

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΛΕΠΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΝΗΣΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Αρετή Γαλάνη Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου Νηπιαγωγών 1ου Π.Ε.Κ.Ε.Σ Ιονίων Νήσων

Η προσχολική ηλικία αποτελεί μια ιδιαίτερα κρίσιμη περίοδο για την ανάπτυξη των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων, όπως είναι ο οπτικοκινητικός έλεγχος και ο αμφίπλευρος συντονισμός που υποστηρίζουν τη ανάπτυξη σύνθετων δεξιοτήτων όπως είναι οι γραφοκινητικές ικανότητες.

Η καλλιέργεια της λεπτής κινητικότητας αποβλέπει στην ανάπτυξη της δύναμης και της επιδεξιότητας των χεριών, το συντονισμό τους, το συντονισμό ματιών και χεριών με σκοπό να μπορεί το παιδί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος στη λήψη, την περιεργασία, τη γραφή κλπ.

Παράλληλα αναπτύσσονται και καλλιεργούνται γενικότερα νοητικές ικανότητες, όπως είναι η αντίληψη, η συγκέντρωση της προσοχής κ. ά.

Στην καλλιέργεια των δεξιοτήτων λεπτής κινητικότητας καταρχήν βοηθούν όλες οι κινήσεις αυτοεξυπηρέτησης του παιδιού μέσα και έξω από το σπίτι (που παράλληλα έχουν και παραγωγικά, παιδαγωγικά και ψυχοθεραπευτικά οφέλη).

## Ενδεικτικές δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησης:

Χτένισμα.

Κρέμασμα και ξεκρέμασμα ρούχων και αντικειμένων.

Κουμπώματα, ξεκουμπώματα (με κουμπιά, βέλκρο, σούστες κ.ά.).

Άνοιγμα- κλείσιμο φερμουάρ.

Να ξεντύνεται αρχικά και να ντύνεται στη συνέχεια (μπλούζες, παντελόνια, φούστες, κάλτσες, παπούτσια, μπουφάν, σκούφο, γάντια).

Αυτοεξυπηρέτηση στην τουαλέτα.

Πλύσιμο όλων των μελών του σώματος.

Σκούπισμα όλων των μελών του σώματος.

Βούρτσισμα δοντιών.

Λύσιμο - δέσιμο κορδονιών.

Λήψη (με ποτήρι, μπουκάλι) και μετάγγιση υγρών.

Φαγητό με το χέρι, με πιρούνι, κουτάλι, μαχαίρι.

Καθάρισμα φρούτων.

Άνοιγμα –κλείσιμο, βίδωμα-ξεβίδωμα μπουκαλιών και συσκευασιών.

Επίσης, άνοιγμα- κλείσιμο συρταριών, παραθύρων, ντουλαπιών κλπ.

Χρήση διαφόρων διακοπών.

## Άλλες ενδεικτικές δραστηριότητες για το σχολείο και το σπίτι:

Ενώνει τα χέρια του ακουμπώντας τα δάχτυλα, τις παλάμες, τους καρπούς, τις ράχες τους.

Κρύβει τον αντίχειρά του μέσα στις χούφτες του.

Κρατά την παλάμη ανοιχτή και διπλώνει τα δάχτυλα ένα- ένα για να σχηματίσει γροθιά.

Ακουμπά τις παλάμες του με τεντωμένα δάχτυλα στο τραπέζι κι απ' αυτήν τη θέση σηκώνει τα δάχτυλα ένα –ένα, αρχίζοντας από το δείκτη. Πριν σηκωθεί το επόμενο, το προηγούμενο επιστρέφει στη θέση του. Η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται με κλειστά μάτια.

Οικοδομεί ψηλούς πύργους από διάφορα υλικά.  
Κάνει συναρμολογήσεις  
Φτιάχνει σχήματα με ραβδάκια στο τραπέζι.  
Ξεφυλλίζει εφημερίδες, περιοδικά και βιβλία.  
Πλένει αντικείμενα (πιάτα, παιχνίδια κλπ ).  
Διπλώνει και ξεδιπλώνει χαρτί, πετσέτες, σεντόνια.  
Φοράει γαντόκουκλες.  
Περνάει σε σύρμα ή κορδόνι χάντρες, καρούλια, κουμπιά.  
Κάνει χαρτοπλεκτική με λωρίδες.  
Υφαίνει σε αυτοσχέδιο αργαλειό.  
Ντύνει και ξεντύνει κούκλες.  
Τυλίγει- ξετυλίγει κλωστή σε κουβαρίστρα.  
Παίζει πιάνο.  
Παίζει με τη σβούρα.  
Σκίζει χαρτιά και υφάσματα.  
Πιάνει μανταλάκια σε χαρτί και σχοινί.  
Τσαλακώνει και σχίζει χαρτιά διαφορετικού πάχους.  
Ανοίγει τρύπες πάνω σε τελίτσες με χοντρό βελόνι.  
Ανοίγει τρύπες με διατρητήρα.  
Σβήνει με τη γόμα στο χαρτί, τον πίνακα με το σφουγγάρι.  
Παίζει με λαστιχάκια, συνδετήρες, παραμάνες κλπ.  
Ξύνει μολύβια.

Μεταφέρει μικρά αντικείμενα από κουτί σε κουτί (χάντρες, ξυλαράκια, σπόρους κλπ).  
Πιάνει με λαβίδα ή τσιμπίδι αντικείμενα διαφόρων μεγεθών και τα μεταφέρει.  
Μεταφέρει αντικείμενα σε αποστάσεις με κουτάλι.  
Μεταγγίζει υγρά μεταξύ διαφορετικών δοχείων.  
Παίζει με σταγονόμετρο.  
Παίζει με ενσφηνώματα και τοποθετεί σχήματα σε ανάλογες θέσεις.  
Τοποθετεί αντικείμενα σε ανάλογες οπές που υπάρχουν σε καπάκια δοχείων.  
Πιέζει αντικείμενα σε μικρές οπές για την άσκηση δύναμης.

