τον δικό τους κόσμο της μουσικής, να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα τους, ενώ παράλληλα επιτυγχάνεται και η βελτίωση του τομέα της ισορροπίας τους. Πιο αναλυτικά, μέσω της υλοποίησης των μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων, τα παιδιά εξοικειώνονται περισσότερο με το άκουσμα της μουσικής και συγκεκριμένα σε συμμετοχή τους σε δραστηριότητες, έχοντάς την ως κύριο συστατικό τους. Η ενασχόληση του νηπίου με τη μουσική, συνδράμει στην καλλιέργεια αφενός της δημιουργικότητάς του και αφετέρου της φαντασίας του, αναπτύσσοντας και την έκφρασή του διοχετεύοντας έτσι τα συναισθήματα του. Ακόμη, η κίνηση συνδράμει στη νοητική αλλά και ψυχοσυναισθηματική του εξέλιξη αποτελώντας ένα είδος μάθησης, όπου το παιδί αποκτά γνώση μέσω των εμπειριών του με ποικίλα παιχνίδια κίνησης και φαντασίας. Ωστόσο μέσα από την κίνηση απορρέει και η ισορροπία, η οποία συνιστά βασικό παράγοντα για την καθημερινή πραγματοποίηση κινήσεων και αθλητικών δραστηριοτήτων, αποφεύγοντας τυχόν τραυματισμούς που συχνά συμβαίνουν. Η παρούσα εργασία επικεντρώνεται στη σημασία τόσο της μουσικής όσο και της κίνησης και της ισορροπίας στη ζωή των παιδιών, ενώ παράλληλα αναφέρονται και ορισμένες δραστηριότητες και ενδεικτικά πλάνα, που αποσκοπούν στην βελτίωση της ισορροπίας παιδιών ηλικίας 4 – 6 ετών. Από αυτά τα ενδεικτικά πλάνα, το πρώτο (1<sup>ο</sup>) υλοποιήθηκε στο όγδοο (8<sup>ο</sup>) νηπιαγωγείο Φλώρινας.

**Λέξεις – κλειδιά:** Δραστηριότητες, Μουσική, Κίνηση, Βελτίωση, Ισορροπία

## **Abstract**

Kindergarten activities, especially music-motor activities, give children the opportunity to move, develop and improve their agility, as they also contribute to the development of their psychosomatic world. First of all, such activities help children to develop their talents, to explore their own world of music, to develop their creativity, while at the same time the improvement of their balance is achieved. In more detail, through the implementation of music-motor activities, children become more familiar with listening to music and specifically with their participation in activities having it as their main component. The toddler's engagement with music helps to cultivate both his creativity and his imagination, developing his expression and thus channeling his emotions. Furthermore, movement contributes to his mental and psychoemotional development, being a type of learning where the child acquires knowledge through his experiences with a variety of movement and imagination games. However, through movement comes balance, which is a key factor for the daily realization of movements and sports activities, avoiding any injuries that often occur. This paper focuses on the importance of both music and movement and balance in children's lives, while at the same time some activities and illustrative plans are mentioned, which aim to improve the balance of children aged 4 – 6 years. From these indicative shots, the first (1<sup>st</sup>) was made in the eighth (8<sup>th</sup>) kindergarten in Florina.

**Keywords:** Activities, Music, Movement, Improvement, Balance

## Εισαγωγή

Η άσκηση και γενικότερα οι κινητικές δραστηριότητες, καθίστανται πολύ σημαντικές για το παιδί, ειδικότερα από τη στιγμή που καταλαμβάνουν μεγάλο κομμάτι μάθησης στο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου. Αρχικά, μέσω της κίνησης τα παιδιά αναπτύσσουν και εξασκούν σε μεγάλο βαθμό τις κινητικές τους δεξιότητες, ενώ συγχρόνως βελτιώνουν και τη δεξιότητα της ισορροπίας τους. Η ισορροπία συνιστά έναν καταλυτικό παράγοντα για την ορθή επίτευξη των κινητικών δραστηριοτήτων, καθώς μέσω αυτής τα παιδιά αφενός υλοποιούν ορθότερα τις απαιτούμενες ασκήσεις και αφετέρου αποφεύγουν τυχόν περιστατικά τραυματισμού καθ' όλη τη διάρκεια αυτών. Πιο διεξοδικά, μέσω της φυσικής αγωγής τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα μέρη του σώματος τους μέσα από ασκήσεις, οι οποίες για να επιτευχθούν σωστά, θα πρέπει να βρίσκονται σε θέση να τα ονοματίσουν. Ακόμη, όταν η δραστηριότητα σχετίζεται με την κατανόηση των διαφόρων κατευθύνσεων του χώρου, τα παιδιά κατανοούν τις θέσεις των αντικειμένων και επιχειρούν αντίστοιχα να τις περιγράψουν. Εκτός ωστόσο όλων των παραπάνω, σημαντικό και απαιτούμενο παράγοντα για την εξίσου ορθότερη ψυχοσωματική ανάπτυξη τους, αποτελεί και η μουσική.

Αξίζει να επισημανθεί, πως εκτός από την κίνηση και την ισορροπία, η μουσική παρουσιάζει μεγάλα οφέλη στην καθημερινότητα των παιδιών. Πρώτα απ' όλα, συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη τους και στη βελτίωση και εξέλιξη των γνώσεων τους, καθώς συνδυάζουν τη μουσική με την υλοποίηση δημιουργικών ασκήσεων και παιχνιδιών, ανακαλύπτοντας τα ταλέντα και ενδιαφέροντα τους. Πιο συγκεκριμένα, διεγείρει τον εγκέφαλο τους και βελτιώνει τη μνήμη και προσοχή τους. Μέσα από το τραγούδι, την εκμάθηση μουσικών οργάνων, τους παρέχεται η ευκαιρία να εξασκούν τόσο τη μνήμη τους όσο και την ικανότητα τους, να επικεντρώνονται σε έναν στόχο τη φορά που έχουν τυχόν θέσει. Μάλιστα, μέσα από τις μουσικοκινητικές δραστηριότητες, καλλιεργείται η λεπτή και αδρή κινητικότητα τους, καθότι όταν λαμβάνουν μέρος είτε σε οργανωμένες μαθησιακές δραστηριότητες

είτε σε περισσότερο αυθόρμητα παιχνίδια, μπορούν και ελέγχουν καλύτερα την ισορροπία τους, το σώμα τους γενικότερα, αλλά και την αντίληψη τους σχετικά με τον χώρο και τον χρόνο.

Στο Α' μέρος της παρούσας εργασίας αναλύεται ο ρόλος της μουσικής, της κίνησης και της ισορροπίας στη ζωή των παιδιών. Συγκεκριμένα αποτελείται από το Α' μέρος, το οποίο διαθέτει τρία κεφάλαια. Το Α' κεφάλαιο διακρίνεται σε έξι υποκεφάλαια που εστιάζουν στη μουσική. Στο πρώτο υποκεφάλαιο του Α' κεφαλαίου, καταγράφεται μια μικρή αναφορά ως προς τα γενικά οφέλη της στην καθημερινότητα των ανθρώπων, ενώ παρακάτω συγκεκριμενοποιείται η αναφορά αυτή. Πρώτα απ' όλα, στο δεύτερο υποκεφάλαιο επισημαίνεται, πως η μουσική συνιστά καταλυτικό παράγοντα για την ορθή ανάπτυξη των νηπίων, αποσκοπώντας στη ψυχαγωγία τους και συνδράμοντας στην ομαλή ένταξη τους στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Με βάση το υποκεφάλαιο αυτό, ο ρόλος της σχετίζεται με το πόσο σημαντικός είναι στον τομέα της προσχολικής εκπαίδευσης, όπου εδώ η μουσική έχει τη δυνατότητα να συνδυαστεί με τον βίο του κάθε παιδιού, ενδυναμώνοντας τις αναγκαίες ιδιότητες, ώστε να εξερευνήσει και τον περίγυρο του. Να εντάσσεται και να προσαρμόζεται ευκολότερα στις συνθήκες μιας τάξης, μέσω της συνεργασίας και της αλληλεπίδρασης με τους συμμαθητές του.

Εν συνεχεία, το τρίτο υποκεφάλαιο τονίζει την κατανόηση των διδασκόντων ως προς την αναγκαιότητα της εκμάθησής της. Δηλαδή, οι ίδιοι τη χρησιμοποιούν ως μια πιο ευχάριστη μέθοδο διδασκαλίας, από τη στιγμή που συνδράμει ως μέσο επικοινωνίας, διοχέτευσης ταλέντων και έκφρασης συναισθημάτων τους. Το τέταρτο υποκεφάλαιο, αναφέρεται στον ρόλο και την αξία που κατέχουν οι μουσικοκινητικές δραστηριότητες στις ζωές των παιδιών. Συγκεκριμένα, τέτοιων ειδών ασκήσεις στοχεύουν στην απελευθέρωση των εντάσεων καλλιεργώντας τον ρυθμό, την κίνηση αλλά και τη σημασία του ομαδικού πνεύματος.

Το πέμπτο υποκεφάλαιο, παραπέμπει στη σημασία και τις παραδόσεις της ανά τον κόσμο. Υπάρχουν ορισμένα κράτη, στα οποία τα παιδιά δε διαθέτουν μουσικά βιώματα και με αφορμή το γεγονός αυτό μέσω της διδασκαλίας της, οι μαθητές μαθαίνουν για τις τοπικές παραδόσεις και τα έθιμα, αποκτώντας συνάμα και τα ανάλογα ερεθίσματα. Το έκτο και τελευταίο υποκεφάλαιο, καταγράφει την αξία της ως προς την ανάπτυξη τους μέσω σωματικών ασκήσεων. Να μπορούν να βελτιώνουν



αφενός τις κινήσεις τους και αφετέρου τον έλεγχο που απαιτούν οι ασκήσεις αυτές. Επιλέγοντας κινητικές ενέργειες, τα παιδιά επιτυγχάνουν τόσο σωματικό όσο και πνευματικό συντονισμό.

Εκτός όλων των προαναφερθέντων, ακολουθεί το Β' κεφάλαιο του Α' μέρους, όπου γίνεται μια αναφορά ως προς την αξία της κίνησης στη ζωή των παιδιών και διακρίνεται σε τέσσερα υποκεφάλαια. Ξεκινώντας από το πρώτο υποκεφάλαιο, το οποίο αναφέρεται στη σημασία που έχουν οι φυσικές δραστηριότητες στη προσχολική ηλικία. Καταρχάς, μέσω της κίνησης βελτιώνεται συνάμα η σωματική ανάπτυξη και οι φυσικές κινητικές δεξιότητες ενός παιδιού, ενώ βελτιώνονται και οι επικοινωνιακές, κοινωνικές και συναισθηματικές του δεξιότητες. Ακόμη, το δεύτερο υποκεφάλαιο επισημαίνει τη σημασία που έχει η κίνηση στην ολική ανάπτυξη του, όπου αναφέρεται στο γεγονός πως, στη σημερινή εποχή παρατηρείται έλλειψη σωματικής άσκησης. Αυτό οδηγεί σε πιθανός διαταραγμένη συνολική ανάπτυξη, τονίζοντας όλο και περισσότερο την αναγκαιότητα της κίνησης.

Το τρίτο υποκεφάλαιο τονίζει πως, η κίνηση αποτελεί μια πολύ ουσιαστική μάθηση για τα ίδια, καθότι μέσα από αυτήν αποκτούν γνώση και αναστοχάζονται εμπειρίες. Η ίδια η κίνηση λοιπόν, αποτελεί ένα είδος βιωματικής μάθησης και σε συνδυασμό με το τέταρτο και τελευταίο υποκεφάλαιο του Β' κεφαλαίου, όταν υπάρχει σωστός συνδυασμός μεταξύ του σώματος και της κίνησης, τα νήπια τείνουν να σημειώνουν μια αυξημένη βάση συμμετοχής. Τα παιδιά δηλαδή με ενεργή συμμετοχή σε κινητικές δεξιότητες, αναπτύσσουν διηλεκώς τις δυνατότητες και ικανότητες τους.

Το τελευταίο κεφάλαιο του Α' μέρους αναφέρεται στην ισορροπία και αποτελείται από έξι υποκεφάλαια. Το πρώτο υποκεφάλαιο αναφέρεται, στον ρόλο που κατέχει η ισορροπία στη ζωή των μαθητών. Πιο αναλυτικά, παραπέμπει στις επιδράσεις που έχει η ισορροπία στον τομέα της εκπαίδευσης, καθώς αποτελεί κύριο παράγοντα για την ασφαλή πραγματοποίηση των αθλητικών δραστηριοτήτων που προγραμματίζονται καθημερινά. Είναι σημαντικό να διαθέτουν τον έλεγχο της, διότι με αυτόν τον τρόπο θα αποφύγουν τυχόν τραυματισμούς. Επιπροσθέτως, στο δεύτερο υποκεφάλαιο σημειώνεται ο ρόλος της ισορροπίας στις κινητικές δεξιότητες των μαθητών. Τόσο οι κινητικές δεξιότητες όσο και οι δεξιότητες ισορροπίας, αποτελούν

κομμάτι των απαιτούμενων προδιαγραφών, ώστε να νήπια να έχουν μια ομαλή σωματική λειτουργία.

Στο τρίτο υποκεφάλαιο σε συνδυασμό με το τέταρτο, αναφέρεται ότι ο δείκτης μάζας σώματος έχει μεγάλη σημασία για την ισορροπία και τη κίνηση, διότι δείχνει ποιο φύλο παιδιών αποκτά καλύτερα τις δεξιότητες της ισορροπίας και πως μεταξύ άλλων, παρατηρείται και μια δυσλειτουργία στον έλεγχο της στάσης τους. Η δυσλειτουργία αυτή, είναι μια ένδειξη πολλών αναπτυξιακών προβλημάτων και γι' αυτό διεξάγονται πληθώρα ερευνών, για τη καλύτερη συλλογή δεδομένων και ασφαλών πορισμάτων. Καταληκτικά, στα δυο τελευταία υποκεφάλαια του Γ' κεφαλαίου, στο πέμπτο και στο έκτο, καταγράφονται οι μεταβλητές που επηρεάζουν την ισορροπία καθώς και οι δυναμικοί δέκτες της στο νηπιαγωγείο. Πιο επεξηγηματικά, η ηλικία αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα που την επηρεάζει, παρόλα αυτά όμως δεν έχει αποδειχθεί η ακριβή ηλικία ωριμότητας για τη βέλτιστη ισορροπία.

Στο Β' μέρος της παρούσας εργασίας, καταγράφονται είκοσι (20) μουσικοκινητικές δραστηριότητες που αποσκοπούν στη βελτίωση της ισορροπίας παιδιών προσχολικής ηλικίας, καθώς και πέντε ενδεικτικά πλάνα, εκ των οποίων το πρώτο (1<sup>ο</sup>) υλοποιήθηκε στο όγδοο (8<sup>ο</sup>) ολοήμερο νηπιαγωγείο Φλώρινας. Πιο αναλυτικά, οι δραστηριότητες αυτές είναι κατάλληλες για παιδιά ηλικίας 4 – 6 ετών, καθώς μέσα από αυτές εξασκούν και βελτιώνουν την ισορροπία τους και ανταποκρίνονται καλύτερα και στις απαιτήσεις που έχουν ως προς τη κίνηση.

Στο Γ' και τελευταίο μέρος της εργασίας, υλοποιήθηκε και καταγράφηκε η εκτέλεση του πρώτου (1<sup>ου</sup>) ενδεικτικού πλάνου. Όπως προαναφέρθηκε, πραγματοποιήθηκε στο όγδοο (8<sup>ο</sup>) ολοήμερο νηπιαγωγείο Φλώρινας, το οποίο περιλάμβανε τέσσερα (4) τμήματα. Το πλάνο πραγματοποιήθηκε στο τέταρτο (4<sup>ο</sup>) τμήμα, το οποίο αποτελούταν από δεκαέξι (16) παιδιά. Από αυτά, τα δέκα (10) ήταν αγόρια και τα έξι (6) κορίτσια, από τα οποία τα πέντε (5) ήταν προνήπια. Συγκεκριμένα, παρακάτω υπάρχει φωτογραφικό υλικό από τις δραστηριότητες του ενδεικτικού πλάνου, καθώς και συζήτηση για την εξέλιξη του. Μάλιστα, στη συζήτηση αναφέρεται ο τρόπος που πραγματοποιήθηκε το παιχνίδι, η ρουτίνα, ο αριθμός και η συμμετοχή των παιδιών, καθώς και οι δυσκολίες που προέκυψαν.

## **A' Μέρος**

### **1. Ο ρόλος της μουσικής στη ζωή των παιδιών**

«Η μουσική είναι ήχοι. Είναι οργανωμένοι ήχοι, τους οποίους οργανώνει ο άνθρωπος για να εκφράσει κάτι με αυτούς. Είναι δηλαδή μια γλώσσα» (Γρηγορίου, 1994 στο Βασδέκη, 2009). Αρχικά, Μέσω αυτής, τα παιδιά εκφράζουν τα συναισθήματα τους και κατανοούν περισσότερο δράσεις, καταστάσεις και γεγονότα που τυχόν παρατηρούν ή και βιώνουν, τόσο στο σχολικό όσο και στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Πιο συγκεκριμένα, η μουσική συνιστά μια βασική παράμετρο μάθησης στην εκπαίδευση του νηπιαγωγείου, καθότι προσφέρει πληθώρα πλεονεκτημάτων στην ολιστική ανάπτυξη και μάθηση των παιδιών (Cremades et al, 2017 Sullivan, 2016 Young & Ilari, 2019 στο Ho & Bautista, 2022). Μάλιστα, μελέτες των δυτικών χωρών έχουν ορίσει τη μουσική εκπαίδευση στην προσχολική ηλικία, ως παροχή διαφοροποιημένων μουσικών εμπειριών, με σκοπό τα παιδιά να μάθουν για τα μουσικά στοιχεία, να αναπτύξουν τόσο τις μουσικές τους δεξιότητες όσο και τη φαντασία τους και τέλος να εκφράζουν τα συναισθήματα τους (Essa & Burnham, 2019 Moravciket al, 2013 στο Ho & Bautista, 2022).

Επιπλέον, έχουν καταγραφεί διάφορες ενδείξεις πως πολλές διαφορετικές μουσικές δραστηριότητες, συνδράμουν στην προώθηση συγκεκριμένων αποτελεσμάτων στα μικρά παιδιά. Το τραγούδι, για παράδειγμα, προωθεί την ανάπτυξη της γλώσσας (Chen – Hafteck & Mang, 2012 στο Ho & Bautista, 2022), αφού η μουσική μπορεί να ενισχύσει ακόμη και την πνευματική και δημιουργική τους ανάπτυξη (Campbell, 2000 στο Ho & Bautista, 2022). Αυτό επιτυγχάνεται, όταν τα ίδια τα παιδιά τραγουδούν, συμμετέχουν σε παιχνίδια μιούζικαλ, διότι οι ρυθμοί από τα παλαμάκια και οι ρυθμικές κινήσεις στις ομάδες που παίρνουν μέρος, έχουν την ικανότητα να δημιουργήσουν θετικές κοινωνικές συμπεριφορές (Moravcik et al, 2013

στο Ho & Bautista, 2022). Βέβαια, σύμφωνα με τον Williams (2018, στο Ho & Bautista, 2022), η μετάβαση στον ρυθμό αναπτύσσει αυτορρύθμιση και εκτελεστικές λειτουργίες.

Εκτός όλων των προαναφερθέντων, δυτικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις όπως των Reggio, Emilia και Montessori τονίζουν ότι, έχει μεγάλη σημασία το μουσικό πρόγραμμα στην πρώιμη παιδική ηλικία, αφού καλλιεργεί τη σκέψη, τη δημιουργικότητα και την αυτό – έκφραση των παιδιών (Watts, 2018 στο Ho & Bautista, 2022). Παρελθοντικά, διεξήχθησαν σε διάφορα κράτη παγκοσμίως και άλλες ερευνητικές μελέτες (Lau & Grieshaber, 2018 στο Ho & Bautista, 2022), όπου ανέφεραν ότι, οι νηπιαγωγοί επικεντρώνονται κυρίως στην απόκτηση μουσικών εμπειριών των παιδιών, με στόχο να αναπτύξουν τις αισθητηριακές τους ικανότητες συμπεριλαμβανομένων των τραγουδιών, των κινήσεων αλλά και των ολοκληρωμένων δραστηριοτήτων (Ehrlin & Tivenius, 2017 Stolic, 2015 στο Ho & Bautista, 2022). Ωστόσο, σύμφωνα με τους Perez – Moreno & Folch (2019, στο Ho&Bautista, 2022), το τραγούδι είναι μια τυπική μουσική δραστηριότητα. Πιο διεξοδικά, στις Ηνωμένες Πολιτείες ο Rajan (2017, στο Ho & Bautista, 2022), διαπίστωσε πως οι δάσκαλοι αφιερώνουν μεγάλα διαστήματα χρονικών περιόδων, τραγουδώντας τραγούδια που σχετίζονται με τα σχήματα, τα γράμματα, τους αριθμούς και τις εποχές, ώστε να δημιουργηθούν ακαδημαϊκές συνδέσεις μεταξύ της μουσικής και των άλλων τομέων της μάθησης, δηλαδή απόκτηση γλώσσας και αριθμητικής. Καταληκτικά, τα αποτελέσματα μιας μελέτης των Bautista et al, (2018, στο Ho & Bautista, 2022), έδειξαν πως οι δάσκαλοι έδιναν συχνά οδηγίες στα παιδιά, στο να υλοποιούν συγκεκριμένες κινήσεις τραγουδώντας παραδοσιακά παιδικά μουσικά κομμάτια.

