



# ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ\*

## 1ο Μάθημα

της Βασίλης Ρήγα\*

### Υλικό:

Κορδέλι ή φωτογραφίες ανθρώπων.

### Περιγραφή:

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



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



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



### Σκοπός:

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

\*Το κείμενο είναι προδημοσίευση από το υπό έκδοση βιβλίο «Η Σωματική Έκφραση στο νηπιαγωγείο και το δημοτικό σχολείο», Αθήνα: τυπωθέντα - Γ. Λαβρινός, Εκπαιδευτική: Ν. Κούρας



## 2ο Μάθημα

### Υλικό:

Πίνακας, κμακιά, αντικείμενα, ταμπουρίνο ή ξυλόκασ.

### Περιγραφή:

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



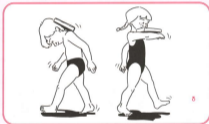
Τα παιδιά περπατούν ελεύθερα μέσα στην αίθουσα και κάθε ένα κρατάει κάποιο αντικείμενο. Στο γόνημα του ταμπουρίνου, τοποθετούν το αντικείμενο στα διάφορα μέρη του σώματος, που έχουμε ήδη προσανατολίσει: πάνω στην κοιλιά, πάνω στην πλάτη, ανάμεσα στα πόδια, πάνω στο πόδι κ.λπ. (β).



Συγγραφίζουμε μία απλοϊκή ανθρώπινη φιγούρα. Τα παιδιά απομνημονεύουν το σχέδιο για μερικά λεπτά και με δειμένα τα μάτια προσπαθούν να προσθέσουν τα άλλα μέρη του σώματος.



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



### Εικόνα:

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

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

Μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να συγγραφίσουν μία ανθρώπινη φιγούρα, πριν και μετά το μάθημα «γνωριμία των μερών του σώματος», ώστε να δούμε εάν υπάρχει διαφορά στο σχέδιο (π.χ. πιο πλούσιο, πιο μεγάλο).

Το σχέδιο είναι μια παρουσίαση τρισδιάστατη σ' ένα χώρο διδιάστατο. Δεν θα πρέπει να χαρακτηρίσουμε ένα σχέδιο ως άσχημο ή ως προβληματική αναπαράσταση του σώματος, διότι, όταν το παιδί συγγραφίζει ένα σχέδιο, αναφερόμενο συνήθως στον εαυτό του, οπλά πρόκειται για κάτι το «εξωτερικό» που του ζητάμε να κάνει. Εξάλλου, το σχέδιο πρέπει να ερμηνεύεται σύμφωνα με τη δραστηριότητα που προηγείται.

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ

## 3ο Μάθημα

### Περιγραφή:

«Αυτομάλαξη του προσώπου». Το παιδί είναι καθισμένο και μαλάσσει το πρόσωπό τους προς όλες τις κατευθύνσεις. Στη θέση του κάθε μαθήματος, τραβάει τα παιδιά τα μαζ τους πάνω καθύπευκα.



#### Μέτωπο:

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



#### Φρύδιες:

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



#### Μότια:

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



#### Λαβιά:

Τραβούμε δυνατά τα επάγουγα των αυτιών. Μαλάσσουμε με το δείκτη ή το μεσαίο δάκτυλο τα εσωτερικά των επάγουγων, τα τραβάμε, τα διπλώνουμε κ.λπ.



#### Μύτη:

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



#### Χείλια:

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



## 3ο Μάθημα

(10 λεπτά)



### Μάγουλα:

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



### Αιχμές:

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

### Σκοπός:

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

## 4ο Μάθημα

### Υλικό:

Μαγιόλα.

### Προεργασία:

«Ο κλάου». Κάνουμε πολλούς μορφαρισμούς.






Χτυπάμε τη γλώσσα στον ουρανίσκο. (Περιγραφή του ουρανίσκου: το στόμα είναι ένα σπήλι και ο ουρανίσκος αντιστοιχεί στο παβέλι του σπηλιού). Κάνουμε με τη γλώσσα τον εσωτερικό κύκλο του στόματος (α) τραβήξτε έδρα, πολύ δυνατά, τη γλώσσα και προσπαθούμε με την άκρη της να αγγίξουμε τη μύτη (β).



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





-  Σε ζευγάρια, το ένα παιδί έχει στα χέρια του το κεφάλι του ζευγαριού του και προσπαθεί να το χαλαρώσει, κινώντας πολύ μακριά κνήστις (γ).
-  Την τέλη, με ένα μινιμάι χριβιόλου το πρόσωπο του ζευγαριού τους, καθώς και όλα τα μέλη του σώματός του.
-  Ζητάμε από τα παιδιά να ζευγαρώσουν ένα πρόσωπο ή έναν κλάδο.

