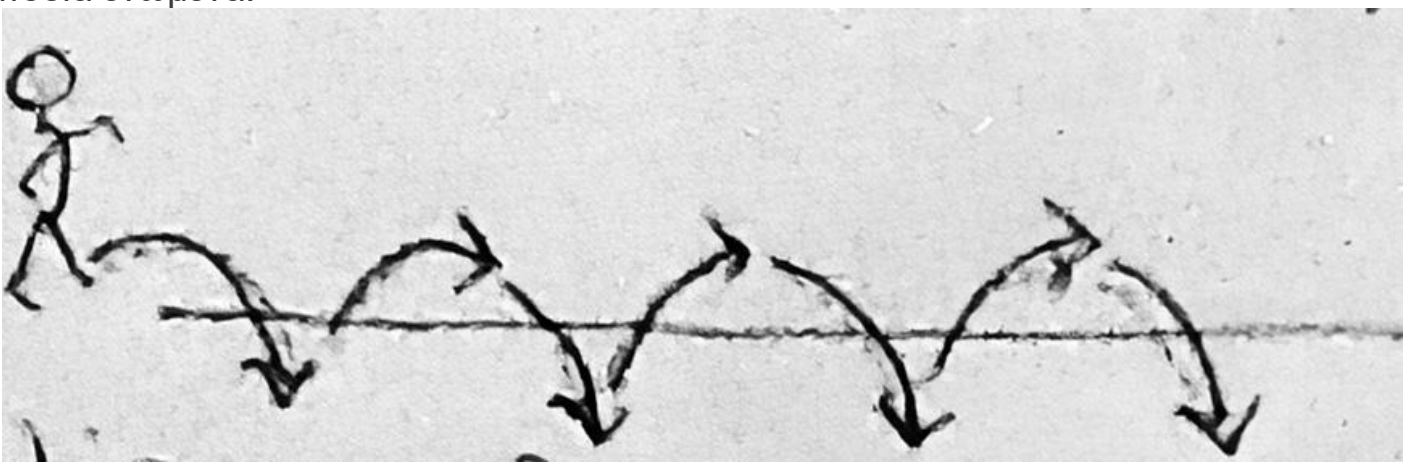
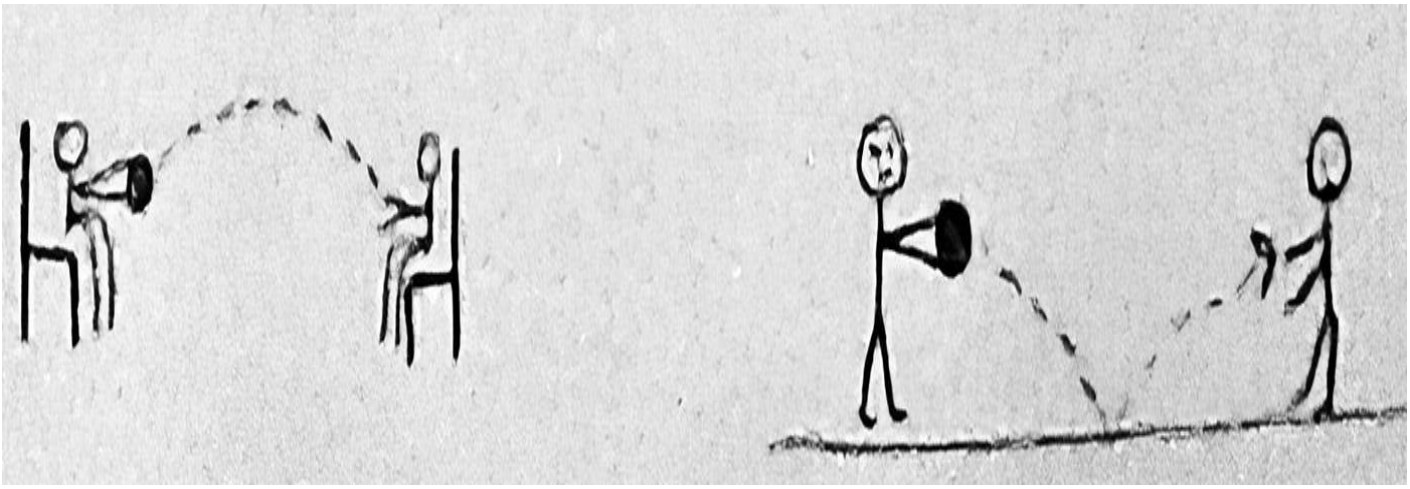
Ασκήσεις Ψυχοκινητικής