## **1.1. Η μουσική ως καταλυτικός παράγοντας για την ορθή ανάπτυξη των παιδιών**

Οι Esimone και Ojukwu (2014) αναφέρουν ότι, η μουσική είναι ένα φυσικό και σημαντικό μέρος της ανάπτυξης και της ωρίμανσης των μικρών παιδιών. Καταρχάς, τα παιδιά αγαπούν την μουσική, ενώ συνάμα μπορούν και θέλουν να ασχοληθούν με μουσικές δραστηριότητες σε πολλά επίπεδα. Στη πραγματικότητα, η πρόωμη αλληλεπίδραση με τη μουσική, επηρεάζει θετικά τη ποιότητα όλων των τομέων της ζωής ενός παιδιού (Esimone, 2012).

Η μουσική κατέχει μεγάλο ρόλο στη ζωή των παιδιών, όπου μετέπειτα στη ζωή τους καθορίζει την οπτική τους πλευρά απέναντι σε καταστάσεις κοινωνικές, ψυχολογικές καθώς και πνευματικές. Ωστόσο, η αντίληψη των περισσότερων ανθρώπων για τη μουσική, όπως για παράδειγμα των γονέων και του ευρύτερου κοινού, σχετίζεται με το ότι η μουσική αποσκοπεί αποκλειστικά στη ψυχαγωγία τους. Αυτό όμως αναιρεί το γεγονός, πως συμβάλλει στη ανάπτυξη των προαναφερθέντων τομέων στη ζωή των παιδιών (Esimone & Ojukwu, 2014). Η ελπίδα των ερευνητών αυτών είναι, πως η μουσική έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει και να εξελίξει τις πτυχές των παιδιών, που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Επιπροσθέτως, αν αναρωτηθεί κανείς τι είναι η μουσική, η απάντηση μπορεί να δοθεί με ποικίλους ορισμούς. Ο Blacking (1973, στο Esimone & Ojukwu, 2014: σελ. 57), όρισε τη μουσική ως «έναν οργανωμένο ήχο που ευχαριστεί το αυτί». Ο Agu (2006, στο Esimone & Ojukwu, 2014: σελ. 1) την περιέγραψε ως «μια αισθητική τέχνη του συνδυασμού ή της συναρμολόγησης ήχων που είναι ευχάριστη στο αυτί». Ως εκ τούτου, η μουσική βρίσκεται παντού και η μορφή της εξαρτάται από την κουλτούρα του κάθε λαού, αν ο λαός δηλαδή είναι δυτικός ή αφρικανικός.

Ο Ekong (2008, στο Esimone & Ojukwu, 2014) τονίζει, πως η μουσική αποτελεί μια παγκόσμια γλώσσα έκφρασης, άρα είναι ανθρώπινη όπου ασκείται και χρησιμοποιείται για να εκφραστούν συναισθήματα, ιδέες και γεγονότα. Ο ίδιος ακόμη, υποστηρίζει πως η μουσική είναι αυτό το στοιχείο, που προσδίδει σε μια κοινωνία ζωή και πολιτιστική ταυτότητα. Όλοι οι άνθρωποι παγκοσμίως την εκτιμούν ως μέρος του πολιτισμού τους. Η μετάδοση της ξεκινά από το σπίτι και η διάδοση της συνεχίζεται από την ευρύτερη κοινωνία. Σύμφωνα με τη παράδοση, αυτή η διαδικασία υλοποιήθηκε προφορικά, με τους ιθαγενείς να παρατηρούν, να μιμούνται και να συμμετέχουν σε μουσικές εκδηλώσεις. Στη σύγχρονη εποχή, η ανάπτυξη της τεχνολογίας έχει προχωρήσει τη μουσική σε μεγάλο βαθμό. Με αφορμή τη

συγκεκριμένη δήλωση, ο Ekro (2008, στο Esimone & Ojukwu, 2014) ανέφερε ότι η κληρονομιά του παιδιού στη μουσική προέρχεται αρχικά από τους γονείς, τους συγγενείς αλλά και από άλλα μέλη του άμεσου περιβάλλοντος του. Ωστόσο, μεγάλο ποσοστό παιδιών αναπτύσσει το ενδιαφέρον του για τη μουσική πριν ενταχθεί στη πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι, οι γονείς τους τραγουδούσαν τραγούδια από τη κούνια, με βασικές χορευτικές κινήσεις και παίξιμο οργάνων. Οι περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες προσχολικής ηλικίας, έχουν συνδράμει στην ανάπτυξη του αισθήματος, του παλμού και του τόνου τους. Περαιτέρω, ο Ekro (2008, στο Esimone & Ojukwu, 2014) τόνισε πως τα πρώτα μαθήματα μουσικής ενός παιδιού, τα δίνει η μητέρα του. Αμέσως μετά τη γέννηση του, το παιδί εντάσσεται στη καθημερινότητα της μητέρας του, η οποία καθ' όλη τη διάρκεια των εργασιών της, τραγουδά και χορεύει. Μαθαίνει δηλαδή τι απαιτεί η μουσική, όσον αφορά τη σωματική κίνηση και τη φωνητική προσπάθεια.

Με βάση την προαναφερθείσα δήλωση, η μουσική έχει δυο μορφές, πολιτισμική και καθολική. Αποτελεί ένα φαινόμενο που απευθύνεται σε κάθε άνθρωπο και εφαρμόζεται σε όλες τις καταστάσεις της ζωής. Επομένως, η σημασία της στην ψυχοσωματική ανάπτυξη του παιδιού δε μπορεί να παραλειφθεί (Esimone & Ojukwu, 2014). Λίγα, ωστόσο, πράγματα είναι ικανά να ξεπεράσουν τις εικόνες της μουσικής στη παιδική ηλικία. Ένα από αυτά είναι, οι πρώτες αναμνήσεις όπου είναι πλούσιες σε μουσική, περιέχουν δηλαδή απαλά νανουρίσματα, εποχιακά τραγούδια και αυτοσχέδια όργανα. Επιπλέον, η μουσική κατέχει αφενός καταλυτικό ρόλο στη παιδική ηλικία των σημερινών παιδιών και των παιδιών παλαιότερα (Campbell & Kassner, 2010) και αφετέρου, στη ζωή και σε όλα τα έργα του κάθε ανθρώπου, λειτουργώντας ως κίνητρο σχεδόν σε κάθε τομέα της ζωής του.

## **1.2. Ο ρόλος της μουσικής στη προσχολική εκπαίδευση και στην ανάπτυξη των παιδιών**

Οι Esimone και Ojukwu (2014) αναφέρουν ότι, η μουσική αναδύεται από τα παιδιά με τρόπο μαγικό και ξεχωριστό, καθώς αναζητούν και ανακαλύπτουν τρόπους, ώστε να αναπαραστήσουν τον δικό τους κόσμο. Πρώτα απ' όλα, τόσο διαισθητικά όσο και φυσικά, τα μικρά παιδιά ανταποκρίνονται στη μουσική, καθότι επικοινωνούν μέσω αυτής. Συγκεκριμένα, η μουσική καθίσταται κομμάτι της διδασκαλίας του πολιτισμού τους. Μέσω αυτής, αναπτύσσονται ως μέλη της οικογένειάς τους, της κοινωνίας τους αλλά και των θρησκευτικών τους ομάδων. Τα παιδιά έχουν την ικανότητα να μαθαίνουν ένα μουσικό σύστημα, για παράδειγμα κούρδισμα, ηχόχρωμα και ρυθμικά μοτίβα, τόσο καλά όσο μαθαίνουν άλλες πτυχές της οικογένειάς τους και μετέπειτα του πολιτισμού τους. Κοινωνικοποιούνται μέσω της μουσικής και είναι ριζωμένα στο πρώτο κιάλας μουσικό σύστημα από την παιδική τους ηλικία (Campbell & Kassner, 2010 στο Esimone & Ojukwu, 2014).

Ακόμη, η μουσική συνδυάζεται και με τη ζωή, διότι ενδυναμώνει και ενσταλάζει όλες τις απαραίτητες ιδιότητες που χρειάζεται ένα άτομο, για να μπορέσει να εξερευνήσει τον κόσμο γύρω του (Esimone & Ojukwu, 2014). Η δημιουργία μουσικής συνιστά μια κύρια δεξιότητα ζωής και ως εκ τούτου, αφορά τις ανθρώπινες διαθέσεις, στάσεις, απόψεις και συναισθήματα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, τα παιδιά να βιώσουν το πλήρες όφελος της στον τομέα της κοινωνικής, ψυχολογικής και πνευματικής ζωής. Μια τέτοιου είδους ενότητα θα εξηγήσει διεξοδικώς κάθε πτυχή της (Esimone & Ojukwu, 2014).

Οι Hodijah και Kurniawati (2020) αναφέρουν ότι, η μουσική κατέχει καταλυτικό ρόλο στην ανάπτυξη ενός παιδιού. Πιο αναλυτικά, η εκμάθησή της έχει θετική επιρροή και αντίκτυπο, τόσο στη γνωστική, όσο και στη συμπεριφορική ανάπτυξή του. Ως εκ τούτου, ένας αποτελεσματικός τρόπος για να μαθαίνουν τα παιδιά πιο εποικοδομητικά στην πρώιμη ηλικία, είναι να εστιάσουν και να εξασκήσουν τις σκέψεις και δεξιότητες τους. Μάλιστα, σύμφωνα με τον Varner (2019, στο Hodijah & Kurniawati, 2020), σημειώνεται ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της μάθησης της μουσικής και της τέχνης με τη βελτίωση του γραμματισμού και των μαθηματικών δεξιοτήτων. Οι μουσικές δραστηριότητες, οι οποίες δίνουν έμφαση στο τραγούδι, στους στίχους, στις ρίμες, στα ρυθμικά μοτίβα, στους σταθερούς ρυθμούς και στις δραματοποιημένες ιστορίες, μπορούν να επεκτείνουν και να ενισχύσουν μέσα από την κίνηση και το μιούζικαλ τη μνήμη των παιδιών, αλλά και την ανάπτυξη των γλωσσικών τους δεξιοτήτων.

Αξίζει να επισημανθεί πως, μέσω της εκμάθησης της μουσικής διεγείρεται ταχύτερα η ανάπτυξη του εγκεφάλου και ανταποκρίνονται τα κινητικά νεύρα των παιδιών. Επεξηγηματικότερα, διευρύνεται και ενισχύεται η μνήμη τους και αναπτύσσονται οι γλωσσικές τους δεξιότητες. Ωστόσο, οι δεξιότητες των παιδιών όσον αφορά την ακρόαση και την έκφραση των συναισθημάτων, βελτιώνονται διηλεκώς (Hodijah & Kurniawati, 2020). Μέσω του παιχνιδιού, η μουσική αυξάνει και βελτιώνει εξίσου το επίπεδο συγκέντρωσής τους, το οποίο είναι ευεργετικό σε άλλους τομείς που αφορούν τη νοημοσύνη. Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι επίσης αναπτυγμένες, καθώς τους επιτρέπουν να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους ευκολότερα (Hodijah & Kurniawati, 2020).

Ακόμη, σύμφωνα με την Destiana (2018, στο Hodijah & Kurniawati, 2020), η μουσική συνιστώντας μια θετικά αποτελεσματική δραστηριότητα, μπορεί να ισορροπήσει τον σωματικό, ψυχικό και συναισθηματικό κόσμο ενός παιδιού. Επίσης, σύμφωνα με τους Guhn, Emerson, και Gouzouasis (2019, στο Hodijah & Kurniawati, 2020), η μουσική έχει την ικανότητα να αυξήσει τις κοινωνικές και συναισθηματικές τους ικανότητες. Επομένως, οι μουσικές τους εμπειρίες θα αποτελέσουν κίνητρο για την ορθή αλληλεπίδραση και βελτίωση των ικανοτήτων τους, με το περιβάλλον στο οποίο εντάσσονται και συναναστρέφονται.

### **1.3. Η σημασία της μουσικής, αλλά και η κατανόηση των εκπαιδευτικών ως προς τη μάθηση της στην προσχολική ηλικία**

Η μουσική έχει ιδιαίτερη σημασία στη ζωή των παιδιών. Μέσω αυτής μαθαίνουν να εκφράζουν τα συναισθήματα τους και τις επιθυμίες τους. Βέβαια, ένα από τα χαρακτηριστικά της ηλικίας αυτής, είναι πως τα παιδιά είναι ενεργά και διακατέχονται από μεγάλη περιέργεια για κάθε πράγμα και κατάσταση που παρατηρούν (Hodijah & Kurniawati, 2020). Εδώ η μουσική έχει τον δικό της ρόλο. Σύμφωνα με τον Saether (2016, στο Hodijah & Kurniawati, 2020), οι δάσκαλοι τη χρησιμοποιούν ως μια πιο ευχάριστη μάθηση για τα παιδιά. Από την άλλη πλευρά, σύμφωνα με τους Lee και Ho (2018, στο Hodijah & Kurniawati, 2020), η μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως μέσο επικοινωνίας για τη διοχέτευση των ταλέντων



και των εκφράσεων τους. Μέσω της μουσικής, τους δίνεται η δυνατότητα να εκφράσουν τα συναισθήματα αλλά και τις ιδέες τους, κινούμενοι στον ρυθμό της.

Επιπροσθέτως, η μουσική επηρεάζει την ανάπτυξη των παιδιών από τη γέννηση έως και την ενηλικίωση τους. Αρχικά, έχει αποδειχθεί από προηγούμενες μελέτες ότι η μουσική διεγείρει την ανάπτυξη του εγκεφάλου τους και πως τα παιδιά αυτά, όπου ακούν πιο συχνά μουσική, διαθέτουν καλύτερες πνευματικές ικανότητες. Σύμφωνα με τους Hompson, Schellenberg και Husain Arusal (2001, στο Hodijah & Kurniawati, 2020), η αύξηση της ευφυΐας τους είναι αισθητή. Ωστόσο, σύμφωνα με τους Samsudin, Bakar και Noor (2019, στο Hodijah & Kurniawati, 2020), τέτοιων ειδών ανακαλύψεις και ευρήματα απαιτούν περισσότερες και πιο συγκεκριμένες αποδείξεις, πράγμα που μπορεί να επιτευχθεί μέσω της μουσικής. Οι Bidelman, Gandour και Crossdomain (2011, στο Hodijah & Kurniawati, 2020) επισημαίνουν πως, η χρήση μουσικών οργάνων ελκύει την προσοχή των παιδιών. Εκτός των παραπάνω, σχετικά με τους Bonacina, Otto – Meyer, Krizman, Whiteschwoch, Nicol, και KrausStable (2019, στο Hodijah & Kurniawati, 2020), παρατηρείται θετική σύγκριση μεταξύ της μουσικής και των δεξιοτήτων ανάγνωσης των παιδιών τέτοιας ηλικίας. Τέλος, σύμφωνα με τους Habib, Lardy, Desiles, Commeiras, Hobert και Besson (2016, στο Hodijah & Kurniawati, 2020), η στρατηγική της αναπαραγωγής της μουσικής, μπορεί να εφαρμοστεί και σε παιδιά με γλωσσικές διαταραχές.

Όπως προαναφέρθηκε, η μουσική κατέχει σημαντικό ρόλο στην πρώιμη ζωή και ανάπτυξη των μαθητών (Hodijah & Kurniawati, 2020). Αναλυτικότερα, οι δάσκαλοι κατανοούν, πως η παιδική μουσική υποστηρίζει την πρακτική εκμάθησή της, η οποία εφαρμόζεται στην προσχολική εκπαίδευση. Σε γενικότερα πλαίσια, σύμφωνα με τον Schulze (2019, στο Hodijah & Kurniawati, 2020) οι δάσκαλοι θεωρούν πως η μουσική έχει σημαντικό ρόλο τόσο στη πρώιμη μάθηση, όσο και στην εκπαιδευτική εμπειρία των παιδιών. Εν συνεχεία, με αφορμή τους Kim και Kemple (2011, στο Hodijah & Kurniawati, 2020), εκτός από τον ρόλο των δασκάλων, σημαντική καθίσταται και η στάση τους απέναντι στη μουσική εκμάθηση. Αυτό συμβαίνει, διότι υπάρχουν κάποιοι παράγοντες οι οποίοι την επηρεάζουν και αυτοί δεν είναι άλλοι από τη στάση και πίστη τους απέναντι στη μουσική, ιδίως στα πρώτα χρόνια της παιδικής ηλικίας. Η παιδική ηλικία διαμορφώνεται με βάση συγκεκριμένων εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων, όπως για παράδειγμα, την εμπιστοσύνη τους απέναντι στους εκπαιδευτικούς (εσωτερικός), αλλά και την

εμπειρία και εκπαίδευση αυτών (εξωτερικός). Η άποψη αυτή διατυπώθηκε από τους Barrett, Zhukov, Brown, και Welch (2020, στο Hodijah & Kurniawati, 2020).

Επιπλέον, ένας σημαντικός εσωτερικός παράγοντας που οφείλουν οι εκπαιδευτικοί να διαθέτουν, είναι να έχουν εμπιστοσύνη οι ίδιοι στις πράξεις και ενέργειες τους, ώστε να προκύπτει άμεσα μια συνεπής μέθοδος διδασκαλίας. Από την άλλη, υπάρχει και ένας εξωτερικός παράγοντας, ο οποίος προκύπτει από τη διδακτική τους εμπειρία και το εκπαιδευτικό τους υπόβαθρο. Καταληκτικά, οι δυο προαναφερθέντες παράγοντες είναι σημαντικοί, καθώς μέσω αυτών οι στόχοι της μουσικής εκμάθησης μπορούν να επιτευχθούν με επιτυχία. Η παρούσα ωστόσο γνωμοδότηση προβλέπει σημαντικές πληροφορίες, οι οποίες υποστηρίζουν μελέτες, ικανές να επηρεάσουν την πεποίθηση των εκπαιδευτικών για τη σημασία της μουσικής στη πρώιμη ηλικία (Hodijah & Kurniawati, 2020).

#### **1.4. Η αξία των μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων στη ζωή των παιδιών**

Οι Kolodziejcki και Kralova (2016) αναφέρουν ότι οι μουσικοκινητικές δραστηριότητες δίνουν την ευκαιρία στα παιδιά να αναπτυχθούν σωστά, τόσο στον τομέα της κίνησης όσο και στον τομέα της μουσικής. Τα συγκεκριμένα, αλλά και η αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας τους και της φαντασίας τους, συνδράμει στην ενίσχυση της φιλίας τους. Δηλαδή, τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να εκφράζουν τα συναισθήματα τους μέσω των μουσικών δραστηριοτήτων και έτσι απελευθερώνουν την τυχόν ένταση που έχουν, χαλαρώνουν και καλλιεργούν την κίνηση, τον ρυθμό και τη συνεργασία μέσω της ομαδικότητας. Τέτοιων ειδών δραστηριότητες κατέχουν καταλυτικό ρόλο στη ζωή τους από τη πρώιμη κιόλας ηλικία (Kolodziejcki & Kralova, 2016).

Σε ορισμένες πόλεις παγκοσμίως, επικρατούν συγκεκριμένες μουσικές δραστηριότητες με κυριότερες τις μουσικοκινητικές και την ακρόαση μουσικής, δηλαδή την μουσική αντίληψη. Στόχος ενός τέτοιου προγράμματος είναι, να επιτευχθεί ένα βασικό αντιληπτικοκινητικό επίπεδο, το οποίο θα τα προετοιμάζει για τη σχολική εκπαίδευση αλλά και για τη ζωή εντός της κοινωνίας. Ωστόσο, μέσω της

πραγματοποίησης των στόχων της προσχολικής αγωγής, ένας/μία εκπαιδευτικός οφείλει να λαμβάνει υπ' όψιν της/του κάθε αναπτυξιακή ανάγκη των μαθητών και να τους βοηθά να εξελίξουν και να αναπτύξουν, αφενός τις αντιληπτικοκινητικές και κοινωνικοσυναισθηματικές περιοχές και αφετέρου τις γνωστικές (Kolodziejski & Kralova, 2016).

Μεταξύ όλων των προαναφερθέντων, οι δραστηριότητες αυτές αποσκοπούν στην ανάπτυξη των ικανοτήτων των παιδιών, στην οικοδόμηση των αξιών τους, στη συναισθηματική ένταση, καθώς επίσης και στην αποδοχή και καταπολέμηση του άγχους και των αποτυχιών. Πιο αναλυτικά, ψυχαγωγούνται και εκπαιδεύονται με σωματικά και πνευματικά παιχνίδια, όπου συνδράμουν στη σωστή υγεία και φυσική κατάσταση τους. Δηλαδή, ενθαρρύνονται στο να συμμετέχουν όλο και περισσότερο σε αθλητικά ομαδικά παιχνίδια, αλλά και σε παιχνίδια που καλλιεργούν τον χορό, το τραγούδι και τη μουσική (Kolodziejski & Kralova, 2016).