### Σκοπός:

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

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




## 5ο Μάθημα

### Υλικά:



Πίνακας, καρτέλα.

### Περιγραφή:

Σχεγραφίζουμε στον πίνακα μερικά σχήμα και το παιδί τα μιμνήται.

-  Σχεγραφίζουμε κατά δυνατό τις συγκεκριμένες γλώσσες, όπως η Γερμανική, τις χαλαρώνουμε (αποκλειάζουμε) πολλές φορές (1).
-  Σχεγραφίζουμε τα χείλια δυνατά και μετά από λίγο τα χαλαρώνουμε απότομα (2).
-  Τραβήξτε τα χείλια προς τα πίσω, σαν να χαμνογλώσσα, παραμένουμε σ' αυτήν τη στάση και μετά χαλαρώνουμε (3).



-  Παίζουμε με τη γλώσσα δυνατά τον ουρανίσκο, παραμένουμε και μετά χαλαρώνουμε.
-  Για να χαλαρώσουμε το άδρυγγα (όργανο της φωνής), αναπνέουμε από το στόμα με μακριές και κορφές αναπνοές (σαν να ρουφάμε τον αέρα) και εκπνέουμε με τον ίδιο τρόπο (σαν να βάζουμε να κόνουμε στην πλάκα σ' ένα τζόμα) (4).



## 5ο Μάθημα

(27/03)



- Για να χαλαρώσουμε το μάτι, παίζουμε δυνατά το βιολί και έπειτα το αφήνουμε ελεύθερο (5).
- Προσπαθούμε να πληρώσουμε το ένα φρύδι στο άλλο (σαν να είμαστε θυμωμένοι), περιμένουμε λίγο και μετά χαλαρώνουμε (6).



- Ξηλώνουμε τα φρύδια, κρατώντας κλειστά τα μάτια και ξηλώνοντας το μέτωπο (σαν να είμαστε θυμωμένοι), περιμένουμε και μετά χαλαρώνουμε (7).
- Αφήνουμε το μέτωπο να μακρύνει μέχρι τους κρατάρους και μέχρι τη ρίζα των μαλλιών μας. Παρατηρούμε το πρόσωπο γύρω μας (8).
- Σχηματίζουμε ζυγάρια. Το ένα παιδί κάθεται απέναντι από το άλλο. Για μερικά λεπτά κοιτάζονται στο μάτι χωρίς να κάνουν κανένα μορφασμό στο πρόσωπο και κυρίως, χωρίς να γελάσουν. Το παιδί που θα γελάσει βγαίνει από το παιχνίδι. Καρδίζει αυτός που καταφέρνει να ελέγξει περισσότερο τις κινήσεις του προσώπου του.
- Παίζουμε «το γενέλι». Τα ζυγάρια κάθονται απέναντι. Το κάθε παιδί κρατάει το πηγούνι του άλλου και τραγουδάει μαζί προσπαθώντας να μη γελάσουν:

«Σε κρατά, με κρατάς από το γενέλι  
και ο πρώτος που γελά θα'χει χατσουδάκι».

- Στο τέλος, παίζουν τα παιδιά μεταξύ τους, κάνοντας «το γύρι του σπασού». Φανταζόμαστε ότι το πρόσωπο του ζυγαριού μας μοιάζει με σπασί. Με το δαχτυλάκι κάνουμε το γύρι του προσώπου του και «κλείνουμε το παράθυρο» (το βιολί). Έπειτα «κλείνουμε την πόρτα» (το στόμα) και «γαρνίζω το κλαδί» (τη μύτη).

### Σημεία:

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

«Το γενέλι» είναι ένα παιχνίδι ελέγχου των μυών του προσώπου, αλλά και του ίδιου του αυτιού τους. Βοηθάει πολύ στη συγκέντρωσή γιατί ζητείται από τα παιδιά να προσεγγίσουν σ' ένα συγκεκριμένο σημείο και να απομακρύνουν όλους τους εξωτερικούς θορύβους.

Το παιχνίδι «όμοιο το γύρι του σπασού» αρέσει πολύ στα παιδιά και τα βοηθάει να χαλαρώσουν. Συντελεί επίσης στη συνειδητοποίηση των μυών του προσώπου. //