1. Στο πάτωμα κολλάμε χαρτοταινία σε ευθεία γραμμή
Στεκόμαστε (ο ενήλικας και το παιδί) στη μία άκρη και ξεκινάμε πηδηματάκια δεξιά και αριστερά της γραμμής. Προσπαθούμε αν είναι δυνατό τα αλματάκια να γίνονται με τα 2 πόδια ενωμένα.



Για μεγαλύτερη δυσκολία εκτελούμε με κουτσό. Αν είναι δυνατό επαναλαμβάνουμε τις λεξούλες «δεξιά», «αριστερά», όταν αντίστοιχα πηδάμε δεξιά και αριστερά.

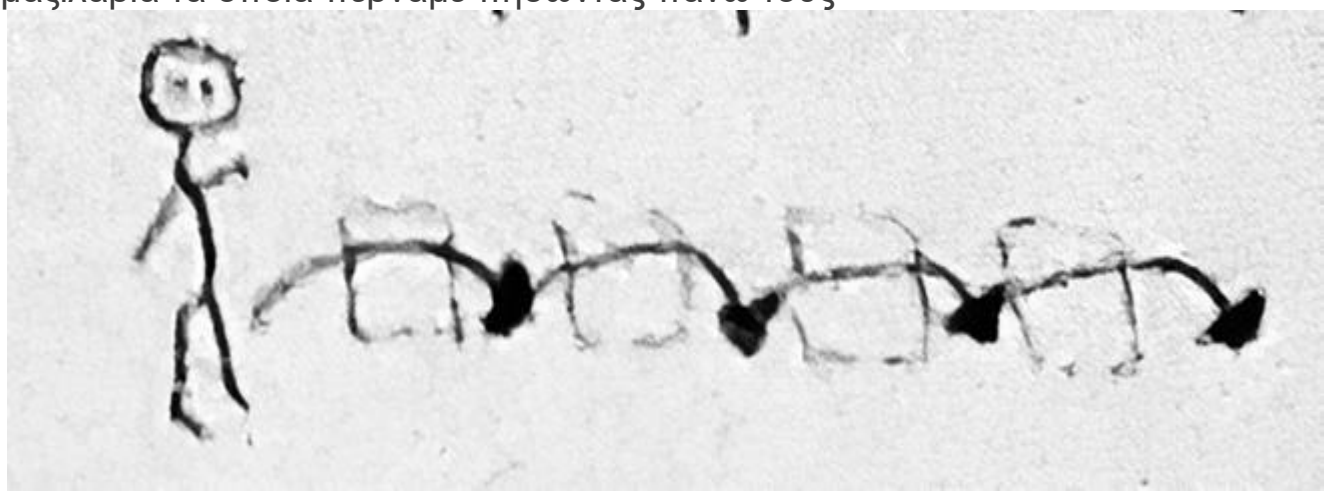
2. Καθόμαστε σε 2 καθίσματα απέναντι με το παιδί μας και κάνουμε πάσες με μια ελαφριά μπάλα. Μετράμε δυνατά: για κάθε πάσα και έναν αριθμό 1,2,3,4,5,… έως εκεί που μπορεί να μετρά το παιδί. Την ίδια άσκηση την πραγματοποιούμε και όρθιοι.