Επιπλέον, σημαντικό καθίσταται να αναφερθεί η σημασία των μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων στον ψυχοσωματικό κλάδο των παιδιών. Υπάρχουν δυο διαστάσεις για την εξής εξήγηση, όπου είναι οι διαπροσωπικές σχέσεις και η καλλιεργημένη έκφραση της κίνησης. Πιο επεξηγηματικά, το πρακτικό κομμάτι αφορά τη σχεδίαση τέτοιων δραστηριοτήτων, όπου η μουσική με τα εκφραστικά της μέσα, προκαλεί τις κινητικές τους αντιδράσεις μαζί με τα συναισθηματικά τους βιώματα, αλλά και τις μουσικές τους ικανότητες. Συνιστά μια διαδικασία εμπειρίας και αντίληψης (Kolodziejski & Kralova, 2016).

Ακόμη, οι συναισθηματικές τους αντιδράσεις μπορούν να αυξηθούν εάν συμμετέχουν σε αρκετές αισθητικοκινητικές δραστηριότητες. Μια μουσική συναισθηματική απόκριση, προκαλεί αλλαγές στον χαρακτήρα και την προσωπικότητα τους. Σύμφωνα με τον Koukolik (2010, στο Kolodziejski & Kralova, 2016), εάν ένα παιδί έχει επαφή με τη μουσική από τη πρώιμη ηλικία, παρατηρούνται ορισμένες αλλαγές ιδίως στο νευρικό του σύστημα, οι οποίες παράλληλα συγχρονίζονται με τις εξωτερικές περιβαλλοντικές συνθήκες. Διάφορες θεωρίες ωστόσο υποστηρίζουν ότι, η μάθηση μέσω τραγουδιού και χορού έχει πιο θετικά αποτελέσματα στη σχολική τους επίδοση (Koukolik 2010, στο Kolodziejski & Kralova, 2016).

Σύμφωνα με την Kralova (2015, στο Kolodziejcki & Kralova, 2016) υπάρχουν πέντε μορφές μουσικής και κινητικής εκπαίδευσης α) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις (ρυθμικές – μελωδικές), β) Σωματική άσκηση, γ) Δραματοποίηση τραγουδιών, δ) Παιχνίδια με τραγούδι και μουσική και ε) Χορευτικά παιχνίδια. Οι μουσικές δραστηριότητες συνιστούν το κύριο εργαλείο σε νηπιαγωγεία για την ανάπτυξη των μουσικών δεξιοτήτων των παιδιών. Όμως, υπάρχει εξίσου ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την ανάπτυξη της μουσικότητας του παιδιού και αυτός είναι η οικογένεια του. Όλες οι μουσικές δραστηριότητες είναι σημαντικό, να είναι ουσιώδεις, ευκολονόητες ως προς την πράξη και να ενθαρρύνουν/υποστηρίζουν όλους τους μαθητές, ακόμη και τους πιο ευάλωτους (Kralova 2015, στο Kolodziejcki & Kralova, 2016).

### **1.5. Η σημασία και οι παραδόσεις της μουσικής παγκοσμίως**

Ο Adjorong (2020) αναφέρει ότι η μουσική κατέχει καταλυτικό ρόλο στην ψυχοσωματική ανάπτυξη ενός παιδιού. Πρώτα απ' όλα, μέσω της μίμησης, της παρατήρησης, αλλά και της συνεχούς εξάσκησης της τέχνης στο κοινωνικό περιβάλλον του, αποκτά αφενός μουσικές γνώσεις και αφετέρου κατανόηση και δεξιότητες. Σε ορισμένα μέρη διεθνώς, μια τέτοιου είδους εκπαιδευτική διαδικασία έχει σταματήσει, κυρίως εξαιτίας κάποιων θρησκευτικών, κοινωνικοοικονομικών και πολιτιστικών μετασχηματισμών, λ.χ. στην Γκάνα. Πλέον, είναι ευθύνη του σχολείου να προσφέρει μια ισορροπημένη μουσική εκπαίδευση στους μαθητές, ενώ συγχρόνως οφείλει να αποσκοπεί στον εντοπισμό και την περιγραφή πεποιθήσεων και αντιλήψεων. Έτσι, τα παιδιά θα κατανοήσουν ευκολότερα τη σημασία και την αξία της μουσικής (Adjorong, 2020).

Όπως προαναφέρθηκε, η μουσική εμπλούτιζε τη ζωή των ανθρώπων. Πιο διεξοδικά, παλαιότερα η απόδοση της μουσικής και συγκεκριμένα της παραδοσιακής μουσικής, αποτελούσε ένα μέσο για την εισαγωγή των παιδιών στη κληρονομιά των παραδόσεών τους. Σύμφωνα με τους Amuah και συν. (2011, στο Adjorong, 2020), τα παιδιά κατακτούν πληθώρα γνώσεων και δεξιοτήτων, διότι έχουν τη δυνατότητα να υποδυθούν και να παρατηρούν την τέχνη και έπειτα να την κάνουν πράξη.

Εκτός όλων των παραπάνω, σημειώνεται πως η μουσική σε συγκεκριμένες χώρες οικουμενικώς, συνδέεται με εκδηλώσεις που αφορούν τον κύκλο ζωής. Μπορεί να σχετιστεί δηλαδή με δραστηριότητες, που επικεντρώνονται στη φροντίδα του παιδιού, στα παιχνίδια του αλλά και στις αφηγήσεις παραμυθιών (Amuah et al, 2011 στο Adjepong, 2020).

Σύμφωνα μάλιστα με τον Flolu (1993, στο Adjepong 2020), τα παιδιά δε διαθέτουν μουσικές εμπειρίες, απλά η μουσική εκπαίδευση διαμορφώνεται ανάλογα με τα ερεθίσματα που λαμβάνουν από τον κοινωνικό τους περίγυρο (Nzewi 2003, στο Adjepong, 2020). Ο Nketia (1999, στο Adjepong, 2020) αναφέρει πως, η μουσική χρησιμεύει ως μέσο διδασκαλίας των αξιών της κοινωνίας. Αυτό συνεπάγεται ότι, έχει μεγάλη σημασία στην ολιστική ανάπτυξη ενός παιδιού, καθώς με αυτόν τον τρόπο εκτιμάται και η πολιτιστική του ταυτότητα (Nketia 1999, στο Adjepong, 2020).

## **1.6. Η αξία και η σημασία της μουσικής στην ανάπτυξη των παιδιών**

Πρώτα απ' όλα, δραστηριότητες οι οποίες επικεντρώνονται στη σωματική διαμόρφωση του, αυτόματα σύμφωνα με τον Jackman (2005, στο Adjepong 2020), μπορούν να συμβάλλουν στο να αποκτήσουν έλεγχο σε πολλά σημεία του σώματος τους και να παρατηρήσουν μεγάλη εξέλιξη και βελτίωση στις κινήσεις τους. Παράλληλα, σύμφωνα με μια ερευνητική μελέτη που αναφέρθηκε σε ένα Parent Magazine, μια καλή παρέμβαση για την ορθότερη ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων τους, είναι η εκμάθηση των κρουστών μουσικών οργάνων. Αυτό γίνεται, επειδή απαιτείται σωστή κίνηση στα χέρια (Kwan 2013, στο Adjepong, 2020). Μια τέτοια μουσική ανάπτυξη, συνδράμει στην σταδιακή επιτυχία τους σε σχολικές δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα το γράψιμο και το σχέδιο (Kwan 2013, στο Adjepong, 2020).

Σύμφωνα με τον Manford (1996, στο Adjepong, 2020) τα παιδιά τις περισσότερες φορές επιλέγουν, να απαντήσουν στη μουσική μέσω των κινήσεων του σώματος τους. Συγκεκριμένα, υπάρχουν δύο είδη κινήσεων που χρησιμοποιούν. Η πρώτη είναι η κινητική κίνηση, η ικανότητα δηλαδή να μετακινείται ολόκληρο το σώμα από το ένα

μέρος στο άλλο. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω του περπατήματος και του άλματος. Η δεύτερη, είναι η μη κινητική κίνηση, κινήσεις δηλαδή οι οποίες δεν οδηγούν σε εξάρθρωση του σώματος, όπως για παράδειγμα το τέντωμα, η κάμψη και το οκλαδόν κάθισμα. Επίσης, ο ίδιος στο άρθρο του Adjérong (2020), τονίζει πως οι δυο προαναφερθείσες κινήσεις, συνδέονται με το μουσικό παιδικό παιχνίδι.

Οι Hobart και Frankel (1999, στο Adjérong, 2020), σημειώνουν πως το παίξιμο μουσικών οργάνων και η εκτέλεση κάποιων από τις ρίμες στα δάχτυλα, συνδράμουν στην ανάπτυξη λεπτών χειριστικών δεξιοτήτων, διότι καταφέρνουν και συντονίζουν τις οπτικές με τις ακουστικές τους δεξιότητες. Καταληκτικά, σύμφωνα με τους Amuah και συν. (2011, στο Adjérong, 2020) συνεπάγεται ότι, τα παιδιά επιλέγουν τις κινητικές ενέργειες ως απάντηση στη μουσική. Αυτό συμβαίνει, καθώς καθίσταται περισσότερο πιθανό μέσω αυτού να επιτύχουν, αφενός σωματικό και αφετέρου πνευματικό συντονισμό. Μάλιστα, το συγκεκριμένο είναι πολύ σημαντικό για την καθημερινή τους λειτουργία σε κάθε τομέα, ψυχικό και σωματικό.

## 2. Η αξία της κίνησης στη ζωή των παιδιών

Η ανθρώπινη κίνηση ξεκινά από τη περίοδο της κύησης από το εσωτερικό της μήτρας, καθώς και οι γενικές σωματικές κινήσεις κατά τη περίοδο της παιδικής ηλικίας, συνιστούν αφενός μέσο αλληλεπίδρασης με εξωτερικά περιβάλλοντα και αφετέρου πηγή χαράς (Lee 2006, στο Cheon & Kim, 2018). Αναλυτικότερα, υπάρχουν ορισμένοι τύποι κινήσεων, οι οποίοι μπορούν να ταξινομηθούν με ποικίλους τρόπους από τους μελετητές. Πιο συγκεκριμένα, οι περισσότεροι από αυτούς υποστηρίζουν, πως οι τύποι κινήσεων διακρίνονται σε τομείς βασικούς και τομείς εφαρμογής, σύμφωνα με τους Kim, Kim και Ahn (2010, στο Cheon & Kim, 2018). Επεξηγηματικά, οι βασικές περιοχές περιλαμβάνουν βασικές κινήσεις και στοιχεία. Οι βασικές κινήσεις χωρίζονται σε κίνηση χωρίς ατμομηχανή, σε κίνηση με ατμομηχανή και σε χειριστική κίνηση. Ακόμη, τα βασικά στοιχεία περιλαμβάνουν τον χώρο, τον χρόνο, τη δύναμη και τη ροή, ενώ οι εφαρμοσμένοι τομείς περιλαμβάνουν τη δημιουργική έκφραση του σώματος, τη μιμητική έκφραση αλλά και ασκήσεις και παιχνίδια με όργανα (Kim, Kim & Ahn, 2010 στο Cheon & Kim, 2018).

Εκτός όλων των παραπάνω, σύμφωνα με τον Laban (1963, στο Cheon & Kim, 2018) η κινητική εκπαίδευση στην πρώιμη σχολική παιδική ηλικία ορίζεται, ως η εκπαίδευση που προάγει την γενική ανάπτυξη των μικρών παιδιών, συμβάλλοντας στην απόκτηση γνώσεων και κινήσεων μέσω της σωματικής κίνησης, αλλά και της συμμετοχής τους σε κινητικές δραστηριότητες, οι οποίες είναι βασισμένες σε έννοιες που σχετίζονται με κινήσεις. Αυτό θεωρείται, πως καθίσταται ολοκληρωμένη εκπαιδευτική μέθοδος για την ισορροπημένη ανάπτυξη των παιδιών, διότι λαμβάνει υπόψη την γενική ανάπτυξη από βασικές κινητικές δεξιότητες, για δημιουργικές φυσικές εκφράσεις και κινητικές έννοιες (Nam 2017, στο Cheon & Kim, 2018). Επιπροσθέτως, στην ηλικία αυτή η κινητική εκπαίδευση συνδράμει στην ανάπτυξη των αισθήσεων των μικρών παιδιών, μέσω της έκφρασης και της παρουσίας μαθημάτων σχετικών με τη μουσική, τις τέχνες και την αφήγηση ιστοριών. Επίσης, σύμφωνα με τους Hong, Kim και Son (2014, στο Cheon & Kim, 2018), η κινητική εκπαίδευση μπορεί να επεκταθεί εάν συνδυαστεί και με άλλα θέματα, όπως με τη λογοτεχνία.

Καταληκτικά, έρευνες έχουν αναφέρει πως η προσχολική εκπαίδευση στη κίνηση της συγκεκριμένης ηλικίας, βοηθά σημαντικά εκτός όλων των προαναφερθέντων και στους τομείς της κοινωνικής και της γνωστικής ανάπτυξης (Lee, 2014 Sim, Song & Byon, 2011 Sim, Lee, Im, Park, Heo & Park, 2003 στο Cheon & Kim, 2018). Αρχικά, η κινητική εκπαίδευση κατέχει καταλυτικό ρόλο στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, συμβάλλοντας συγχρόνως τόσο στην ισορροπία, όσο και στην ανάπτυξη τμημάτων του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των λεπτών και των αδρών κινητικών εξελίξεων. Μάλιστα, τα παιδιά αφού αποκτήσουν την ικανότητα να αναπτύσσονται κινητικά μέσω της εκπαίδευσης, συνάμα βιώνουν και μια αίσθηση επιτυχίας, αυτοπεποίθησης και χαράς. Το αίσθημα της αυτοπεποίθησης, το αποκτούν μέσω του ελέγχου του σώματος τους, καθώς ως απότοκο αυτού, μπορούν να πραγματοποιήσουν μια θετική εκτίμηση ως προς το περιβάλλον τους, αναπτύσσοντας και τις αντίστοιχες κοινωνικές δεξιότητες (Lee, 2014 Sim, Song & Byon, 2011 Sim, Lee, Im, Park, Heo & Park, 2003 στο Cheon & Kim, 2018).

## **2.1. Η αναγκαιότητα των φυσικών κινητικών δραστηριοτήτων στη πρώιμη παιδική ηλικία**

Οι Sollerhed και συν. (2021) αναφέρουν ότι, τα παιδιά αναπτύσσονται ταχύτερα κατά τη περίοδο της πρώιμης παιδικής ηλικίας και ειδικότερα στον τομέα της κίνησης και της φυσικής δραστηριότητας. Πρώτα απ' όλα, σύμφωνα με τους Gallahue, Ozmun και Goodway (2006, στο Sollerhed et al, 2021), η κινητική ανάπτυξη αναφέρεται στην σωματική ανάπτυξη, ενώ καθίσταται πολύ σημαντικό το παιδί να κατευθύνει τις φυσικές κινητικές δεξιότητες και να εξερευνεί το περιβάλλον του. Είναι σημαντικό, διότι αναπτύσσει και άλλες βασικές μη κινητικές δεξιότητες, μέσα στις οποίες συμπεριλαμβάνονται οι γνωστικές, οι επικοινωνιακές/γλωσσικές, οι κοινωνικές αλλά και οι συναισθηματικές. Η συγκεκριμένη άποψη διατυπώθηκε από τους Samuelsson, Sheridan και Williams (2006, στο Sollerhed et al, 2021).



Επιπροσθέτως, οι φυσικές κινητικές δραστηριότητες επηρεάζουν, τόσο τη συνολική ανάπτυξη των μαθητών όσο και την ικανότητα τους να αλληλεπιδρούν μέσω του παιχνιδιού, σύμφωνα με τους Payne και Isaacs (2017, στο Sollerhedetal, 2021). Μάλιστα, σύμφωνα με τους Honkoff, Richter, VanderGaag και Bhutta (2012, στο Sollerhed et al, 2021), η πρόωμη παιδική ανάπτυξη θέτει τα θεμέλια για μια ζωή με ψυχοσωματική υγεία, αφού είναι απαραίτητο να επιτευχθεί μια ορθή μελλοντική ακαδημαϊκή επίδοση και ευημερία. Ωστόσο, παιδιά τα οποία δε συμμετέχουν τακτικά σε δραστηριότητες, οι οποίες είναι εμπλουτισμένες με κινητικές δεξιότητες, είναι πιθανό να μη μπορέσουν να φτάσουν ποτέ στο επαρκές γενετικό δυναμικό, ώστε να ελέγχουν τις κινητικές τους δεξιότητες. Το παραπάνω συνιστά βάση της μετέπειτα βιώσιμης φυσικής κατάστασης τους, σύμφωνα με τους Mayer, Faigenbaum, Edwards, Clark και Sallis (2015, στο Sollerhed et al, 2021).

## **2.2. Η σημασία της κίνησης στη συνολική ανάπτυξη του παιδιού στη προσχολική ηλικία**

Ο Zarotis (2020) αναφέρει ότι στη σύγχρονη εποχή η καθημερινότητα των μαθητών χαρακτηρίζεται όλο και περισσότερο από την έλλειψη σωματικής άσκησης. Από αυτό, μπορούν να προκύψουν πληθώρα προβλημάτων αφενός σε κινητικό και γνωστικό και αφετέρου σε συναισθηματικό και ψυχοκοινωνικό επίπεδο. Πιο διεξοδικά, πέραν του γενετικού υποσιτισμού, η αδράνεια αποτελεί έναν βασικό αιτιολογικό παράγοντα. Ωστόσο, η έλλειψη άσκησης κατά την περίοδο της παιδικής ηλικίας, μπορεί να οδηγήσει σε διαταραγμένη συνολική ανάπτυξη του παιδιού. Έτσι, η σημασία της κίνησης κατέχει καταλυτικό ρόλο στην ορθή ανάπτυξη του. Μάλιστα, οι αλλαγές που τυχόν υπάρχουν, όπως για παράδειγμα εντός των συνθηκών διαβίωσης, αλλά και η έλλειψη ευκαιριών για παιχνίδι και κίνηση εμπλέκονται και αφορούν μεταξύ άλλων την παραπάνω διατύπωση (Zarotis, 2020). Επίσης, μια τέτοιου είδους μελέτη, προορίζεται με σκοπό να αποδείξει, πως η καλύτερη αναπτυξιακή μέθοδος μπορεί να επιτευχθεί μέσω της άσκησης. Ωστόσο, η άσκηση δεν υποστηρίζει αποκλειστικά την κινητική ανάπτυξη αλλά και την γνωστική, αφού επιτρέπει ποικίλες και διαφορετικές εμπειρίες, τις οποίες το παιδί βρίσκεται σε θέση

να επεξεργαστεί. Βέβαια, η κίνηση μπορεί να έχει θετική επιρροή ακόμα και στην ανάπτυξη της προσωπικότητας. Ακόμη, σύμφωνα με τους Lohaus και Glueer (2014, στο Zarotis, 2020), η κίνηση έχει θετική επίδραση ακόμη και στην δομική ανάπτυξη του εγκεφάλου, ο οποίος είναι ικανός να επεξεργάζεται πληροφορίες. Η συγκεντρωμένη μάθηση, μπορεί να επιτευχθεί αποτελεσματικότερα μέσω της κίνησης ή έστω κάνοντας διαλείμματα για κίνηση. Σύμφωνα με τους Beelmann, Pfof και Schmitt (2014, στο Zarotis, 2020), μέσω διάφορων μελετών, έχει αποδειχθεί πως η κίνηση αυξάνει την εγκεφαλική κυκλοφορία και την προσοχή εξίσου.

Αξίζει να σημειωθεί, πως η άσκηση συνοδεύει τους ανθρώπους καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Μάλιστα, οι πρώτες τους κινήσεις γίνονται ήδη από τον τρίτο μήνα με τη μορφή προγεννητικών κινήσεων. Ωστόσο, η έννοια της κίνησης είναι πολύ περιεκτική και δεν αναφέρεται πάντα σε κάποιο άθλημα ή στη μετακίνηση, ούτε έχει την ίδια σημασία σε κάθε ηλικιακή ομάδα. Το πιο σημαντικό όμως είναι η κίνηση στην παιδική ηλικία (Zarotis, 2020). Πολλές φορές η ίδια αλλά και το παιχνίδι, συνιστούν τα πιο σημαντικά στοιχεία για την ανάπτυξη ενός παιδιού και χρησιμεύουν για την κατανόηση και εξερεύνηση, τόσο του σώματος του όσο και του περιβάλλοντος του. Εμπειρίες οι οποίες αποκτήθηκαν μέσω δραστηριοτήτων με κίνηση, οδηγούν στην σταδιακή ανάπτυξη του. Μάλιστα, το παιδί καθοδηγείται από μια εσωτερική παρόρμηση για ανάπτυξη και συνεχή βελτίωση των δεξιοτήτων του. Επιπλέον, ένα περιβάλλον φιλικό προς την κίνηση, υποστηρίζει σε μεγάλο βαθμό τη διαδικασία αυτή, ενώ συγχρόνως οι δυσμενείς εξωτερικές συνθήκες μειώνουν την ορθή απόδοση και βελτίωση της συνολικής ανάπτυξης του (Zarotis, 2020).

Εκτός όλων των προαναφερθέντων, πέραν των αρνητικών επιπτώσεων στον τομέα της υγείας και της ευεξίας, τα ερεθίσματα χαμηλής κίνησης βλάπτουν εξίσου την κινητική, ψυχολογική, κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη του παιδιού. Η αιτία είναι το γεγονός ότι, η κίνηση δεν εμφανίζεται ποτέ μόνη της αλλά πάντα σε συνδυασμό με ψυχολογικές διεργασίες, σύμφωνα με τον Pauen (2007, στο Zarotis, 2020). Έννοιες όπως η αισθητικοκινητική και ψυχοκινητική, δηλώνουν τη σύνδεση κίνησης, δράσης και αντίληψης. Για παράδειγμα, η αυθαίρετη μετακίνηση δεν υφίσταται δίχως την αντίληψη. Λόγω της απεικονιζόμενης πολυπλοκότητας στις πολλαπλές επιδράσεις, η κίνηση δε μπορεί να αντικατασταθεί, ούτε μέσω τεχνολογικής προόδου, αλλά ούτε μέσω φαρμακευτικής αγωγής. Έτσι, ήδη από τη πρωτοβάθμια εκπαίδευση αποτελεί κύριο πυλώνα για την ορθή ανάπτυξη ενός

μαθητή (Pauen 2007, στο Zarotis, 2020). Στην πρώιμη παιδική ηλικία, που αποτελεί ένα αποφασιστικό και κύριο στάδιο στην κοινωνικοποίηση ενός ατόμου, η κίνηση ως βασικό κριτήριο θεωρείται κανονικότητα, εντός της οποίας καθίσταται αναγκαίο να εντάσσονται και οι κινητικές δραστηριότητες. Βέβαια, σύμφωνα με τον Fischer (2011, στο Zarotis, 2020), η προοπτική που ορίζει τη κίνηση ως φυσιολογική καθημερινή δραστηριότητα, είναι πιο πιθανό να επιτευχθεί μέσω της βελτίωσης του τομέα της υγείας.

### **2.3. Η ουσιώδης μάθηση των παιδιών μέσα από την κίνηση**

Τόσο η μουσική, όσο και η κίνηση, κατέχουν καταλυτικό ρόλο στη ζωή και στην ανάπτυξη ενός παιδιού, από την πρώιμη κιόλας ηλικία μέχρι και την ενηλικίωση του. Πρώτα απ' όλα, τα μικρά παιδιά μαθαίνουν μέσα από τη κίνηση, αποκτούν γνώση ενεργώντας και έπειτα αναστοχάζονται τις εμπειρίες τους. Βέβαια το συγκεκριμένο είναι πιο σπάνιο, ειδικά εντός του σχολικού πλαισίου (Dotson – Renta, 2016).

Πιο διεξοδικά, η Dotson – Renta (2016) αναφέρει ότι, η κίνηση αποτελεί ένα είδος βιωματικής μάθησης, κατά τη διάρκεια της οποίας οι μαθητές αποκτούν γνώση πράττοντας μέσω του στοχασμού των εμπειριών τους, όπου είναι πλούσιο με πληθώρα κινήσεων, φαντασιών και παιχνιδιών. Εν τούτοις, στη πρωτοβάθμια εκπαίδευση σε πολλές χώρες παγκοσμίως, όπως για παράδειγμα στις Η.Π.Α, μια τέτοιου είδους μάθηση είναι σπάνια, καθώς οι μαθητές περνούν τον χρόνο τους συμπληρώνοντας φύλλα εργασίας. Συγκεκριμένα, στα νηπιαγωγεία δίνεται περισσότερη έμφαση στην αξιολόγηση των παιδιών και όχι στην υλοποίηση παιχνιδιών και δραστηριοτήτων (Dotson – Renta, 2016).

Εν συνεχεία, σύμφωνα με μελέτες που διεξήχθησαν στη σημερινή εποχή, τα παιδιά αφιερώνουν λιγότερο χρόνο στη διαδικασία της ελεύθερης μάθησης και δραστηριότητας και επικεντρώνονται σε ένα παθητικό μαθησιακό περιβάλλον. Η κίνηση επιτρέπει σε αυτά να συνδέσουν έννοιες με τη δράση, να μάθουν μέσω της δοκιμής τους και έπειτα του σφάλματος από αυτά, αν προκύψει (Dotson – Renta, 2016).

Σύμφωνα με την Carlsson – Paige (χ.χ., στο Dotson – Renta, 2016), υπάρχει μια ιδανική διάταξη της αίθουσας. Στην τάξη αυτή τονίζει ότι, τα παιδιά παίρνουν το υλικό που χρειάζονται για μια δραστηριότητα, επιστρέφουν και επεξεργάζονται τι άλλο τυχόν θα χρειάζονταν για αυτό που σκέφτονται να δημιουργήσουν. Όλες αυτές οι ενέργειες τα βοηθά να εκτυλίσσονται και να κινούνται ενεργά.

Σύμφωνα με τον Mardell (χ.χ., στο Dotson – Renta, 2016) σημειώνεται, πως ακόμη και κάποιοι ενήλικες ενσωματώνουν το παιχνίδι στη μάθηση, όμως το κάνουν με τρόπο τέτοιο που να περιορίζει την ελεύθερη κυκλοφορία και μετακίνηση. Ο ρόλος του παιχνιδιού έχει καθιερωθεί, όχι απλά ως μέρος της μάθησης, αλλά και ως θεμέλιο για την υγιή κοινωνική και συναισθηματική τους λειτουργία. Ορισμένοι δάσκαλοι θεσπίζουν αλλαγές, μέσω της αναζήτησης ποικίλων τρόπων που θα επαναφέρουν τη κίνηση στη τάξη. Σύμφωνα με την εκπαιδευτικό Rosen – Gallagher (χ.χ., στο Dotson – Renta, 2016) υπάρχουν κάποια είδη κινήσεων, τα οποία συμβάλλουν τόσο στο να αναπτύξουν τα παιδιά αυτογνωσία και αυτορρύθμιση, όσο και να γνωρίζουν τους εαυτούς τους ως άτομα σκεπτόμενα μέσω της σωματικής σύνδεσης.

Επιπλέον, πολλά σχολεία προσχολικής εκπαίδευσης χαρακτηρίζονται ως προοδευτικά σχολεία. Τα προοδευτικά χαρακτηρίζονται τα σχολεία, που διαθέτουν σχέδια ανοιχτών αιθουσών, πολλές ηλικιακές ομάδες και εμβαθύνουν στη δημιουργικότητα. Τέτοια σχολικά περιβάλλοντα παρουσιάζουν έντονη δημοτικότητα στη σημερινή εποχή, ενώ συνάμα έντονο ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα προγράμματα, τα οποία εμπλέκουν τα παιδιά στην κίνηση έχοντας κάποια πρόθεση, λ.χ. γιόγκα, πολεμικές τέχνες κλπ. Τέτοιων ειδών μέθοδοι στοχεύουν, στο να ωθήσουν τα παιδιά να χρησιμοποιούν περισσότερο το σώμα και το μυαλό, καθώς όταν δε συμμετέχουν σε κινητικές δραστηριότητες αυξάνεται το άγχος και ο ψυχολογικός τους κόσμος μεταβάλλεται, σύμφωνα με τον Durand (χ.χ., στο Dotson – Renta, 2016). Οι πρακτικές αυτές συμβάλλουν στη διάγνωση, αλλά και μετρίασμό συμπτωμάτων της Δ.Ε.Π.Υ. στα παιδιά, ενώ οι τέχνες ενθαρρύνουν την αυτό – έκφραση και ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων.

Σύμφωνα με την Cross (χ.χ., στο Dotson – Renta, 2016), η επίδραση της κίνησης στη μνήμη και τη μάθηση καθίσταται σημαντική. Καταρχάς, σύμφωνα με καινοτόμες μελέτες η ενεργητική μάθηση, όπου τα παιδιά ενεργούν και αλληλεπιδρούν μεταξύ

τους, μπορεί να μεταβάλλει τον τρόπο σκέψης τους, επιταχύνοντας και τη διαδικασία μάθησης τους. Από την άλλη, η παθητική μάθηση μπορεί να είναι ευκολότερη στη διαχείριση της, όμως δεν ευνοεί την εγκεφαλική τους δραστηριότητα. Ακόμη, προσθέτει πως όταν τα ίδια ασχολούνται ενεργά με την κίνηση των δικών τους σωμάτων στη μουσική, στον χορό, είναι πλήρως αποδοτική συγκριτικά με την παθητική μάθηση. Υπάρχουν δηλαδή τεράστιες αλλαγές, όταν συνδυάζεται ο χορός με τη μάθηση. Οι άνθρωποι, σε γενικότερο βαθμό απορροφούν περισσότερο ένα σύνολο δεξιοτήτων που έμαθαν, όταν εμπλέκονται σε αυτό αντί όταν παρατηρούν αποκλειστικά.

#### **2.4. Σώμα και κίνηση κατά τη πρώιμη σχολική ηλικία**

Η Haga (2021) αναφέρει ότι, τα μικρά παιδιά τα οποία υλοποιούν ποικίλες διαφορετικές κινήσεις, τείνουν να έχουν μια πιο βελτιωμένη βάση συμμετοχής σε σωματικά παιχνίδια και αθλήματα και ως απόρροια αυτού αυξάνουν και τα επίπεδα της φυσικής τους κατάστασης. Αναλυτικότερα, τα παιδιά με βέλτιστη σωματική κατάσταση, είναι πιθανότερο να είναι πιο ενεργά σωματικά, αναπτύσσοντας διηλεκώς τις κινητικές τους ικανότητες (Sigmundsson & Haga, 2016). Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας παίρνουν μέρος σε πληθώρα μορφών ενεργητικών παιχνιδιών, όπου τα παιχνίδια αυτά δεν έχουν πολλή ένταση, ώστε η δραστηριότητα τους να περιλαμβάνει και έναν βαθμό ηρεμίας (Pellegrini & Smith 1998, στο Haga, 2021). Υπάρχουν πολλά είδη παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας, που περιλαμβάνουν αδρές κινητικές κινήσεις, όπως για παράδειγμα τρέξιμο και κυνηγητό. Τέτοιες δραστηριότητες κατηγοριοποιούνται ως αερόβιες, ανάλογα με την ένταση, ενώ οι αναλύσεις των ηλικιακών επιδόσεων σημειώνουν εξέλιξη, η οποία κορυφώνεται περίπου στα τέσσερα με πέντε χρόνια (Dwyer, Baur & Hardy, 2009 Pellegrini & Smith, 1998 στο Haga, 2021).

Σύμφωνα με τους Brown και συν. (2009, στο Haga, 2021), το περπάτημα, το τρέξιμο, το άλμα, το σκαρφάλωμα και η αναρρίχηση καθίστανται από τις πιο συχνές σωματικές δραστηριότητες στα νηπιαγωγεία. Αρχικά, τόσο ο εσωτερικοί όσο και οι εξωτερικοί χώροι, λ.χ. η θέση και η οργάνωση αυτών, επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό

το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών προσχολικής ηλικίας (Dowda et al, 2009 στο Haga, 2021). Σε γενικότερα πλαίσια, είναι εφικτή η παρουσία ευκαιριών για εξάσκηση, από την στιγμή που ένα παιχνίδι βασίζεται στη κίνηση και αυτό αποτελεί καταλυτικό παράγοντα πρόβλεψης των επιπέδων φυσικής κατάστασης τους (Sando, 2019 στο Haga, 2021).

Τα ιδρύματα εκπαίδευσης και φροντίδας παιδιών ερευνήθηκε πως, επηρεάζουν τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας τους. Έτσι, η πρόοδος της σωματικής τους δραστηριότητας έχει τη δυνατότητα να ωφελήσει, αφενός την υγεία τους και αφετέρου την ευημερία τους. Εν τούτοις, υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους το συγκεκριμένο ίδρυμα λαμβάνει υπόψη του την σημασία της κινητικής ανάπτυξης και μάθησης, του σωματικά ενεργού παιχνιδιού και του εξωτερικού περιβάλλοντος. Αυτός ο λόγος δεν είναι άλλος από το γεγονός ότι, το λαμβάνει ως εκπαιδευτικό χαρακτήρα για εκπαιδευτικούς επίσης σκοπούς (Haga, 2021).

Αξίζει να επισημανθεί ότι, σύμφωνα με τον Sando (2019, στο Haga, 2021) τα διαφορετικά χαρακτηριστικά των εξοπλισμών των παιχνιδιών, διευκολύνουν τις κινητικές δραστηριότητες και δεξιότητες, όπως για παράδειγμα το περπάτημα, το άλμα, η ποδηλασία κλπ. Πιο διεξοδικά, το διαφορετικό έδαφος, τα υλικά, οι εσωτερικοί και εξωτερικοί χώροι, γίνονται αντιληπτά και εμπνέουν το παιδί να κινηθεί με περισσότερη ενέργεια και συχνότητα. Μάλιστα, προκύπτουν και άλλα θέματα τα οποία προέρχονται από την αλληλεπίδραση που έχει το παιδί με το περιβάλλον, δηλαδή το πώς αντιλαμβάνεται το παιδί το περιβάλλον στο οποίο παρευρίσκεται και πως αυτό θα επηρεάσει τις κινήσεις του αντίστοιχα. Καταληκτικά, οι ενέργειες του, κινητικές και σωματικές δραστηριότητες, επηρεάζουν εξίσου και τις δυνατότητες που διαθέτει, ώστε να το αντιληφθεί καλύτερα (Sando 2019, στο Haga, 2021).

### 3. Η σημασία της ισορροπίας στη ζωή των παιδιών

Οι βασικές κινητικές δεξιότητες καθίστανται πολύ απαραίτητες για τα παιδιά της πρώιμης παιδικής ηλικίας και μάλιστα χωρίζονται σε δυο κατηγορίες. Οι κατηγορίες αυτές είναι ο έλεγχος της κίνησης και ο έλεγχος των αντικειμένων, σύμφωνα με τους Ali, Pigou, Clarke και McLachlan (2017, στο Vetra, Oktarifaldi, Syahrputra, Mardela, & Bakhtiar, 2019). Πρώτα απ' όλα, οι κινητικές δεξιότητες περιλαμβάνουν την κίνηση του σώματος, ενισχύοντας παράλληλα και δεξιότητες, όπως το τρέξιμο και την ισορροπία. Μια από τις βασικές κινητικές δεξιότητες ωστόσο, είναι η ικανότητα που διαθέτει ένα παιδί να μετακινείται από ένα σημείο σε ένα άλλο, σύμφωνα με το επίπεδο ανάπτυξης που απαιτεί η αντίστοιχη δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα με κινήσεις συντονισμού. Ορισμένες δραστηριότητες μάλιστα έχουν τη δυνατότητα, να επηρεάσουν τον ολικό σωματικό έλεγχο των παιδιών, αν πραγματοποιούνται μόνο σε συγκεκριμένα μέρη, για παράδειγμα μόνο σε εξωτερικούς χώρους (Nardini&Cowie, 2012 στο Vetraetal, 2019).

Αξίζει να σημειωθεί πως τόσο οι κινητικές δεξιότητες όσο και η ισορροπία, είναι η αρχή της επίτευξης της σωματικής ανάπτυξης του παιδιού. Πιο διεξοδικά, η ισορροπία αποτελεί ένα συστατικό, που είναι πολύ σημαντικό και απαραίτητο για την επιτυχή ολοκλήρωση των λειτουργικών κινητικών δραστηριοτήτων, σύμφωνα με τους Franjoine, Darr, Held, Kott και Young (2010, στο Vetra et al, 2019). Η ισορροπία, είναι η πρώτη και βασικότερη ικανότητα που πρέπει να έχει ένα παιδί κατά τη διάρκεια του σταδίου ανάπτυξης του και είναι επίσης πολύ σημαντική και για την ανάπτυξη των λειτουργιών κίνησης του στον τομέα του αθλητισμού. Όταν ένα παιδί διαθέτει αυξημένες κινητικές δεξιότητες και δεξιότητες ισορροπίας, συγχρόνως μειώνεται και ο κίνδυνος τραυματισμού καθ' όλη τη διάρκεια των σωματικών δραστηριοτήτων του (Singh, Rahman, Rajikan, Zainudin, Nordin, Karim & Yee, 2015 στο Vetra et al, 2019).

Καταληκτικά, η ανάπτυξη της ισορροπίας στα παιδιά ξεκινά από τη γέννηση και συνεχίζει να αναπτύσσεται μέχρι και την ηλικία μεταξύ των 10 και 18 μηνών,



σύμφωνα με την Cremin (2013, στο Vetratal, 2019). Όπως θα αναφερθεί και παρακάτω η ισορροπία χωρίζεται σε στατική και δυναμική. Η στατική ισορροπία πραγματοποιείται όταν κάποιος παραμένει σε αδράνεια, ενώ η δυναμική όταν ένα άτομο μπορεί να διατηρήσει τη στάση του παραμένοντας όρθιος και σε κατάσταση κίνησης (Yonker & Kras, 2007 στο Vetra et al, 2019).

### **3.1. Οι επιδράσεις της ισορροπίας στην εκπαίδευση**

Οι Chatzopoulos και συν. (2022) αναφέρουν ότι, η ισορροπία αποτελεί κύριο παράγοντα για την ασφαλή υλοποίηση των βασικών καθημερινών κινήσεων και αθλητικών δραστηριοτήτων. Αρχικά, ο κίνδυνος για τυχόν τραυματισμούς που σχετίζονται με πτώσεις είναι ιδιαίτερα υψηλός στα μικρά παιδιά, καθότι το σύστημα ορθοστατικού ελέγχου τους δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένο, σύμφωνα με τον Altinkök (2015, στο Chatzopoulos et al, ονομ. 2022). Πρόσφατες μάλιστα μελέτες δείχνουν ότι, ο έλεγχος της ισορροπίας αναπτύσσεται όχι μόνο καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά, αλλά και από την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον τους (Chatzopoulos 2019, στο Chatzopoulos et al, 2022). Αν ένα παιδί δε δέχεται τα κατάλληλα ερεθίσματα βελτίωσης της ισορροπίας του, αυτό αυτόματα μπορεί να προκαλέσει περιορισμένη αποτελεσματικότητα εκτέλεσης θεμελιωδών δεξιοτήτων κίνησης (Lykesas et al, 2020 στο Chatzopoulos et al, 2022) αλλά και καθημερινών δραστηριοτήτων (Murphyetal, 2003, στο Chatzopoulos et al, 2022).

Επιπροσθέτως, ο έλεγχος της ισορροπίας καθίσταται πολύ σημαντικός και για τις αθλητικές επιδόσεις των μαθητών, ενώ προηγούμενες μελέτες που διεξήχθησαν, διερεύνησαν την αποτελεσματικότητα της σε προγράμματα εκπαίδευσης για τον έλεγχο της στάσης σε υγιή εκπαιδευμένα παιδιά, εφήβους αλλά και ενήλικους (Gebeletal, 2018 Wälchli et al, 2018, στο Chatzopoulos et al, 2022). Μάλιστα, το κοινό χαρακτηριστικό των προγραμμάτων αυτών, είναι η συμπερίληψη πολλών επαναλήψεων στην ίδια δοκιμασία, όπως για παράδειγμα να μείνει κάποιος ακίνητος για 20 δευτερόλεπτα 3 φορές. Ενδιάμεσα των επαναλήψεων είναι αναγκαίο, να υπάρχουν και περίοδοι διαλειμμάτων και λόγω του έντονου αυτού προπονητικού προγράμματος, κρίνεται κατάλληλο για αθλητές ή ενήλικες, όχι για παιδιά και



εφήβους. Συγκεκριμένα, οι Granacher και συν. (2011, στο Chatzopoulos et al, 2022) ανέφεραν ότι, τα συγκεκριμένα προγράμματα ισορροπίας δεν ήταν αποτελεσματικά για τη βελτίωση της ισορροπίας σε παιδιά δημοτικού σχολείου, αποδίδοντας την αναποτελεσματικότητα τους στην έλλειψη ενδιαφέροντος των παιδιών να λάβουν μέρος σε ασκήσεις υψηλής δομής.

Εκτός όλων των παραπάνω, είναι εύκολο να διακρίνει κανείς πως προγράμματα τα οποία περιλαμβάνουν πολλά σετ επαναλήψεων δίχως διαλείμματα, καθίστανται δύσκολα για τα παιδιά. Τέτοιων ειδών προγράμματα δε πληρούν τις ανάγκες των μικρών παιδιών, καθώς χρειάζονται ξεκούραση και ανάπαυση. Διεξοδικότερα, η εκτέλεση των δραστηριοτήτων ισορροπίας απαιτεί μυς και δύναμη, ενώ συνάμα πρόσφατες έρευνες ανέφεραν πως η ισορροπία εντός της προπόνησης, μπορεί να συνδράμει στη βελτίωση της δύναμης τους (Gruber et al, 2007 Zech et al, 2010 στο Chatzopoulos et al, 2022). Οι Gebel και συν. (2020, στο Chatzopoulos et al, 2022), τόνισαν ότι η συσχέτιση μεταξύ ισορροπίας και μυϊκής δύναμης στους νεότερους αθλητές είναι χαμηλή και αυξάνεται με την ωριμότητα. Εν τούτοις, τέτοιες έρευνες παρέχουν μόνο μια συσχετιστική σύνδεση μεταξύ του επιπέδου της ισορροπίας και της δύναμης και πως η προπόνηση της ισορροπίας, βελτιώνει σε μεγάλο βαθμό τη δύναμη.