3. Α) Στο πάτωμα σχηματίζουμε κύκλους με χαρτοταινία. Αν έχουμε στεφανάκια χρησιμοποιούμε αυτά. Κάνουμε πηδηματάκια από κύκλο σε κύκλο με τα 2 πόδια (κατά προτίμηση) προσπαθώντας να μην πατάμε τους κύκλους.

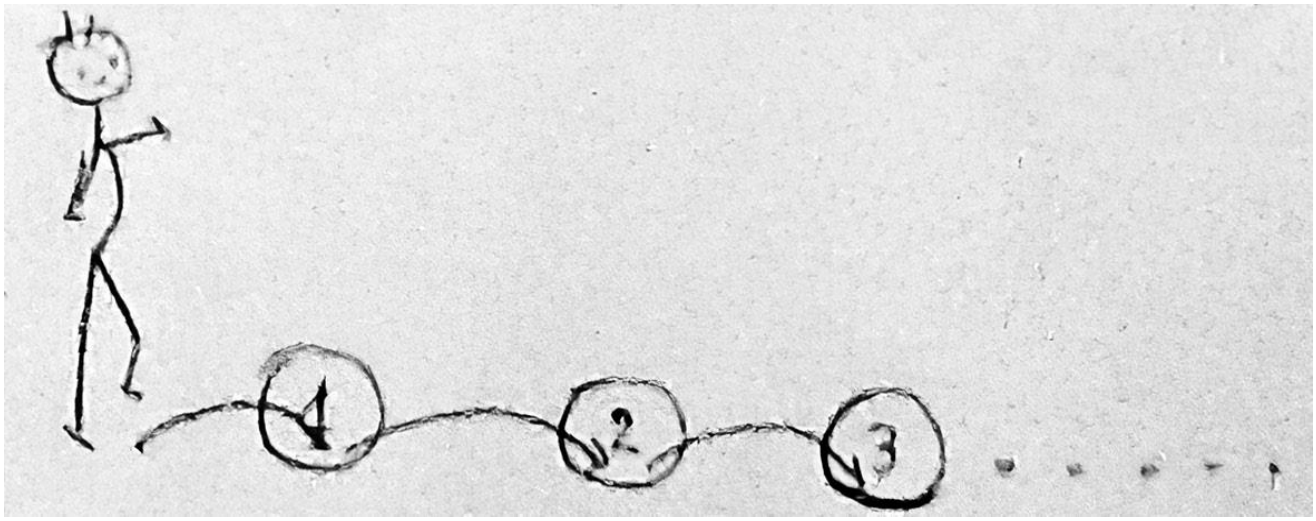
Αν το παιδί δεν μπορεί να κάνει μεγάλα αλματάκια σχηματίζουμε τους κύκλους κολλητά.

Β)Παραλλαγή: Αντί για κύκλους μπορούμε να τοποθετήσουμε στο πάτωμα μικρά μαξιλάρια τα οποία περνάμε πηδώντας πάνω τους