### **3.2. Ισορροπία και κινητικές δεξιότητες παιδιών προσχολικής ηλικίας**

Μέσα από τη βασική κινητική ικανότητα απορρέει και η ισορροπία, η οποία καθίσταται σημαντικός παράγοντας για την υλοποίηση ορισμένων δραστηριοτήτων. Πρώτα απ' όλα, οι Kaur, Singh, Nor, Rajikan, & Zanudin (2015), αναφέρουν ότι οι κινητικές δεξιότητες και οι δεξιότητες ισορροπίας συνιστούν κομμάτι των απαιτούμενων προδιαγραφών για την ορθή σωματική λειτουργία και την αθλητική απόδοση. Αναλυτικότερα, τέτοιων ειδών δεξιότητες αποκτώνται από τα παιδιά κατά τη περίοδο της προσχολικής ηλικίας δυο έως τεσσάρων ετών. Ωστόσο, και οι κινητικές δεξιότητες, αλλά και οι δεξιότητες ισορροπίας αποτελούν σημείο αναφοράς της σωματικής ανάπτυξής τους (Kaur et al, 2015).

Εκτός όλων των παραπάνω, οι δεξιότητες αυτές χαρακτηρίζονται ως πιο περίπλοκες κινήσεις για τα παιδιά, όπως το τρέξιμο, το κουτσό και ορισμένες αθλητικές δραστηριότητες. Οποιοδήποτε λάθος στις κινητικές δεξιότητες και τις δεξιότητες ισορροπίας μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο πτώσης και τραυματισμού ακόμη και στα παιδιά, τα οποία έχουν πιο συχνή επαφή με κάποια αθλητική δραστηριότητα. Ακόμη, υπάρχει και η κινητήρια δύναμη, η οποία ορίζεται ως η δύναμη που σχετίζεται με τις κινήσεις των μυών (Kaur et al, 2015).

Ωστόσο, οι κινητικές δεξιότητες διακρίνονται σε δυο κύριες κατηγορίες, μεταξύ των οποίων αποτελούν οι αδρές κινητικές δεξιότητες και οι λεπτές κινητικές δεξιότητες. Ο όρος ‘Ακαθάριστες κινητικές δεξιότητες’ (Kaur et al, 2015) σχετίζεται με μεγάλες σωματικές δεξιότητες ή κινήσεις όλου του σώματος. Από την άλλη, οι ‘λεπτές κινητικές δεξιότητες’ αφορούν τις μικρότερες κινήσεις, κυρίως χεριών και δαχτύλων. Οι συγκεκριμένες κινήσεις καθίστανται πιο δύσκολες για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας συγκριτικά με τις αδρές κινήσεις (Kaur et al, 2015).

### **3.3.Ο ρόλος του δείκτη μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ.) και τα αποτελέσματα**

Ακόμη, η ισορροπία ενός ατόμου επιτυγχάνεται όταν το κέντρο μάζας διατηρείται στη βάση στήριξης του. Πρέπει κανείς να διατηρήσει το σώμα του σε ισορροπία, ώστε να αποφύγει την πτώση. Πιο αναλυτικά, η ισορροπία διακρίνεται σε στατική και δυναμική. Η στατική ισορροπία επιτυγχάνεται όταν διατηρείται κατά την ανάπαυση, ενώ η δυναμική όταν διατηρείται η σταθερότητα του σώματος κατά τη διάρκεια απόδοσης της κίνησης. Η ικανότητα ισορροπίας στα παιδιά, εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες. Ένας από τους παράγοντες αυτούς είναι, πως η κινητική ικανότητα έχει αποδειχθεί ότι είναι υψηλότερη σε παιδιά που ήταν πιο ενεργά σωματικά, με μικρότερο Δ.Μ.Σ. και ήταν λιγότερο καθιστοί. Ομοίως, τα αγόρια με πιο καλές κινητικές επιδόσεις, κατέγραψαν γρηγορότερο χρόνο και μεγαλύτερη απόσταση σε τρέξιμο και άλμα αντιστοίχως. Η διαφορά σημειώθηκε στην έναρξη της εφηβείας, όπου τα αποτελέσματα έδειξαν ασυνεπή επίπεδα κινητικής απόδοσης, σε παιδιά ηλικίας 13 ετών (Kaur et al, 2015).

Πέραν όλων των προαναφερθέντων, ο Δ.Μ.Σ. έδειξε πως σε πιο μικρά παιδιά η ισορροπία κατακτήθηκε από τα κορίτσια, ενώ συγχρόνως τα αγόρια σημείωσαν καλύτερη απόδοση στη ντρίμπλα αθλημάτων. Βέβαια, τα μεγαλύτερα παιδιά έχουν υψηλότερες επιδόσεις στην ισορροπία σε σχέση με τα πιο μικρά. Στη σημερινή εποχή, σε ορισμένα κράτη παγκοσμίως δεν υπάρχουν δεδομένα για την ισορροπία και τις κινητικές δεξιότητες μεταξύ παιδιών με υγιή σωματική κατάσταση προσχολικής ηλικίας. Αυτό συμβαίνει, καθώς η κινητική ανάπτυξη ποικίλλει μεταξύ των παιδιών από περιοχή σε περιοχή, ενώ συνάμα δεν συγκεκριμενοποιούνται κάποια στοιχεία, σχετικά με τη σχέση μεταξύ των ανθρωπομετρικών δεδομένων, δεξιοτήτων ισορροπίας και κατάστασης κινητικών δεξιοτήτων, σε υγιή παιδιά προσχολικής ηλικίας (Kaur et al, 2015).

### **3.4. Η σημασία της ισορροπίας και της κίνησης στην προσχολική ηλικία**

Σημαντικό επίσης είναι και το γεγονός ότι, η ισορροπία κατέχει μεγάλο ρόλο και σημασία, διότι συνιστά αναπόσπαστο μέρος όλων των κινήσεων (Westcott, Lowes & Richardson, 1997 στο Venetsanou & Kambas, 2011). Πιο επεξηγηματικά, μπορεί να οριστεί και ως η ικανότητα διατήρησης ή ανάκτησης του κέντρου μάζας σώματος, μέσα στη βάση στήριξης του σώματος, με σκοπό να αποφευχθεί η οποιαδήποτε πτώση (Shumway – Cook & McCollum, 1991 στο Venetsanou & Kambas, 2011). Μάλιστα, η προσχολική ηλικία είναι μια πολύ σημαντική περίοδος για την ανθρώπινη κινητική συμπεριφορά, διότι αποτελεί κρίσιμο σημείο για την ορθή ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων (Gallahue & Donnely 2003, στο Venetsanou & Kambas, 2011). Επίσης, η γνώση και αναγνώριση ορισμένων θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων είναι απαραίτητη προϋπόθεση, για την ορθή λειτουργία των ατόμων σε σωματικές ή αθλητικές δραστηριότητες. Όπως έχει ήδη αποδειχθεί, σε αυτή την ηλικία, η ισορροπία κατέχει καταλυτικό ρόλο για την αποτελεσματικότερη απόδοση ποικίλων θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων (De Oreo & Keogh, 1980 Shumway – Cook & McCollum, 1991. Ulrich & Ulrich, 1985, στο Venetsanou & Kambas, 2011).

Κατά τη διάρκεια της προσχολικής εκπαίδευσης, η ισορροπία φτάνει σε ικανοποιητικό επίπεδο, ενώ η ανάπτυξη της ολοκληρώνεται στη μεταγενέστερη παιδική ηλικία (Scheid, 1994, στο Venetsanou & Kambas, 2011). Μεταξύ όλων αυτών των μεταβλητών που επηρεάζουν την ισορροπία, συμπεριλαμβάνεται το φύλο και η ηλικία. Όσον αφορά το φύλο, τα ευρήματα είναι αντικρουόμενα. Σε αρκετές έρευνες έχει διαπιστωθεί, πως τα κορίτσια έχουν καλύτερη ισορροπία από τα αγόρια (Broadhead & Bruninks, 1982 Fjørtoft, 2000 Lametal, 2003L ejarragaetal, 2002 Sigmundsson & Rostoft, 2003 Toole & Kretzschmar, 1993 στο Venetsanou & Kambas, 2011). Αντιθέτως, αρκετοί άλλοι ερευνητές δεν αναφέρουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο φύλων στην ισορροπία (Βενετσάνου, 2007. Du Toit & Pienaar, 2002 Kourtessisetal, 2008 Ulrich&Ulrich, 1985 Waelvelde, Peersman, Lenoir, Smits – Engelsman & Henderson, 2008 στο Venetsanou & Kambas, 2011).

Αξίζει να επισημανθεί, πως πέραν της στενής σχέσης ανάμεσα στην απόδοση των δεξιοτήτων ισορροπίας και της κινητικότητας των μικρών παιδιών, παρατηρείται μια δυσλειτουργία στον έλεγχο της στάσης, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένδειξη πολλών ειδών αναπτυξιακών προβλημάτων. Για παράδειγμα, παιδιά με αναπηρίες που κυμαίνονται με ήπια έως και με πιο σοβαρά προβλήματα, δεν έχουν τόσο αποτελεσματική απόδοση στις δοκιμασίες της ισορροπίας (Cinelli & DePaere, 1984 Gagnon, Friedman, Swaine & Forget, 2004. Visscher, Houwen, Scherder, Moolenaar & Hartman, 2007 Wright Galea & Barr, 2005 στο Venetsanou & Kambas, 2011). Βέβαια, λόγω της σημασίας της αξιολόγησης των δεξιοτήτων στα παιδιά, τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την υλοποίηση αυτή, περιλαμβάνουν διάφορες δοκιμασίες ισορροπίας, όπως ισορροπία στο ένα πόδι, περπάτημα σε μια δοκό ισορροπίας ή στο περπάτημα από τη φτέρνα μέχρι τα δάχτυλα (Venetsanou & Kambas, 2011).

### **3.5. Μεταβλητές που επηρεάζουν την ισορροπία**

Επιπλέον, με περισσότερη παρατήρηση και εστίαση τέτοιων ειδών δοκιμές μπορούν, να χρησιμοποιηθούν ως εργαλεία για την τεκμηρίωση της γενικής στάσης των παιδιών. Υπάρχουν προβλήματα σταθερότητας που έχουν σημειωθεί και η αντιμετώπιση των προβλημάτων αυτών, μπορεί να επιτευχθεί με τα σωστά μέτρα

αξιολόγησης τους (Westcott et al, 1997, στο Venetsanou & Kambas, 2011). Εκτός των παραπάνω, έχουν διεξαχθεί μελέτες, οι οποίες διευρύνουν την κινητική απόδοση των παιδιών προσχολικής ηλικίας, όμως δεν παρέχουν μια πιο σαφή εικόνα για τις δεξιότητες της ισορροπίας τους. Χρήσιμο είναι, να παρέχεται ένα εργαλείο κατάλληλο για την αξιολόγηση της ισορροπίας (Butterfield, 1990 Butterfield & Loovis, 1994 Kourtessis et al, 2008 Ulrich&Ulrich, 1985 στο Venetsanou & Kambas, 2011), διότι δίχως αυτό οι πληροφορίες που λαμβάνονται εντός του σχολικού πλαισίου για τις δεξιότητες της, θεωρούνται εικονικές.

Είναι γνωστό, μάλιστα πως η ισορροπία, αποτελεί μια συγκεκριμένη διαδικασία και το αποτέλεσμα αυτής δε σχετίζεται απαραίτητα με υψηλή βαθμολογία (Drowatzky & Zuccato, 1967 Shimadaetal, 2003 Tsigilis, Zacharopoulou & Mavridis, 2001, στο Venetsanou & Kambas, 2011). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, η απόδοση να μην αποτελεί μια πλήρη ολοκληρωμένη εικόνα της, έχοντας έτσι ελλειπείς πληροφορίες σχετικά με τις δεξιότητες της. Ο συντονισμός αναπτυξιακών επαρκών προγραμμάτων κίνησης (Zimmer & Circus, 1993, στο Venetsanou & Kambas, 2011) και η μελέτη των αναπτυξιακών ιδιαιτεροτήτων της, αποσκοπούν στην εξέταση της επίδρασης της στις δεξιότητες της ισορροπίας.

Καταληκτικά, έπειτα από έρευνες, η ηλικία βρέθηκε να επηρεάζει στο μέγιστο βαθμό τις βαθμολογίες και των δυο παραπάνω κριτηρίων. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι, οι δοκιμασίες που πραγματοποιήθηκαν λ.χ. περπάτημα κατά μήκος μιας ράβδου, δυσκόλεψε την απόδοση των μικρότερων σε ηλικία. Γενικά όμως, αποκαλύφθηκαν πολλές θετικές, αλλά και σημαντικές διαφορές στις ηλικιακές ομάδες, γεγονός που επαληθεύει τον παραπάνω ισχυρισμό (Venetsanou & Kambas, 2011).

### **3.6. Στατικοί και δυναμικοί δείκτες ισορροπίας στο νηπιαγωγείο**

Οι Yanovich και Bar – Shalom (2022) αναφέρουν ότι, ο όρος ‘ισορροπία’ αναφέρεται σε έναν τύπο κινητικού συντονισμού, όπου τα οπτικά και κιναισθητικά συστατικά των μυών του σώματος λειτουργούν μαζί με τους αισθητήρες, με σκοπό να

διατηρηθεί η σταθερότητα του σώματος χωρίς πτώση (Blyth, 2017, στο Yanovich & Bar – Shalom, 2022). Αναλυτικότερα η ικανότητα αυτή εξαρτάται, τόσο από τα εσωτερικά συστήματα όσο και από ορισμένους εξωτερικούς παράγοντες, όπως για παράδειγμα το κέντρο βάρους και η δομή του σώματος (Davlin, 2004, στο Yanovich & Bar – Shalom, 2022).

Στον τομέα της κίνησης, η ικανότητα των μικρών παιδιών να σταθεροποιούνται, καθίσταται πολύ σημαντική, καθώς για να επιτευχθεί αυτό χρειάζεται το κέντρο βάρους τους να είναι κάθετο, έχοντας παράλληλα και μια στενή βάση, διατηρώντας με αυτόν τον τρόπο τη σταθερότητα και ενεργοποιώντας το σύστημα ισορροπίας ως μέρος της στάσης τους (Hof, 2008, στο Yanovich & Bar – Shalom, 2022). Μάλιστα, βασικές κινήσεις, όπως είναι το τρέξιμο, απαιτούν τη διατήρηση της σταθερότητας του ατόμου, καθώς και εκπαίδευση για την ανάπτυξη του συστήματος ισορροπίας του (Haddad, Rietdyk, Claxton & Huber, 2013, στο Yanovich & Bar – Shalom, 2022). Επιπλέον, η ικανότητα της ισορροπίας αποτελεί βασική προϋπόθεση για την σωστή απόδοση των κινητικών δεξιοτήτων και όπως προαναφέρθηκε, εξαρτάται από εσωτερικά και εξωτερικά συστήματα. Βέβαια, η κινητική δεξιότητα σε ηλικίες 3 – 7 ετών, αποτελεί κύριο παράγοντα για την ανάπτυξη συγχρονισμού μεταξύ διαφόρων συστημάτων. Παρόλα αυτά, δεν έχει αποδειχθεί η ακριβής ηλικία ωριμότητας για τη βέλτιστη ισορροπία, καθώς δεν είναι ακριβή τα αποτελέσματα των αντίστοιχων ερευνών. Σύμφωνα με τους Ferber – Viart, Ionescu, Morlet, Froehlich και Dubreuil (2007, στο Yanovich & Bar – Shalom, 2022), οι αισθητήρες είναι οι τελευταίοι που εξελίσσονται, λόγω της πολυπλοκότητας αυτού του συστήματος και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα νήπια και γενικότερα τα μικρά παιδιά, να χρησιμοποιούν αισθητήρες κίνησης και όρασης για τη διατήρηση της ισορροπίας τους.

Αξίζει να επισημανθεί ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας δε μπορούν ακόμη να θεωρηθούν πως είναι ώριμα, ακόμη και αν περνούν από φυσιολογικές και ουσιαστικές διαδικασίες κινητικής ανάπτυξης. Αυτό συμβαίνει όταν παρατηρούνται ελλείψεις κινητικές δραστηριότητες. Ωστόσο, η συγκεκριμένη ηλικία παρουσιάζει πολλές ευκαιρίες για κινητική ανάπτυξη, όμως η ανεπαρκής αυτή εμπειρία μπορεί να βλάψει και μετέπειτα τη ζωή τους. Τέτοιων ειδών απαιτήσεις χρησιμεύουν, ως κύριοι παράγοντες για την ορθή ανάπτυξη του συστήματος της ισορροπίας κατά τη διάρκεια αυτής της ηλικίας (Frick & Mohring, 2016, στο Yanovich & Bar – Shalom, 2022).

Εκτός όλων των προαναφερθέντων, καθ' όλη τη διάρκεια της αναπτυξιακής διαδικασίας των ανθρώπων, υπάρχουν συγκεκριμένα στάδια από τα οποία περνούν. Αρχικά, κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων της γέννησης, τα μωρά εξασκούν την δεξιότητα της ισορροπίας τους προσπαθώντας να σηκώσουν το πάνω μέρος του κορμού τους και τον λαιμό τους, ενώ είναι ξαπλωμένα στο στομάχι τους. Στη συνέχεια, από τους έξι μήνες και έπειτα βρίσκονται σε θέση να πραγματοποιούν δραστηριότητες, όπως ορθοστασία και αργό περπάτημα (Yanovich & Bar – Shalom, 2022). Εν τούτοις, δραστηριότητες σαν αυτές δε μπορούν να υλοποιηθούν χωρίς αρχικό συντονισμό μεταξύ της όρασης, των αισθητήρων της κίνησης και της ισορροπίας. Από την στιγμή που τα βρέφη ξεκινούν να περπατούν, αυτόματα θεωρείται σημαντική ανάπτυξη, καθότι η ικανότητα αυτή απαιτεί συνεχή προσαρμογή του σώματος σε διάφορα σημεία του χώρου, έχοντας ως απόρροια την ανάπτυξη των αισθητήρων ισορροπίας (Singh, Rahman, Rajikan, Zainudin, Nordin, Karim, 2015 στο Yanovich & Bar – Shalom, 2022).

#### **4. Σκοπός της εργασίας**

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η καταγραφή και υλοποίηση μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων και ενδεικτικών πλάνων, με απώτερο σκοπό τη βελτίωση της ισορροπίας παιδιών ηλικίας 4 – 6 ετών. Παράλληλα, εξασκούνται και βελτιώνονται εξίσου και οι κινητικές τους δεξιότητες. Παρακάτω, επισημαίνονται και οι επιμέρους στόχοι που απορρέουν από τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια.

##### *Επιμέρους στόχοι*

Οι επιμέρους στόχοι της εργασίας ήταν γνωστικοί και κοινωνικοσυναισθηματικοί, αλλά και ψυχοκινητικοί. Συγκεκριμένα:

➤ *Ψυχοκινητικοί στόχοι:*

- Γνώση των μελών του σώματος

- Κινητική δημιουργικότητα
- Βελτίωση ισορροπίας
- Αντίληψη
- Ταχύτητα

➤ *Γνωστικοί στόχοι:*

- Προσοχή
- Κατανόηση
- Μάθηση
- Μνήμη

➤ *Κοινωνικοσυναισθηματικοί:*

- Οργάνωση
- Επικοινωνία
- Συνεργασία
- Αλληλεπίδραση
- Τήρηση κανόνων
- Τήρηση σειράς





## **B' Μέρος**

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες δραστηριότητες, καθώς και κάποια ενδεικτικά πλάνα, όπου καθίστανται κατάλληλα ως προς την εφαρμογή τους για τη βελτίωση της ισορροπίας των παιδιών. Κατατάσσονται στην κατηγορία των μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων, καθώς βασικό κριτήριο υλοποίησής τους, είναι η μουσική και η κίνηση. Επιπλέον, μέσω των προαναφερθέντων κριτηρίων, πρέπει να στοχεύουν και στη βελτίωση της ισορροπίας των παιδιών ηλικίας 4 – 6 ετών.

### **Δραστηριότητες για τη βελτίωση της ισορροπίας**

#### **1) Ο χορός των λουλουδιών**

Μετά την προετοιμασία στην παρεούλα, τα παιδιά μαζί με την/τον νηπιαγωγό θα βγουν στην αυλή του σχολείου, όπου εκεί η/ο εκπαιδευτικός θα έχει τοποθετήσει στο έδαφος μερικά χρωματιστά στεφάνια. Θα χωρίσει τα παιδιά σε δυο μεικτές ομάδες και θα ορίσει μια σειρά για το καθένα. Τότε με τη σειρά που θα έχει ανακοινώσει στο κάθε παιδί, το ένα μετά το άλλο θα προσπαθήσει να πατήσει εντός των στεφανιών, χωρίς να πατήσει εκτός αυτών. Η δυσκολία είναι στο ότι τα παιδιά πρέπει να πατάνε εντός αυτών με τα δυο πόδια ενωμένα, χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους και πατήσουν εκτός. Ωστόσο, τα στεφάνια θα έχουν λογική απόσταση μεταξύ τους, ώστε να είναι πιο ασφαλές για εκείνα.

**Υλικά:** Χρωματιστά στεφάνια γυμναστικής

#### **2) Οι μασκεμπολίστες**

Τα παιδιά θα διασκεδάζουν παίζοντας το συγκεκριμένο παιχνίδι, καθώς θα υποδύονται τους μικρούς μασκεμπολίστες. Το παιχνίδι έχει ως εξής: Αρχικά, ο/η

νηπιαγωγός θα δώσει στο κάθε παιδί και από ένα μικρό πλαστικό μπαλάκι και έχοντας τοποθετήσει μια πλαστική άσπρη λεκάνη στο έδαφος, τα παιδιά έχοντας χωριστεί σε ζευγάρια μεικτά, θα προσπαθούν να πετάξουν μέσα σε αυτή το μπαλάκι που θα τους έχει δώσει η/ο νηπιαγωγός. Όλα τους θα έχουν από ένα μικρό πλαστικό μπαλάκι, διαφορετικών χρωμάτων, χωρίς να έχει σημασία τι χρώμα θα είναι το καθένα τους. Παράλληλα θα ακούγεται στο CD Player το τραγούδι ‘Το ροκ της Άνοιξης’ (<https://youtu.be/gJBkrY2r4vQ>). Ωστόσο με την κίνηση αυτή, θα ανασηκώνουν και το ένα τους πόδι, αφού μια τέτοια κίνηση θα τους ωθεί περισσότερο στο να στοχεύουν καλύτερα.

**Υλικά:** Πλαστική άσπρη λεκάνη, πλαστικά χρωματιστά μικρά μπαλάκια, CD Player

### 3) Το μαγικό ταξίδι

Ο/η εκπαιδευτικός θα βάλει τραγούδι στον υπολογιστή της τάξης από τη γωνιά Τ.Π.Ε. ή μπορεί να κρατάει και κάποιο μουσικό όργανο που θα διαθέτει το νηπιαγωγείο, όπως για παράδειγμα μαράκες. Οι μαράκες είναι ένα εύκολο μουσικό όργανο, καθώς αν δε τις διαθέτει το νηπιαγωγείο, μπορεί να τις δημιουργήσει. Ένας εύκολος τρόπος είναι να πάρει δύο μικρά πλαστικά μπουκαλάκια και να τα γεμίσει με λίγα πετραδάκια. Κουνώντας τες, θα δημιουργεί ήχους που θα εξυπηρετήσουν τους σκοπούς της δραστηριότητας. Έχοντας λοιπόν το τραγούδι ή τις μαράκες της, με τους ήχους τα παιδιά θα προσποιηθούν πως είναι οι νεράιδες της Άνοιξης και θα πετάνε ανοίγοντας τα χέρια τους και προσπαθώντας να ισορροπήσουν εντός του χαλιού. Όταν η νηπιαγωγός σταματήσει το ανάλογο τραγούδι ή ήχο, πρέπει και τα παιδιά να σταματήσουν χωρίς να πατήσουν έξω από αυτό.

**Υλικά:** Τραγούδι, μαράκες, χαλί

### 4) Οι χορευτές

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα ο/η εκπαιδευτικός θα τοποθετήσει στο προαύλιο του νηπιαγωγείου μεγάλα πλαστικά ροζ κομμάτια παζλ. Στη συνέχεια, ενώ τα νήπια

θα είναι συγκεντρωμένα σε έναν κύκλο, η/ο νηπιαγωγός θα ορίσει μια σειρά για το κάθε ένα. Έπειτα, αφού όλα τα παιδιά θα γνωρίζουν πλέον τη σειρά τους, θα πατούν ένα – ένα πάνω σε αυτά, κάνοντας παράλληλα κάποιες χορευτικές κινήσεις, λ.χ. πιρουέτες. Σκοπός του παιχνιδιού αυτού είναι να πατούν πάνω στα κομμάτια παζλ, χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους και πέσουν ή πατήσουν έξω από αυτά.

**Υλικά:** Ροζ πλαστικά κομμάτια παζλ

### 5) Οι μπαλαρίνες

Σε αυτού του είδους την δραστηριότητα, η/ο νηπιαγωγός θα τοποθετήσει παράλληλα στο έδαφος δυο μακριές κόκκινες κορδέλες και θα χωρίσει τα νήπια σε δυο ομάδες. Φωνάζοντας το σύνθημα ‘Πάμε!’ τα παιδιά, χωρισμένα στις ομάδες τους, θα περπατήσουν το ένα πίσω από το άλλο κατά μήκος της κάθε κόκκινης κορδέλας. Συγχρόνως θα έχουν και τις απαραίτητες αποστάσεις μεταξύ τους, ώστε να μη πατήσουν το ένα το άλλο. Στόχος τους είναι, να προσπαθούν όσο μπορούν να πατούν πάνω στη κορδέλα και να μη χάσουν την ισορροπία τους και πέσουν έξω από αυτή.

**Υλικά:** Δυο κόκκινες κορδέλες

### 6) Οι μικροί χορευτές

Σαν ολοκλήρωση των παραπάνω δραστηριοτήτων, ο/η εκπαιδευτικός θα βάλει ένα τραγούδι στο CD Player. Το τραγούδι αυτό, με τίτλο ‘Θα πετάμε ψηλά’ (<https://youtu.be/gkovii6ewYM>), θα κινητοποιήσει τα παιδιά να χορέψουν και αυτά, κάνοντας τις δικές τους χορευτικές κινήσεις. Σε αυτό το κομμάτι τα παιδιά θα πρέπει, να χορέψουν σε μικρές και μικροί μπαλαρίνες, προσπαθώντας όσο μπορούν να μη χάσουν την ισορροπία τους. Μέσω των κινήσεων αυτών, θα εξασκήσουν τις χορευτικές τους ικανότητες, αφού ο χορός θα τους βοηθήσει στο να ελέγχουν πολύ περισσότερο την ισορροπία και την κίνηση τους.

**Υλικά:** CD Player

## **7) Οι καιρικές συνθήκες**

Σε μια τέτοια δραστηριότητα ο/η εκπαιδευτικός, αφού χωρίσει τα παιδιά σε ομάδες, θα τοποθετήσει και τα μεγάλα πλαστικά ροζ κομμάτια παζλ στην αυλή. Στη συνέχεια, το κάθε παιδί θα διαλέξει από ένα κομμάτι, θα σταθεί πάνω σε αυτό και η/ο νηπιαγωγός θα περιγράψει διάφορες καιρικές συνθήκες. Καθώς θα τις περιγράφει, τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν κινήσεις ανάλογες με αυτές του καιρού, ώστε να ανταποκριθούν σωστά και να μη πατήσουν εκτός του κομματιού τους. Για παράδειγμα, εάν η νηπιαγωγός περιγράψει άσχημο καιρό με δυνατές βροχές και αέρα, τα παιδιά θα πρέπει να κινούνται ώστε να αποφύγουν τη βροχή και τον αέρα, αλλά χωρίς να πατήσουν εκτός των κομματιών τους.

**Υλικά:** Ροζ κομμάτια παζλ

## **8) Οι αθλητές**

Εδώ τα παιδιά θα γίνουν δυνατοί και ευέλικτοι αθλητές. Εκτός από τα ήδη υπάρχοντα κομμάτια παζλ, πιο διεξοδικά η/ο νηπιαγωγός έχοντας στα χέρια της/του μια μικρή χρωματιστή ελαφριά μπάλα, θα ανακοινώνει σε ποιο από τα παιδιά θέλει να τη δώσει και το αντίστοιχο παιδί θα πρέπει να την πιάσει, ενώ βρίσκεται πάνω στο κομμάτι του. Το δύσκολο σημείο του παιχνιδιού είναι, πως αν ο/η εκπαιδευτικός θελήσει η μπάλα να περάσει κάτω από τα πόδια του παιδιού, τότε εκείνο πρέπει να τα ανοίξει χωρίς να πατήσει έξω από το κομμάτι του. Αν δηλαδή, η νηπιαγωγός δώσει την εντολή να πιάσει κάποιο παιδάκι τη μπάλα χοροπηδώντας παράλληλα, θα πρέπει αυτό να χοροπηδήσει, χωρίς όμως να πατήσει έξω από το κομμάτι του.

**Υλικά:** Ροζ κομμάτια παζλ, χρωματιστή μπάλα

## **9) Οι μελλοντικοί Πικάσο**

Σε αυτή τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα αναπτύξουν τις καλλιτεχνικές τους δεξιότητες μέσω της ζωγραφικής. Θα συγκεντρωθούν όλα σε ένα μεγάλο τραπέζι εντός της αίθουσας και ο/η εκπαιδευτικός θα τους μοιράσει από μια κόλλα χαρτί και μαρκαδόρους. Έπειτα, θα ζωγραφίσουν τον πρωταγωνιστή του παραμυθιού που τους

αφηγήθηκε και στο τέλος θα επιστρέψουν στα κομμάτια του παζλ, κρατώντας και τη ζωγραφιά τους. Το δύσκολο μέρος της δραστηριότητας αυτής είναι η εξής οδηγία. Η νηπιαγωγός μαζί με όλα τα παιδιά θα αποφασίσουν ποιο παιδάκι ζωγράφισε καλύτερα τον ήρωα του παραμυθιού. Ο νικητής, θα πρέπει να κυνηγήσει και να προσπαθήσει να πιάσει τα υπόλοιπα παιδιά. Όμως, αυτό θα γίνει με τη σειρά που θα ορίσει η/ο νηπιαγωγός. Για παράδειγμα, θα δώσει σε ένα παιδί τον αριθμό 1 και τότε τα παιδάκια θα πρέπει να τρέξουν, πατώντας πάνω μόνο στα κομμάτια του παζλ. Θα προσπαθήσουν να μη πατήσουν εκτός αυτών κατά τη διάρκεια του κυνηγητού. Αν βέβαια πατήσουν, δεν υπάρχει πρόβλημα, η δραστηριότητα αποσκοπεί στο να τα βοηθήσει να βελτιώσουν την ισορροπία τους. Όταν τελειώσουν τα κομμάτια του παζλ, θα αλλάξουν σειρά ανάλογα με αυτή που θα ορίσει η νηπιαγωγός.

**Υλικά:** Χαρτί, Μαρκαδόροι, κομμάτια παζλ

### **10) Οι μικροί εξερευνητές**

Οι μικροί εξερευνητές αναλαμβάνουν δράση. Τα παιδιά εδώ καλούνται να βρουν το μυστικό κουτί, μέσα στο οποίο η/ο νηπιαγωγός έχει κρύψει ένα κλειδί. Το κουτί αυτό θα είναι ένα μικρό κουτάκι από τα παιχνίδια εντός του νηπιαγωγείου, ενώ το κλειδί μπορούν να το σχεδιάσουν και να το χρωματίσουν τα ίδια τα παιδιά, με τη βοήθεια της νηπιαγωγού. Η νηπιαγωγός θα κρύψει το κουτί αυτό μαζί με το κλειδί, στην αυλή του νηπιαγωγείου και τα παιδιά θα πρέπει να το βρουν. Όμως για την εύρεση του κουτιού πρώτα, θα πρέπει να περάσουν ορισμένα εμπόδια. Τα παιδιά λοιπόν το ένα μετά το άλλο, θα πρέπει να κάνουν τσουλήθρα, κουτσό και τέλος να χοροπηδήσουν μέσα στα κυκλικά στεφάνια, τα οποία θα έχει τοποθετήσει ο/η εκπαιδευτικός στο έδαφος. Αφού το ολοκληρώσουν, θα τρέξουν στην αυλή, ώστε να βρουν το χαμένο αυτό κουτί.

**Υλικά:** Μικρό κουτί, χαρτόνι, μαρκαδόροι, ψαλίδι, στεφάνια γυμναστικής.

### **11) Οι ηθοποιοί**

Σε αυτό το κομμάτι της δραστηριότητας τα παιδιά θα γίνουν ηθοποιοί. Θα ξεκινούν ένα – ένα να μιμούνται διάφορα είδη ζώων. Αυτό όμως θα γίνει με προκαθορισμένη

σειρά που θα ορίσει η νηπιαγωγός. Αφού βρεθεί το κλειδί από την παραπάνω δραστηριότητα και τα νήπια θα έχουν ολοκληρώσει την αποστολή τους ως μικροί εξερευνητές, τώρα η/ο νηπιαγωγός θα δίνει το κλειδί σε κάποιο παιδί και αυτό θα πρέπει να μιμηθεί όσο καλύτερα μπορεί ένα ζωάκι που θα του πει η ίδια. Αν κάποιο παιδάκι πρέπει να κάνει την μαϊμού, θα πρέπει να προσπαθήσει να την μιμηθεί, χωρίς όμως να χάσει την ισορροπία του.

**Υλικά:** Κλειδί

## **12) Ο χαμένος θησαυρός**

Τα παιδιά θα κληθούν να γίνουν και πάλι οι μικροί εξερευνητές. Τώρα, η δοκιμασία είναι διαφορετική, καθώς το κλειδί το οποίο είχαν βρει χάθηκε και πρέπει να το ξανά βρουν. Αυτό θα πραγματοποιηθεί, μόνο εάν ακολουθήσουν τα εμπόδια του πρώτου μέρους, χωρίς όμως να κάνουν αυτή τη φορά τσουλήθρα. Ο/η νηπιαγωγός έχει κρύψει κάπου στην αυλή το κλειδί και παρακινεί όλα τα παιδάκια, κάνοντας κουτσό πρώτα και χοροπηδώντας μέσα στα στεφάνια που έχει τοποθετήσει η ίδια στο έδαφος, να τρέξουν και να το βρουν. Όταν το κλειδί βρεθεί, θα αποκαλούνται επίσημα οι καλύτεροι εξερευνητές.

**Υλικά:** Κλειδί

## **13) Οι ακούνητοι ακροβάτες**

Το παιχνίδι αυτό καθίσταται κάτι διαφορετικό για τα παιδιά. Πρώτα απ' όλα, η/ο νηπιαγωγός τοποθετεί στο προαύλιο δυο μεγάλα, μακριά, καφέ σκoiνιά και βάζει στο CDPlayer να παίζει ένα παιδικό τραγούδι. Αφού τα παιδιά χωριστούν σε ομάδες, η κάθε ομάδα θα έχει το δικό της σκoiνί και όσο παίζει το τραγούδι, εκείνα θα χορεύουν πάνω σε αυτό. Όταν όμως σταματήσει, θα σταματήσουν και αυτά. Όλο αυτό θα πραγματοποιείται όταν τα παιδιά θα βρίσκονται ήδη πάνω στο σκoiνί, προσπαθώντας να μη πατήσουν εκτός αυτού, την ώρα που θα χορεύουν.

**Υλικά:** Δυο καφέ σκoiνιά, CD Player

#### **14) Τα χαριτωμένα καγκουρό**

Τα παιδιά θα χοροπηδούν και θα μοιάζουν σαν μικρά καγκουρό. Όμως οι κανόνες για την υλοποίηση της δραστηριότητας είναι οι εξής: Η/ο νηπιαγωγός θα κρατάει μια σφυρίχτρα και όταν θα τη χρησιμοποιεί και θα ακούγεται το σφύριγμα της, τα παιδιά θα πρέπει να χοροπηδούν. Αυτό το χοροπηδητό θα το κάνουν, ενώ θα πατούν στα ίδια σκοινιά που θα έχουν ήδη χρησιμοποιήσει για το μέρος της προηγούμενης δραστηριότητας. Επεξηγηματικότερα, τα παιδιά θα είναι όρθια όλα πίσω από το σκοινί, χωρίς να το πατούν. Όταν θα σφυρίξει, τα παιδιά θα πρέπει να χοροπηδήσουν πάνω σε αυτά και όταν θα ξανά σφυρίξει, θα πρέπει να χοροπηδήσουν προς τα πίσω. Θα πρέπει να χοροπηδούν μπρος πίσω χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους και πατήσουν όταν δε πρέπει εκτός του σκοινιού.

**Υλικά:** Σφυρίχτρα, δυο καφέ σκοινιά

#### **15) Αγαματάκια ακούνητα**

Τα παιδιά θα προσπαθήσουν να παραμείνουν ακούνητα, για την ορθότερη επίτευξη του παιχνιδιού. Πιο συγκεκριμένα, η/ο νηπιαγωγός θα βάλει παιδική μουσική στο CD Player και όσο η μουσική θα παίζει, τα παιδιά θα χορεύουν. Όταν όμως σταματήσει η μουσική πρέπει να σταματήσουν και αυτά και να υποδυθούν πως είναι χορευτές ή και μπαλαρίνες. Καθώς θα υποδύονται τους ρόλους τους, θα πρέπει να προσπαθήσουν να τους υποδυθούν όσο το δυνατόν καλύτερα, χωρίς να πέσουν. Όταν η μουσική ξαναξεκινήσει, θα συνεχίσουν να χορεύουν, μέχρι να την ακούσουν να σταματάει ξανά και να σταματήσουν και εκείνα. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται όταν τελειώσει όλο το τραγούδι.

**Υλικά:** CD Player

#### **16) Το ουράνιο τόξο**

Σε αυτή τη δραστηριότητα τα παιδιά του νηπιαγωγείου θα μάθουν τα χρώματα του ουράνιου τόξου. Συγκεκριμένα, ο/η εκπαιδευτικός θα ρωτήσει τα παιδιά αν γνωρίζουν πόσα και ποια είναι τα χρώματα του ουράνιου τόξου. Αν δε γνωρίζουν θα



τα μάθουν και θα υλοποιήσουν έπειτα μια σχετική δραστηριότητα. Στη συνέχεια ο/η νηπιαγωγός θα μοιράσει τα χρώματα του ουράνιου τόξου στα παιδιά. Επειδή, όμως, τα παιδιά είναι περισσότερα από τα χρώματα, κάποια θα πάρουν το ίδιο χρώμα, χωρίς αυτό να επηρεάσει την πορεία ή τις οδηγίες του παιχνιδιού. Αφού πραγματοποιηθεί αυτό το μέρος της δραστηριότητας, ο/η νηπιαγωγός θα τοποθετήσει στην αυλή του νηπιαγωγείου μια μεγάλη αφίσα, στην οποία θα απεικονίζεται το ουράνιο τόξο. Τα παιδιά με τη σειρά ένα – ένα το ένα πίσω από το άλλο, ανάλογα με το χρώμα που θα έχουν, θα επιχειρήσουν να περπατήσουν κατά μήκος του χρώματος τους, χωρίς να πατήσουν εκτός αυτού ή κάποιο άλλο από τα χρώματα. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ο/η νηπιαγωγός θα έχει βάλει στο CD Player παιδικά τραγούδια, ώστε να είναι πιο ευχάριστη και διασκεδαστική η δραστηριότητα αυτή.

**Υλικά:** 7 χαρτιά με τα χρώματα του ουράνιου τόξου, μεγάλη αφίσα με το ουράνιο τόξο, CD Player

### **17) Τα μικρά χνουδωτά αρκουδάκια**

Σε αυτό το παιχνίδι το κάθε παιδάκι θα υποδύεται ένα ρόλο και αυτός δεν είναι άλλος από το ρόλο ενός μικρού χνουδωτού αρκουδιού. Πιο επεξηγηματικά, ο/η εκπαιδευτικός θα δώσει μια θεματική στα παιδιά, ώστε να αποκτήσει έναν πιο αφηγηματικό και παραστατικό χαρακτήρα το παιχνίδι. Συγκεκριμένα θα υποδυθούν, όπως προαναφέρθηκε, τα μικρά χνουδωτά αρκουδάκια, τα οποία βγαίνουν από το ιγκλού σπίτι τους στην Ανταρκτική και ψάχνουν να βρουν τροφή για να φάνε. Ο/η νηπιαγωγός θα τοποθετήσει στο έδαφος κομμάτια παζλ, πάνω στα οποία θα έχει κολλήσει άσπρες κόλλες χαρτί. Αυτά θα είναι τα κομμάτια του πάγου, τα οποία έχουν σπάσει και θα πρέπει τα παιδάκια το ένα μετά το άλλο, να χοροπηδήσουν σε αυτά χωρίς να πέσουν στο έδαφος, το οποίο είναι η κρύα θάλασσα της Ανταρκτικής. Στο τέλος των εμποδίων θα βρίσκεται ο/η εκπαιδευτικός και θα περιμένει το κάθε παιδάκι να φτάσει ως εκεί και αφού φτάσουν όλα, θα ζητωκραυγάσουν που κατάφεραν να περάσουν τα εμπόδια, χορεύοντας το γνωστό τραγούδι των Mazoo and the Zoo 'Η αρκούδα' (<https://youtu.be/LAQAQBvetY>)

**Υλικά:** Κομμάτια παζλ, Χαρτί, CD Player

### **18) Το ηφαίστειο**

Αυτό είναι ένα διαφορετικό και ιδιαίτερο παιχνίδι από τα προηγούμενα. Όλα τα παιδάκια θα είναι συγκεντρωμένα αρχικά σε μια γωνιά της αυλής του νηπιαγωγείου, τη στιγμή που ο/η νηπιαγωγός θα τοποθετεί ξανά στο έδαφος τα γνωστά σε όλους κομμάτια παζλ. Αφού τα τοποθετήσει με λογική σειρά και απόσταση, το κάθε νήπιο θα επιλέξει και από ένα. Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός θα βάλει στο CD Player να παίζει το τραγούδι 'το έδαφος είναι ηφαίστειο' (<https://youtu.be/wbNAiN8FTfc>). Οι κανόνες της δραστηριότητας αυτής είναι οι εξής: Όταν θα ακούγεται μουσική, τότε τα παιδιά θα πρέπει να χορεύουν κατά μήκος όλου του προαυλίου. Όταν, όμως, η μουσική σταματήσει, τότε θα ακουστεί μια αντίστροφη μέτρηση από τον αριθμό πέντε και τότε η αυλή θα μετατραπεί σε ηφαίστειο και όλα τα παιδιά θα πρέπει να τρέξουν το καθένα στο κομμάτι παζλ του, ώστε να μη καούν στο ηφαίστειο. Όταν η μουσική ξεκινά και πάλι να παίζει, τότε το παιχνίδι επαναλαμβάνεται μέχρι να ολοκληρωθεί το άκουσμα του τραγουδιού.