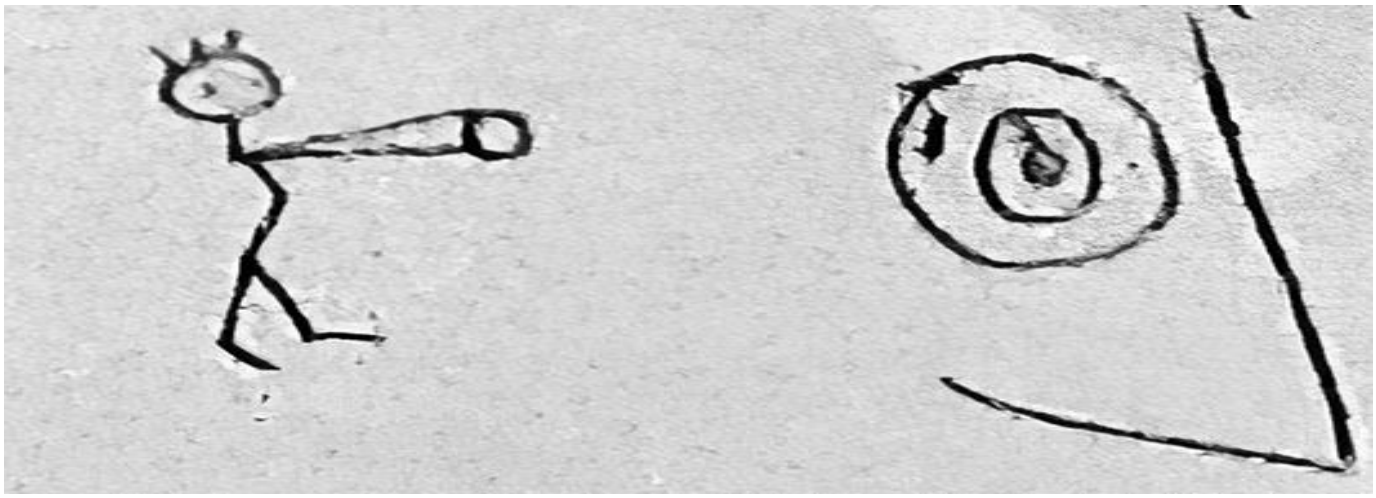


Μπορούμε συγχρόνως να λέμε και το χρώμα του μαξιλαριού

Γ) Στην ίδια άσκηση βάζουμε και αριθμούς στους κύκλους και συγχρόνως με το αλματάκια λέμε δυνατά και τον αριθμό στον οποίο βρισκόμαστε κάθε φορά.

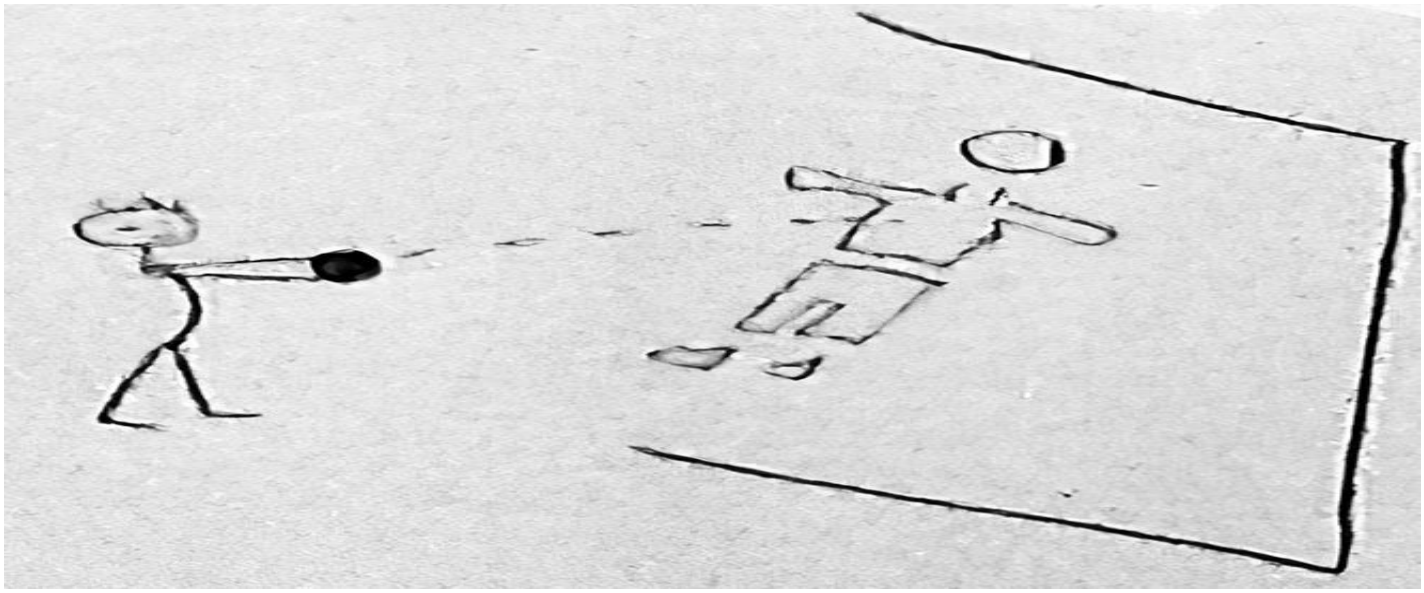


4. Α) Στον τοίχο σχηματίζουμε 3 ομόκεντρους κύκλους (με χαρτοταινία). Με ένα ελαφρύ μπαλάκι προσπαθούμε να πετύχουμε τον μεγαλύτερο βαθμό.