**Υλικά:** Κομμάτια παζλ, CD Player

### **19) Οι πιτζάμο – ήρωες και τα μαγικά μπαλόνια**

Μια ξεχωριστή ημέρα, τόσο για τα παιδιά όσο και για το/τη νηπιαγωγό. Θα υπάρξει μια ημέρα μέσα στην εβδομάδα, που μαζί θα φέρουν και τις πιτζάμες τους. Θα δοθεί ξανά μια αφηγηματική εικόνα του παιχνιδιού, μέσω της ιστορίας. Δηλαδή, ο/η εκπαιδευτικός θα ορίσει τα παιδιά από έναν πιτζαμό – ήρωα, ο οποίος θα προσπαθήσει να βοηθήσει όλα τα παιδάκια του κόσμου να κοιμούνται ήσυχα και όμορφα, χωρίς να έχουν εφιάλτες. Τα όνειρα όμως βρίσκονται εντός μαγικών σφαιρών που πρέπει κάποιος να σπάσει. Αυτό θα το επιτύχουν μέσω ενός παιχνιδιού, το οποίο θα περιέχει μέσα και μπαλόνια φουσκωτά. Καταρχάς, ο/η νηπιαγωγός θα έχει τοποθετήσει παράλληλα δυο μεγάλα σκοινιά στην αυλή και μετά θα φουσκώσει ένα συγκεκριμένο αριθμό μπαλονιών, ανάλογος με τον αριθμό των παιδιών στην τάξη. Έπειτα θα μοιράσει από ένα στο κάθε παιδί και θα βάλει μουσική στο CD

Player. Όσο η μουσική θα ακούγεται τα παιδιά θα προσπαθούν, σε δυο ομάδες το ένα πίσω από το άλλο να περπατήσουν κατά μήκος των δυο σκοιινιών προσπαθώντας ταυτόχρονα να ισορροπήσουν το μπαλόνι στο κεφάλι τους. Όταν η μουσική θα σταματά, θα σταματούν κι εκείνα, επιχειρώντας να μη πατήσουν εκτός του σκοιινιού. Ο/η νηπιαγωγός θα τα περιμένει στο τέλος των σκοιινιών. Όταν όλα φτάσουν στο τέλος, θα βάλουν τα μπαλόνια στο έδαφος και το ένα μετά το άλλο θα προσπαθούν να τα σκάσουν, νικώντας τα άσχημα όνειρα.

**Υλικά:** μπαλόνια, δυο σκοιινιά, CD Player

## **20) Οι πρίγκιπες και οι πριγκίπισσες του χιονιού**

Μια πολύ καλή και ενδιαφέρουσα δραστηριότητα για όλα τα παιδιά. Εδώ όλα τους θα υποδυθούν τους πρίγκιπες και τις πριγκίπισσες του χιονιού. Αναλυτικότερα, ο/η εκπαιδευτικός θα έχει τοποθετήσει στο έδαφος μια μεγάλη αφίσα, η οποία όμως αυτή τη φορά θα απεικονίζει μια χιονονιφάδα. Τα παιδιά, με τη σειρά που θα ορίσει ο/η εκπαιδευτικός, το ένα πίσω από το άλλο θα περπατούν κατά μήκος της χιονονιφάδας, τη στιγμή που θα ακούγεται στο CD Player το τραγούδι 'Και ξεχνώ' (<https://youtu.be/DpJYhF1M-o>). Καθώς θα παίζει τα παιδιά θα περπατούν, όταν όμως θα σταματάει θα σταματούν και εκείνα. Η διαφορά όμως του παιχνιδιού είναι πως όταν θα σταματούν, θα προσπαθούν να χοροπηδήσουν σε μια άλλη άκρη της χιονονιφάδας, χωρίς όμως να χάσουν την ισορροπία τους και πατήσουν εκτός. Για να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, θα πρέπει όλα τα παιδιά να έχουν περπατήσει κατά μήκος όλης της χιονονιφάδας με τη σειρά που θα ορίσει η νηπιαγωγός.

**Υλικά:** Αφίσα με χιονονιφάδα, CD Player

Στη συνέχεια, παρατίθενται κάποια ενδεικτικά πλάνα μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων, τα οποία αποσκοπούν στην βελτίωση της ισορροπίας παιδιών ηλικίας 4-6 ετών.

## **Ενδεικτικό πλάνο Νο1**

### **Τα παιδιά της Άνοιξης**

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα θα πραγματοποιηθεί στον εξωτερικό χώρο του νηπιαγωγείου.

**Γνωστικοί στόχοι:** το παραμύθι ‘Τα παιδιά της Άνοιξης’, όπου αναφέρεται στην Άνοιξη αλλά και σε κάποιες νεράιδες, οι οποίες αναλαμβάνουν τον ερχομό της εποχής στη γη, μέσω κάποιων δραστηριοτήτων.

**Κοινωνικοσυναισθηματικοί στόχοι:** ανάπτυξη της επικοινωνίας, αλλά και της συνεργασίας αφενός μεταξύ των νηπίων και της νηπιαγωγού και αφετέρου των παιδιών μεταξύ τους.

### **Προετοιμασία**

Αρχικά, η/ο νηπιαγωγός μαζεύει τα παιδιά στην παρεούλα και τους διαβάζει το παραμύθι ‘Τα παιδιά της Άνοιξης’. Μέσω του παραμυθιού η/ο νηπιαγωγός εξηγεί, πως ήρθε η Άνοιξη, όπου ο καιρός γίνεται πιο ηλιόλουστος, τα λουλούδια ανθίζουν και πως υπάρχουν ορισμένες νεράιδες που μοιράζουν τις ευωδίες στα λουλούδια. Τους διευκρινίζει πως για να το κάνουν αυτό, θα πρέπει να χορέψουν από το ένα λουλούδι στο άλλο με προσοχή χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους και πατήσουν σε κάποιο λάθος λουλούδι. Τα παιδιά ξεκινούν, πηγαίνοντας όλα στο προαύλιο και η νηπιαγωγός θα έχει τοποθετήσει στο έδαφος πολλών διαφόρων χρωμάτων στεφάνια. Τα νήπια θα προσποιηθούν πως είναι οι νεράιδες της Άνοιξης και θα πρέπει να πάνε από το ένα λουλούδι στο άλλο και να μοιράσουν ευωδίες. Αυτό θα το κάνουν, επιχειρώντας να πατήσουν μόνο εντός των στεφανιών χωρίς να πατήσουν εκτός και χάσουν την ισορροπία τους.

## **Κύριο μέρος: Ισορροπία στον διαμοιρασμό των λουλουδιών**

Αφού ολοκληρωθεί η προετοιμασία της δραστηριότητας και ενώ ακούγεται το τραγούδι 'Το ροκ της άνοιξης' (<https://youtu.be/gJBkrY2r4vQ>), τα παιδιά είναι έτοιμα να διαχωρίσουν τα λουλούδια και να τα τοποθετήσουν σε ένα βάζο ώστε να πάρει το καθένα το δικό του άρωμα. Συγκεκριμένα, θα χωριστούν σε δυάδες μεικτές. Η νηπιαγωγός θα έχει τοποθετήσει στο έδαφος μια μικρή πλαστική άσπρη λεκάνη και θα έχει δώσει στα παιδιά από ένα πλαστικό χρωματιστό μπαλάκι στο καθένα. Εκείνα με το ταίρι τους το ένα μετά το άλλο θα πετάνε το μπαλάκι μέσα στη λεκάνη, προσπαθώντας να στοχεύσουν. Όμως κατά τη διάρκεια, θα έχουν ανασηκωμένο το ένα τους πόδι, δίνοντας στον εαυτό τους περισσότερη ώθηση στο να πετύχουν τον στόχο.

## **Κλείσιμο**

Όταν ολοκληρωθεί πλήρως η δραστηριότητα, η εκπαιδευτικός θα δημιουργήσει ήχους με μερικά από τα μουσικά όργανα που έχει στη διάθεσή της ή θα βάλει τραγούδι από τη γωνιά Τ.Π.Ε. Τα παιδιά θα πάνε στο χαλάκι της τάξης, θα προσποιηθούν πως είναι οι νεράιδες της Άνοιξης και θα πετάνε ανοίγοντας ταυτόχρονα τα χέρια τους, επιχειρώντας να μη πατήσουν εκτός του χαλιού.

## **Ενδεικτικό πλάνο Νο2**

### **Η μπαλαρίνα με την κόκκινη κορδέλα**

Η δραστηριότητα αυτή θα πραγματοποιηθεί στον προαύλιο χώρο του νηπιαγωγείου.

**Γνωστικοί στόχοι:** το παραμύθι της μπαλαρίνας με την κόκκινη κορδέλα που έχει, ώστε να μπορεί να χορέψει, αλλά και τη σημασία που έχει ο χορός στη ζωή των ανθρώπων.

**Κοινωνικοσυναισθηματικοί στόχοι:** βελτίωση της επικοινωνίας, αλλά και της τήρησης των κανόνων για την ορθή επίτευξη της δραστηριότητας. Ωστόσο, βελτιώνεται σε μεγάλο βαθμό και η συνεργασία μεταξύ του/της εκπαιδευτικού και των παιδιών.

### **Προετοιμασία**

Αρχικά η/ο νηπιαγωγός μαζεύει τα παιδιά στην παρεούλα και τους διαβάζει το παραμύθι 'Η μπαλαρίνα με τη κόκκινη κορδέλα'. Με αφορμή το παραμύθι, ο/η εκπαιδευτικός θαυμάζει τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να χορεύει η μπαλαρίνα, έχοντας τόσο καλή ισορροπία, ενώ συγχρόνως τους εξηγεί, πως ο χορός είναι ένας τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματα τους. Αφού ολοκληρώσει την αφήγηση, τους βάζει να ακούσουν στο CD player το τραγούδι του παραμυθιού 'Συνέχισε να χορεύεις'. Θα συγκεντρωθούν όλα σε έναν κύκλο και στη μέση θα υπάρχουν μεγάλα κομμάτια παζλ, στα οποία θα πρέπει να πατούν τα παιδιά κάνοντας χορευτικές κινήσεις (στροφές, πριουέτες κτλ). Για να μη μπερδευτούν, τα παιδιά θα το κάνουν ένα – ένα με τη σειρά που θα ορίσει η νηπιαγωγός.

### **Κύριο μέρος: Ισορροπία σε κόκκινες κορδέλες.**

Έπειτα την ολοκλήρωση της προετοιμασίας, τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες. Βέβαια, επειδή μπορεί η μια ομάδα να έχει ένα μέλος λιγότερο, μπορούμε να τονίσουμε τα υπέρ του παραμυθιού σε εκείνους. Δηλαδή για παράδειγμα 'η μπαλαρίνα μπορεί να ήταν μικρό κορίτσι, όμως ο τρόπος που χόρευε, έκανε τους πάντες να τη θαυμάζουν'. Η/ο νηπιαγωγός λοιπόν, έχοντας στη διάθεση της δυο κόκκινες κορδέλες, τις τοποθετεί στο έδαφος και με το 'Πάμε!' ξεκινάνε τα παιδιά το ένα πίσω από το άλλο να περπατούν κατά μήκος της κορδέλας, ενώ στο CD Player ακούγεται μουσική. Καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της δοκιμασίας, τα παιδιά πρέπει να

προσπαθήσουν να είναι πολύ συγκεντρωμένα, ώστε να μη πατήσουν εκτός της κορδέλας αυτής και χάσουν την ισορροπία τους.

### **Κλείσιμο**

Αφότου ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, όλοι μαζί τα παιδιά και η εκπαιδευτικός, θα συγκεντρωθούν σε ένα κύκλο. Η νηπιαγωγός, θα βάλει στο CD Player το τραγούδι 'Θα πετάμε ψηλά' και τα παιδιά θα αρχίσουν να χορεύουν και εκείνα σα μικροί χορευτές, όπως η μπαλαρίνα.

### **Ενδεικτικό πλάνο Νο3**

#### **Ο Άκης το Συννεφάκι**

Η δραστηριότητα αυτή θα πραγματοποιηθεί στην αυλή του νηπιαγωγείου.

**Γνωστικοί στόχοι:** το παραμύθι του Άκη του Συννεφάκι, ο οποίος προσπαθεί να εγκατασταθεί σε μια πόλη, όμως οι δυνατοί άνεμοι τον ταξιδεύουν διαρκώς κάπου αλλού. Το συννεφάκι αυτό προσπαθεί να γίνει πιο δυνατό, ώστε να μπορεί να αντιστέκεται στις συνθήκες του καιρού.

**Κοινωνικοσυναισθηματικοί στόχοι:** αρχικά τα παιδιά μαθαίνουν να τηρούν κατά κανόνα τα βήματα και τις οδηγίες σε μια δραστηριότητα, καθώς βελτιώνεται εξίσου και η επικοινωνία μεταξύ τους και με τη/το νηπιαγωγό.

#### **Προετοιμασία**

Αρχικά, η/ο νηπιαγωγός μαζεύει τα παιδιά στην παρεούλα και τους διαβάζει το παραμύθι 'Ο Άκης το συννεφάκι'. Με αφορμή το παραμύθι αυτό, η/ο εκπαιδευτικός αναφέρει στα νήπια, πως το συννεφάκι αυτό έχει κουραστεί να ταξιδεύει συνεχώς σε διάφορα μέρη και θέλει επιτέλους να ξαποστάσει. Όμως για να το καταφέρει αυτό, πρέπει να αποκτήσει περισσότερη δύναμη και ισορροπία, ώστε να ελέγχει τον εαυτό του. Μετά την ολοκλήρωση της αφήγησης, χωρίζει τα παιδιά σε δυο ομάδες. Έπειτα τοποθετεί στο έδαφος μεγάλα κομμάτια παζλ και τα παιδιά της μιας ομάδας στέκονται όρθια το καθένα στο δικό του κομμάτι. Έπειτα η νηπιαγωγός τους περιγράφει διάφορες καιρικές συνθήκες (λ.χ. αέρας, βροχή, λιακάδα κλπ.) και τα παιδιά προσπαθούν να ανταποκριθούν σε αυτές, χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους και πατήσουν εκτός του κομματιού τους. Μόλις η εκπαιδευτικός πει όλες τις καιρικές συνθήκες, σειρά έχει η δεύτερη ομάδα.

### **Κύριο μέρος: Η μαγική μπάλα**

Αφού ολοκληρωθεί η προετοιμασία της δραστηριότητας, ακούγεται μουσική στο CD Player και τα παιδιά εξακολουθούν να βρίσκονται το καθένα στο δικό του κομμάτι παζλ, με τη διαφορά ότι η νηπιαγωγός θα κρατάει μια μικρή μπάλα. Στη συνέχεια, θα συγκεκριμενοποιεί σε ποιο παιδί θέλει να τη δώσει, αλλά ταυτόχρονα θα πρέπει το παιδί να την πιάσει με τον τρόπο που θα του εξηγήσει η εκπαιδευτικός. Αν η νηπιαγωγός πετάξει τη μπάλα και δώσει την εντολή να την πετάξει κάτω από τα πόδια του παιδιού, ώστε να κυλίσει, το παιδί θα πρέπει να ανοίξει τα πόδια του αλλά να μη χάσει την ισορροπία του.

### **Κλείσιμο**

Με την πλήρη ολοκλήρωση της δραστηριότητας, τα παιδιά θα μαζευτούν όλα σε ένα τραπεζάκι και η/ο νηπιαγωγός θα τους μοιράσει από μια κόλλα χαρτί και μαρκαδόρους. Τα παιδιά θα ζωγραφίσουν τον Άκη το συννεφάκι και αφού τελειώσουν, θα πάνε όλα μαζί έξω στο προαύλιο, κρατώντας τη ζωγραφιά τους και πηγαίνοντας πίσω το καθένα στο παζλ του. Η νηπιαγωγός με τη βοήθεια των παιδιών θα αποφασίσουν, ποιο παιδί ζωγράφισε καλύτερα τον πρωταγωνιστή του παραμυθιού και έπειτα το παιδί με την καλύτερη ζωγραφιά θα κυνηγήσει ένα άλλο, που θα



ανακοινώσει η ίδια με σειρά αριθμών, για παράδειγμα το παιδί με τον αριθμό 1. Το κυνηγητό θα υλοποιηθεί στο προαύλιο, πατώντας πάνω στα κομμάτια παζλ, ώστε να προσπαθούν να μη πατήσουν εκτός αυτών.

## **Ενδεικτικό πλάνο Νο4**

### **Το χαμένο διαμαντένιο κάστρο**

Η δραστηριότητα αυτή θα υλοποιηθεί στο προαύλιο του νηπιαγωγείου.

**Γνωστικοί στόχοι:** το παραμύθι ‘Το χαμένο διαμαντένιο κάστρο’, όπου δύο καλοί φίλοι, η Αλέξα και ο Κρίστοφ, προσπαθούν να βρουν το κλειδί για το χαμένο κάστρο μέσα από εμπόδια, που απαιτούν σωματική δύναμη και ισορροπία.

**Κοινωνικοσυναισθηματικοί στόχοι:** η επίτευξη της ορθότερης συνεργασίας και επικοινωνίας παιδιών και νηπιαγωγού. Ωστόσο, τα παιδιά μαθαίνουν να ακούν και να πράττουν παράλληλα.

### **Προετοιμασία**

Αρχικά, η νηπιαγωγός μαζεύει τα παιδιά στην παρεούλα και τους διαβάζει το παραμύθι ‘Το χαμένο διαμαντένιο κάστρο’. Μέσω αυτού, τους δείχνει το πόσο θαρραλέοι ήταν οι δυο φίλοι που ξεπέρασαν όλα τα εμπόδια και κατάφεραν να φτάσουν στον στόχο τους. Στη συνέχεια, αφού ολοκληρώσει την αφήγηση, θα χωριστούν τα παιδιά σε δυο ομάδες και η νηπιαγωγός θα τοποθετήσει μερικά στεφάνια στο έδαφος. Έπειτα, με τη σειρά ένα – ένα θα τρέχουν και θα προσπαθούν να περάσουν τα εμπόδια, ώστε να φτάσουν στο τελικό στάδιο που είναι ένα τραπεζάκι με ένα μικρό κουτί. Τα εμπόδια δεν είναι άλλα από το να κάνουν

τσουλήθρα, έπειτα να κάνουν τρία βήματα κουτσό, να χοροπηδήσουν μέσα στα κυκλικά στεφάνια και έπειτα να φτάσουν στο τραπεζάκι. Αφού φτάσουν όλα, θα ανοίξει η εκπαιδευτικός το κουτί, το οποίο θα περιέχει ένα παιδικό κλειδί μέσα.

### **Κύριο μέρος: Το κλειδί της ισορροπίας**

Αφού ολοκληρωθεί η προετοιμασία της δραστηριότητας, η/ο νηπιαγωγός θα βάλει στο CD Player να ακούγεται μουσική και θα κρατάει το κλειδί. Έπειτα, κρατώντας το θα φωνάζει όποιο παιδάκι θέλει και δίνοντας του το κλειδί, θα πρέπει να μιμηθεί ένα ζώο, όποιο θέλει εκείνο, κάνοντας κινήσεις με το σώμα του χωρίς όμως να χάσει την ισορροπία του. Αφού το κάνει αυτό, θα δώσει στη νηπιαγωγό το κλειδί και το παιχνίδι θα συνεχιστεί ανάλογα. Σκοπός είναι, να μιμηθούν όσο καλύτερα γίνεται τα ζώα, χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους και πέσουν.

### **Κλείσιμο**

Αφού τελειώσει η δραστηριότητα, η/ο εκπαιδευτικός θα κρύψει το κλειδί στην αυλή του νηπιαγωγείου. Τα παιδιά θα πρέπει να το βρουν, όμως θα πρέπει να ακολουθήσουν τα βήματα του πρώτου μέρους της δραστηριότητας, εκτός της τσουλήθρας, δηλαδή το κουτσό και τα στεφάνια. Αφότου όλα με τη σειρά το κάνουν αυτό, προσπαθούν να βρουν το κλειδί. Όταν το κλειδί βρεθεί, το παιχνίδι ολοκληρώθηκε.

### **Ενδεικτικό πλάνο Νο5**

#### **Τα μουσικά και ακούνητα αγαλματάκια**

Η δραστηριότητα αυτή θα πραγματοποιηθεί στην αυλή του νηπιαγωγείου.

**Γνωστικοί στόχοι:** το παραμύθι ‘Τα μουσικά και ακούνητα αγαλματάκια’, όπου υπάρχουν κάποια αγαλματάκια τα οποία έχουν τη δυνατότητα να χορεύουν. Από την άλλη όμως, ενώ λατρεύουν τον χορό, όταν δε τους αρέσει η μουσική επιλέγουν να παραμείνουν ακίνητα.

**Κοινωνικοσυναισθηματικοί στόχοι:** τη μάθηση της τήρησης των κανόνων ώστε να υλοποιηθεί καλύτερα ένα παιχνίδι, καθώς επίσης βελτιώνεται όλο και περισσότερο η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ της εκπαιδευτικού και των παιδιών μεταξύ τους.

### **Προετοιμασία**

Πρώτα απ’ όλα, η/ο εκπαιδευτικός μαζεύει τα παιδιά στην παρεούλα και τους διαβάζει το παραμύθι ‘Τα μουσικά και ακούνητα αγαλματάκια’. Μέσω του παραμυθιού αυτού, η/ο νηπιαγωγός εξηγεί στα παιδιά το πόσο πολύ τα αγαλματάκια αγαπούν το χορό και τη μουσική, όμως όταν δε τους αρέσει η μουσική προτιμούν να παραμείνουν ακούνητα και αμίλητα. Αφού τελειώσει με την αφήγηση, τα παιδιά θα χωριστούν σε δυο ομάδες και η/ο εκπαιδευτικός θα τοποθετήσει στο έδαφος δυο μακριά σχοινιά και θα βάλει στο CD Player να παίζει μουσική. Η κάθε ομάδα θα πάει στο δικό της σχοινί και καθώς θα ακούγεται η μουσική, τα παιδιά θα χορεύουν πάνω στο σκοινί, χωρίς να πατήσουν εκτός αυτού. Μόλις η μουσική σταματά, τα παιδιά θα παραμένουν ακίνητα.

### **Κύριο μέρος: Ισορροπία στο σκοινί**

Αφού πραγματοποιηθεί η προετοιμασία, τα παιδιά θα στέκονται όρθια πίσω από το σκοινί, ακούγοντας παράλληλα την μουσική που θα έχει βάλει στο CD Player ο/η νηπιαγωγός. Στη συνέχεια, η/ο νηπιαγωγός κρατώντας μια σφυρίχτρα, θα τη χρησιμοποιεί και τα παιδιά θα πρέπει με χοροπηδητό να πατήσουν πάνω στο σκοινί και να παραμείνουν ακίνητα. Όταν η εκπαιδευτικός θα ξανά σφυρίζει, τα παιδιά πρέπει να κάνουν ξανά την ίδια κίνηση αλλά προς τα πίσω, χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους και πατήσουν όταν δε πρέπει εκτός του σκοινιού.

## **Κλείσιμο**

Μετά την πλήρη ολοκλήρωση της δραστηριότητας, η/ο νηπιαγωγός θα βάλει μουσική στο CD Player και τα παιδιά θα χορεύουν. Όταν η μουσική ξεκινήσει, θα ξεκινούν και εκείνα να χορεύουν, όταν όμως σταματήσει θα πρέπει να σταματήσουν και εκείνα και να μιμηθούν πως είναι μπαλαρίνες/χορευτές, χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους. Όταν η μουσική ξεκινήσει ξανά, επαναλαμβάνεται η ίδια διαδικασία, μέχρι να ολοκληρωθεί το τραγούδι.

## Γ' Μέρος

### 7. Πρακτική εφαρμογή ενός διδακτικού πλάνου

Όπως προαναφέρθηκε, πραγματοποιήθηκε η εκτέλεση του πρώτου (1<sup>ου</sup>) ενδεικτικού πλάνου στο όγδοο (8<sup>ο</sup>) ολόήμερο νηπιαγωγείο Φλώρινας, το οποίο περιλάμβανε τέσσερα (4) τμήματα. Το πλάνο πραγματοποιήθηκε στο τέταρτο (4<sup>ο</sup>) τμήμα, το οποίο αποτελούταν από δεκαέξι (16) παιδιά. Από αυτά, τα δέκα (10) ήταν αγόρια και τα έξι (6) κορίτσια, από τα οποία τα πέντε (5) ήταν προνήπια. Παρακάτω, παρατίθεται φωτογραφικό υλικό από την εκτέλεση της κάθε δραστηριότητας που περιείχε το πρώτο (1<sup>ο</sup>) ενδεικτικό πλάνο. Συγκεκριμένα, υπάρχουν δυο εικόνες για την κάθε δραστηριότητα, καθώς και μια μικρή περιγραφή για την καλύτερη κατανόηση της.

## Αφήγηση παραμυθιού

Στις παρακάτω εικόνες απεικονίζεται η προετοιμασία στην παρεούλα μέσω της αφήγησης του παραμυθιού ‘Τα παιδιά της Άνοιξης’.



## Δραστηριότητα στεφανιών

Παρακάτω, απεικονίζεται η υλοποίηση της πρώτης δραστηριότητας, όπου χρησιμοποιήθηκαν χρωματιστά στεφάνια γυμναστικής.



## Οι μικροί μπασκετμπολίστες

Στη συνέχεια, ακολουθεί η δεύτερη δραστηριότητα, όπου τα παιδιά έχοντας ανασηκωμένο το ένα τους πόδι επιχειρούν να στοχεύσουν και να βάλουν το μπαλάκι που κρατάνε, εντός της πλαστικής λεκάνης. Η νηπιαγωγός είχε βάλει στο CD Player το τραγούδι 'Το ροκ της Άνοιξης'.





## Το μαγικό ταξίδι

Ως τελευταία δραστηριότητα, τα παιδιά επιχειρούν να ταξιδέψουν πάνω στο μαγικό χαλάκι, ανοίγοντας τα χέρια τους και προσπαθώντας να μην πατήσουν εκτός.



## 8. Επιλογικός σχολιασμός

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η δημιουργία και υλοποίηση μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με στόχο τη βελτίωση της ισορροπίας παιδιών ηλικίας 4 – 6 ετών. Παράλληλα, αποσκοπούσε και στην εξάσκηση κινητικών δεξιοτήτων μέσα από τη μουσική, καθώς οι όροι αυτοί καθίστανται πολύ σημαντικοί για την ορθή ψυχοσωματική ανάπτυξη των παιδιών. Έτσι, πραγματοποιήθηκε το πρώτο (1<sup>ο</sup>) ενδεικτικό πλάνο της εργασίας με τις ανάλογες δραστηριότητες του. Το πλάνο αυτό εφαρμόστηκε στο όγδοο (8<sup>ο</sup>) ολοήμερο νηπιαγωγείο Φλώρινας με συμμετέχοντες τα παιδιά του τέταρτου (4<sup>ου</sup>) από τα τέσσερα (4) τμήματα που διέθετε. Τα παιδιά του τμήματος αυτού συνολικά ήταν δεκαέξι (16), από τα οποία τα δέκα (10) ήταν αγόρια και τα έξι (6) κορίτσια. Από αυτά τα πέντε (5) ήταν προνήπια, πέντε (5) αγόρια και ένα (1) κορίτσι.

Πρώτα απ' όλα, όλες οι δραστηριότητες καθώς και τα ενδεικτικά πλάνα αποσκοπούσαν στην απόκτηση αφενός ψυχοκινητικών και γνωστικών στόχων και αφετέρου κοινωνικοσυναισθηματικών. Πιο διεξοδικά, το πρώτο (1<sup>ο</sup>) ενδεικτικό πλάνο αποτελούταν από την προετοιμασία και δυο δραστηριότητες, το κύριο μέρος και το κλείσιμο. Η προετοιμασία στην παρεούλα ξεκίνησε με την αφήγηση ενός παραμυθιού, ως αφορμή για την απόκτηση των γνωστικών στόχων και έπειτα ακολούθησαν και οι υπόλοιπες, όπου στόχευαν στην πνευματική και σωματική ανάπτυξη.

Καταρχάς, το πλάνο αυτό εφαρμόστηκε την Τετάρτη 26 Απριλίου 2023 και τα παιδιά που συμμετείχαν τη μέρα εκείνη ήταν δέκα (10). Το ενδεικτικό πλάνο, ξεκίνησε, όπως προαναφέρθηκε, στην παρεούλα όπου η νηπιαγωγός συγκέντρωσε όλα τα παιδιά, έπειτα από την ολοκλήρωση της καθημερινής τους ρουτίνας. Ξεκίνησε ρωτώντας τα κάποια πράγματα για την άνοιξη, αφορμώμενη και στην εποχή την οποία επικρατεί. Ρωτήθηκαν αν γνωρίζουν ποια λουλούδια ανθίζουν την εποχή αυτή, αν μπορούν να τα ονοματίσουν και αν γνωρίζουν τις καιρικές συνθήκες, αλλά και τα κατάλληλα ρούχα, που φορούν οι άνθρωποι για να ανταπεξέρχονται σωστά σε αυτές. Έπειτα, αφού τα παιδιά έδωσαν τις απαντήσεις τους, στη συνέχεια ακολούθησε η αφήγηση σχετικού παραμυθιού με τίτλο 'Τα παιδιά της Άνοιξης'.

Κατά τη διάρκεια της αφήγησης, τα παιδιά παρακολουθούσαν και άκουγαν με μεγάλη προσοχή την υπόθεση και εξέλιξη της ιστορίας. Μόλις τελείωσε, η εκπαιδευτικός έθεσε ορισμένα ερωτήματα ως προς την υπόθεση, με σκοπό να παρατηρήσει εάν είχαν κατανοήσει σωστά το παραμύθι. Όταν τελείωσε κι αυτό, ξεκίνησε να τους μιλάει για κάποιες νεράιδες, οι οποίες είναι υπεύθυνες για τον ερχομό της Άνοιξης στη γη. Συγκεκριμένα τους τόνισε, πως οι νεράιδες αυτές ταξιδεύουν από λουλούδι σε λουλούδι για να μπορέσουν να τους δώσουν τη δύναμη να ανθίσουν και να ευωδιαστούν. Όμως καθώς ταξιδεύουν από άνθος σε άνθος, δε πρέπει να χάσουν την ισορροπία τους και πέσουν, ειδάλλως θα αποτύχουν στον ερχομό της εποχής. Με αφορμή αυτή την εισαγωγή, ξεκίνησε την πρώτη της δραστηριότητα.

Έχοντας ακούσει και προβληματιστεί για την ιστορία των νεράιδων, η ίδια προετοίμασε και ξεκίνησε την πρώτη της δραστηριότητα. Αναλυτικότερα, τοποθέτησε στο έδαφος πολλά χρωματιστά στεφάνια γυμναστικής. Για την αποτελεσματικότερη επίτευξη της, έπρεπε να πραγματοποιηθεί στον εξωτερικό χώρο του νηπιαγωγείου. Αυτό δεν κατέστη εφικτό, καθώς τη συγκεκριμένη ώρα είχαν διάλειμμα τα δυο (2) από τα τέσσερα (4) τμήματα του σχολείου και έτσι τα στεφάνια τοποθετήθηκαν στον διάδρομο του. Η δραστηριότητα είχε ως εξής. Τα παιδιά έπρεπε να μιμηθούν το καθένα από μια νεράιδα και να προσποιηθούν πως τα στεφάνια ήταν τα λουλούδια. Όμως, εκείνα έπρεπε να χοροπηδούν εντός των στεφανιών με τη σειρά που είχε ορίσει η νηπιαγωγός το ένα πίσω από το άλλο, με τα δυο τους πόδια χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους και πατήσουν εκτός αυτών. Στην αρχή, ο κανόνας ήταν να χοροπηδούν με τα πόδια ενωμένα και κλειστά. Όμως αυτό τους δυσκόλεψε αρκετά και πολλά από αυτά μπερδεύαν τα βήματα και τα πόδια τους. Έτσι μια μικρή αλλαγή που δόθηκε, ήταν να χοροπηδούν με τα δυο τους πόδια, χωρίς να χρειάζεται να είναι ενωμένα.

Η δραστηριότητα αυτή ολοκληρώθηκε, όταν όλα τα παιδιά συμμετείχαν και ακολούθησαν τη ροή και σειρά των στεφανιών μέχρι και το τελευταίο. Τα παιδιά δε δυσκολεύτηκαν ιδιαίτερα και συμμετείχαν ευχάριστα στη δραστηριότητα. Αρκετά έχασαν κάποιες φορές την ισορροπία τους, όμως αυτό συνέβη μόνο στην αρχή. Μετά, καθότι ήξεραν τη συνέχεια, αντεπεξήλθαν και καλύτερα σε αυτό.

Σειρά είχε η δεύτερη δραστηριότητα όπου, με αφορμή το παραμύθι, η νηπιαγωγός έθεσε τον εξής προβληματισμό. Οι νεράιδες κατάφεραν και πήγαν σε όλα τα λουλούδια και χάρισαν τις ευωδίες τους. Όμως, δε χάρισαν σωστά τις αποχρώσεις και τα χρώματα των λουλουδιών. Έτσι, τα χρώματα πρέπει να μπουν σε ένα καλάθι ώστε να αρχίσουν να τα παίρνουν ένα – ένα και να τα μοιράζουν. Η δραστηριότητα αυτή πραγματοποιήθηκε στην αυλή, καθώς το τέταρτο (4<sup>ο</sup>) τμήμα ήταν το μοναδικό που βγήκε εκείνη την ώρα έξω και αυτό καθιστούσε την εφαρμογή της ευκολότερη.

Όλα τα παιδιά βγήκαν έξω και χωρίστηκαν σε μεικτές δυάδες. Με τη σειρά που καθόρισε ξανά η εκπαιδευτικός, μπήκαν σε μια σειρά το ένα πίσω από το άλλο. Μάλιστα, τοποθετήθηκε μια μικρή άσπρη πλαστική λεκάνη, από τη γωνιά του κουκλόσπιτου της τάξης και στη συνέχεια δόθηκε στο κάθε παιδί από μια χρωματιστή μικρή πλαστική μπαλίτσα. Σκοπός της δραστηριότητας ήταν, τα παιδιά να στοχεύσουν και να βάλουν το μπαλάκι μέσα στη λεκάνη. Όμως, κατά τη διάρκεια έπρεπε να έχουν ανασηκωμένο το ένα τους πόδι, ώστε να τους δίνει και μια παραπάνω ώθηση στο να πετύχουν τον στόχο. Την ίδια στιγμή, η νηπιαγωγός είχε βάλει στο CD Player το τραγούδι ‘Το ροκ της Άνοιξης’ (<https://youtu.be/gJBkrY2r4vQ>).

Σε αυτό το παιχνίδι τα παιδιά δυσκολεύτηκαν ελαχίστως, καθώς δε μπορούσαν με την πρώτη προσπάθεια να βάλουν το μπαλάκι μέσα στη λεκάνη. Έπειτα από την πρώτη προσπάθεια και μετά, στόχευαν καλύτερα και πετύχαιναν τον στόχο τους. Δε δυσκολεύτηκαν έχοντας το ένα πόδι τους ανασηκωμένο, όσο η απόσταση που είχαν από τη λεκάνη.

Με την ολοκλήρωση και της δεύτερης δραστηριότητας, ακολουθεί μια τρίτη και τελευταία ως κλείσιμο των δυο παραπάνω. Αφού οι μικρές νεράιδες κατάφεραν να ταξιδέψουν από το ένα λουλούδι στο άλλο, να μοιράσουν ευωδίες και να βάλουν σε μια σειρά τα χρώματα της άνοιξης, ήρθε η στιγμή να το γιορτάσουν πηγαίνοντας όλοι μαζί ένα ταξιδάκι. Όλοι μαζί, τα παιδιά με τη νηπιαγωγό, μπήκαν μέσα στη τάξη και συγκεντρώθηκαν στη γωνιά της παρεούλας, όπου εκεί έχουν και ένα χαλί. Με αφορμή το χαλί, η εκπαιδευτικός τους εξηγεί πως οι νεράιδες θα πρέπει να ταξιδέψουν επάνω στο μαγικό χαλί και δε πρέπει να πατήσουν εκτός αυτού διότι θα χάσουν τον δρόμο τους. Έτσι, βάζοντας ένα τραγούδι στον υπολογιστή από τη γωνιά Τ.Π.Ε., τα παιδιά προσποϊήθηκαν πως είναι νεράιδες και με ανοιχτά τα χέρια τους

πετούν επάνω στο μαγικό χαλί. Ο αριθμός των παιδιών ήταν δέκα (10) τη μέρα εκείνη και ήταν δύσκολο όλα τα παιδιά να βρίσκονται πάνω στο χαλί. Κάποια πάτησαν έξω. Γι' αυτό χωρίστηκαν σε δυο ομάδες, ώστε να είναι πιο δίκαιη η συμμετοχή τους στο παιχνίδι.

Το ενδεικτικό αυτό πλάνο υλοποιήθηκε αρκετά εύκολα και ευχάριστα, διότι τα παιδιά έχουν ήδη αναπτύξει τις κινητικές τους δεξιότητες και ικανότητες. Ένα τέτοιο πλάνο, συνέβαλλε στη βελτίωση και εξάσκηση ακόμα και των πιο ευάλωτων παιδιών, όπως ήταν τα προνήπια. Δε δημιούργησαν κανένα πρόβλημα, κατανόησαν πολύ εύκολα τις οδηγίες και προσπάθησαν πολύ για την καλύτερη απόδοση τους. Τα αποτελέσματα ήταν και τα ανάλογα.

Καταληκτικά, τόσο το θεωρητικό όσο και το πρακτικό κομμάτι του ενδεικτικού αυτού πλάνου κίνησε ιδιαίτερα το ενδιαφέρον των παιδιών, καθότι μέσα από αυτό δοκίμασαν διαφορετικά πράγματα, με μια προσέγγιση την οποία δεν είχαν ξανά ακούσει. Μάλιστα οι ικανότητες και οι δεξιότητές τους είναι πολύ ανεπτυγμένες, γεγονός που συνέβαλε στη καλύτερη συμμετοχή και απόδοση τους. Οι δυσκολίες ήταν ελάχιστες και όχι προς τις απαιτήσεις των δραστηριοτήτων, αλλά προς τις αποστάσεις που είχαν τα αντικείμενα για την επίτευξη αυτών.

## Βιβλιογραφία

- Adjepong, B. (2020). The Value and Importance of Music to Children's Growth and Development. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*. 25, (4(3), 01-09. doi: 10.9790/0837-2504030109.
- Chatzopoulos, D., Varsamis, P., Papadopoulos, P., Giannakos, A., Lykesas, G. & Papadopoulou, S.D. (2022). Effects of Balance Training Using Action Songs on Postural Control and Muscle Strength in Preschool Children. *Effects of Balance Training*, 15(2), 161-170. doi: 10.26822/iejee.2023.287.
- Cheon, M. H., & Kim, S. L. (2018). Early Child Hood Teacher's Content Knowledge on Movement Education. *International Journal of Advanced Culture Technology*, 6(4) 240–246. doi: <https://doi.org/10.17703/IJACT2018.6.4.240>.
- Γρηγορίου, Μ. (1994). *Μουσική για Παιδιά και για Έξυπνους Μεγάλους*. Αθήνα: Νεφέλη. Διπλωματική εργασία Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Βασδέκη Α. (2009). Παίζοντας με τις έννοιες της μουσικής. Συμβολή στη δημιουργία μουσικό – παιδαγωγικού υλικού. <https://core.ac.uk/download/pdf/132805658.pdf>.
- Dotson – Renta, N. L. (2016). Why Young Kids Learn Through Movement. <https://www.theatlantic.com/education/archive/2016/05/why-young-kids-learn-through-movement/483408/>
- Esimone, C. C., & Ojukwu, E. (2014). Music in Early Child Hood Education: Its Importance in Selected Child Development. *Journal of Educational and Social Research* 4(1), 39 – 43. doi:10.5901/jesr.2014.v4n1p39.
- Haga, M. (2021). Body and movement in early child Hood; Spaces for movement – based play. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 526 – 529. doi: 10.7752/jpes.2021.s1057.

- Hodijah, S. & Kurniawati, L. (2020). Teachers' Understanding on Music for Early Child Hood. *Advances in Social Science, Education and Humanities*, 538, 159 – 162. doi:10.2991/assehr.k.210322.034 .
- Ho, Y.L. & Bautista, A. (2022). Music activities in Hon Kong kindergartens: A content analysis of the Quality Review reports. *Revista Electrónica de LEEME*, 49, 32 – 49. doi: 10.7203/LEEME.49.24249.
- Kaur, A., Singh, D., Nor, N., Rajikan R., & Binti Zanudin A. (2015). Balance and Motor Skills among Presc Hool Children Aged 3 to 4 Years Old. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 11(1), 63-68.
- Kolodziejski, M. & Kralova, E. (2016). Music and Movement Activities for Presc Hool Children to Promote Relationships and Movement Expression. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 11(3(41), 185-205. doi:10.14632/eetp.2016.11.41.185.
- Sollerhed, A. C., Olesen, L. G., Froberg, K., Soini, A., Saakslahti, A., Kristjansdottir G., Vilhjamsson R., Fjortoft I., Larsen, R., & Ekberg, J. E. (2021). Movement and Physical Activity in Early Child Hood Education and Care Policies of Five Nordic Countries. *Public Health 2021*, 18, 13226. 2-20. doi.org/10.3390/ijerph182413226.
- Venetsanou F. & Kambas A. (2011). The Effects of age and gender on balance skills in preschool children. *Physical Education and Sport*, 9(1), 81 – 90. UDC 796.012.266:-055.2.
- Vetra Y., Oktarifaldi O., Syahputra R., Mardela R. & Bakhtiar S. (2019). Effect of Balance on Development Level of the Locomotor Capabilities of Kindergarten Children. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 460, 263 – 265. file:///C:/Users/Master/Downloads/Effects%20of%20Balance%20on%20Development%20Level.pdf.
- Yanovich E. & Bar – Shalom S. (2022). Static and Dynamic Balance Indices among Kindergarten Children: A Short-Term Intervention Program during COVID-

19 Lockdowns. *Children* 2022, 9(939), 2-10.  
doi.org/10.3390/children9070939.

Zarotis, F. G. (2020). The Importance of Movement for the Overall Development of the Child at Pre-School Age. *Lecturer, Faculty for Human Sciences*,3(2), 36-44. doi: 10.36348/jaspe.2020.v03i02.003.