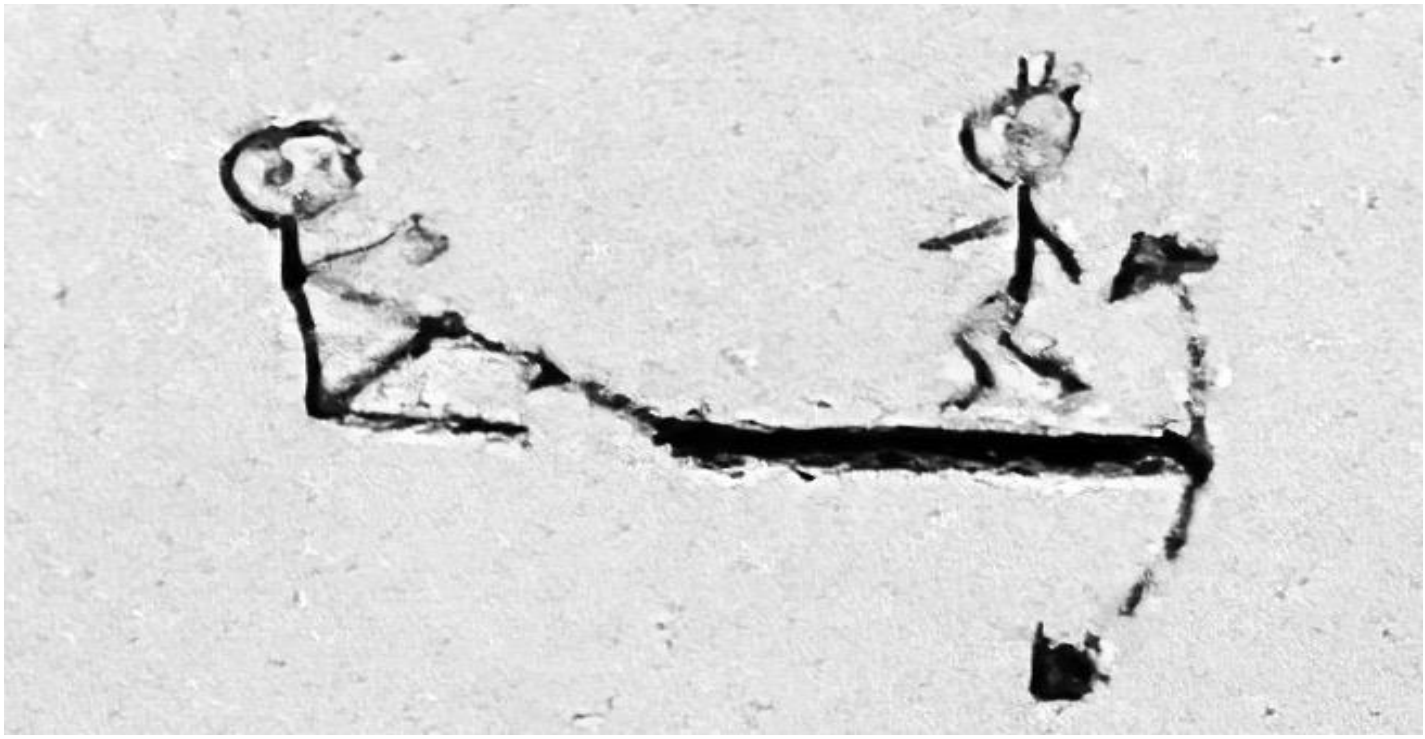


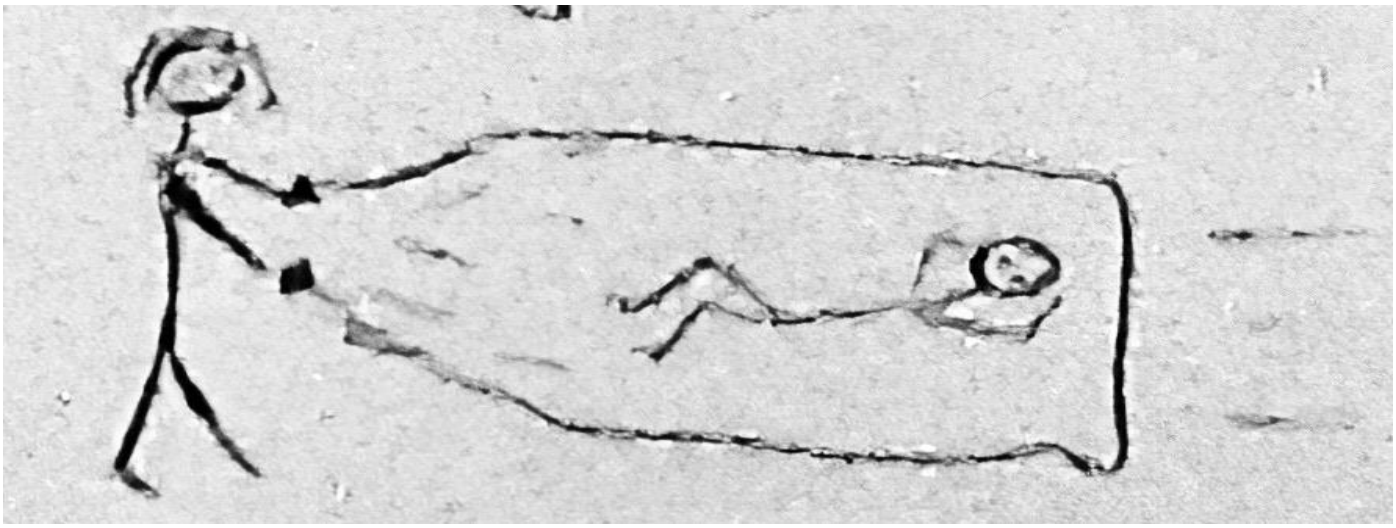
Η άσκηση-παιχνίδι εκτελείται και με ένα, αλλά και με δύο χέρια. Αν δεν έχουμε μπαλάκι φτιάχνουμε ένα πάνινο από παλιά ρούχα, κάλτσες, κλπ.

Β) Παραλλαγή: Κολλάμε με ταινία στον τοίχο ένα μπλουζάκι και ένα παντελονάκι και ένα χάρτινο κεφάλι και καπέλο. Σε κάθε μέλος του σώματος δίνουμε ένα βαθμό, πχ κεφάλι 2, χέρια 1, πόδια 3, στήθος 4, κλπ. Στοχεύουμε αυτά τα σημεία ονομάζοντάς τα δυνατά. Έτσι εκτός από ευστοχία δουλεύουμε και σωματογνωσία.



5. Κρατώντας το κοντάρι της σκούπας (σκουπόξυλο) στο πάτωμα και παράλληλα προς αυτό το κινούμε δεξιά-αριστερά και το παιδί προσπαθεί πηδώντας αντίθετα προς το κοντάρι να μην το πατήσει.



6.<u>Άσκηση χαλάρωσης</u>

Αρέσει πολύ στα παιδιά, κυρίως τα μικρά, να ξαπλώνουν πάνω σε ένα (ας είναι παλιό) σεντόνι και εμείς πιάνοντας τις 2 γωνίες του σεντονιού να τα τραβάμε-σέρνουμε πάνω στο πάτωμα. Όταν το κάνουμε στο γυμναστήριο το διασκεδάζουν αφάνταστα.