Χρωματίζει μέσα σε πλαίσια που σταδιακά μικραίνουν.  
Διδασκαλία σχεδιασμού συγκεκριμένων σχεδίων με αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας (μπάλα, ήλιος, δένδρο, σπίτι, λουλούδι, άνθρωπος κλπ).  
Ζωγραφίζει με μαρκαδόρους, ξυλομπογιές, κέρινα, δακτυλομπογιές, με πινέλο.

Κόβει χαρτί, χαρτόνι, ύφασμα αρχικά τυχαία, μετά πάνω σε ίσια γραμμή, πάνω σε καμπύλη γραμμή και σχήματα.  
Κόβει φωτογραφίες από περιοδικά, περιγράμματα αντικειμένων.

Κολλάει διάφορα αντικείμενα (χαρτιά, υφάσματα, όσπρια κλπ).  
Συνθέτει κολλάζ με χαρτιά, υφάσματα, όσπρια και άλλα υλικά.

Παίζει με πλαστελίνη, πηλό και ζυμάρι, ζυμώνει και φτιάχνει κορδόνια, μπάλες κ.ά.  
Παίζει με στεγνή και υγρή άμμο.

Βιδώνει και ξεβιδώνει βίδες με το χέρι και με κατσαβίδι.  
Βιδώνει και ξεβιδώνει μπουκάλια και βάζα.

#### Ενδεικτικές ασκήσεις προγραφής:

Να ακολουθεί με το δάχτυλο και μολύβι γραμμές διαφόρων ειδών, σπирάλ και κυκλοειδή σχήματα σχεδιασμένα σε χαρτί, ή να τα αντιγράψει από πίνακα.

Με μαρκαδόρο αρχικά και μετά με μολύβι, να ενώνει τελείες που βρίσκονται σε μεσαία, μετά σε μεγαλύτερη και μετά σε μικρή απόσταση μεταξύ τους και είναι κατακόρυφες, οριζόντιες, διαγώνιες, χιαστί. Να ακολουθεί ίχνη διαφόρων σχημάτων, ψευδογραμμμάτων και γραμμμάτων (υπάρχουν βιβλιοτετράδια ιχνηλασίας).

Να αντιγράφει σχήματα με ποικίλους προσανατολισμούς και γράμματα, των οποίων το μέγεθος προοδευτικά μειώνεται.

Να γράφει πάνω στα γράμματα του ονόματός του και μετά να αντιγράφει το όνομά του από κάτω, δίπλα, πάνω.

### Παρατηρήσεις:

- Επιλέγουμε από τις παραπάνω δραστηριότητες εκείνες που ταιριάζουν στο επίπεδο και την ιδιοσυγκρασία του κάθε παιδιού και πάντα προχωράμε από το πιο απλό στο πιο σύνθετο, ακολουθώντας πάντα τον προσωπικό ρυθμό του κάθε παιδιού.
- Στις περιπτώσεις όπου δεν έχει εγκατασταθεί ακόμα η πλευρίωση, καλό είναι να δουλεύονται και τα δύο χέρια εναλλάξ, αλλά χωρίς πίεση, εωσότου επικρατήσει η κυρίαρχη πλευρά.
- Ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να απαιτούνται πολλές επαναλήψεις των δραστηριοτήτων για την επίτευξη των στόχων που έχουμε ορίσει.
- Στην περίπτωση που ένα παιδί της Α' τάξης του Δημοτικού παρουσιάζει προβλήματα γραφής, ίσως είναι καλό ν' αρχίσει από γενικότερες ασκήσεις λεπτής κινητικότητας και μετά να προχωρήσει σε ασκήσεις προγραφής.
- Επιβραβεύουμε κάθε προσπάθεια του παιδιού. Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε υλικά αγαθά σαν επιβράβευση, αλλά στην περίπτωση που πρέπει να γίνει αυτό, τότε φροντίζουμε, ώστε σταδιακά να περάσουμε από την υλική στην ηθική επιβράβευση.
- Προσέχουμε σε όλες τις παραπάνω δραστηριότητες, η θέση των χεριών και των δακτύλων να είναι η ενδεδειγμένη.

### Βιβλιογραφία:

- 1) «Βήμα- βήμα στο σχολείο και στο σπίτι», Σπ. Σούλης, Εκδόσεις «Τυπωθήτω, Δαρδανός».
- 2) «ΟΔΗΓΟΣ ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΥ»
- 3) «Βιβλίο Δραστηριοτήτων για το Νηπιαγωγείο, Βιβλίο Νηπιαγωγού», ΥΠΕΠΘ.
- 4) «Διδακτική των Ειδικών Σχολείων», Κ. Γ. Καλαντζή, Εκδόσεις «Καραβίας- Ρουσσόπουλος».
- 5) «Δραστηριότητες μαθησιακής ετοιμότητας», ΥΠΕΠΘ.
- 6) «Μαθησιακά Προβλήματα- Ιατρικές- Παιδαγωγικές και Κοινωνικές Συμβουλές», Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.
- 7) «Προετοιμάζομαι για να γράψω»,<sup>1ος</sup> και <sup>2ος</sup> τόμος, Γαρυφαλλιά Ρουμελιώτη- Παπαδημητράκη, Εκδόσεις Πατάκη.
- 8) Κινητική και γραφοκινητική ανάπτυξη κατά την πρώτη σχολική ηλικία. Σπανάκη Ειρήνη.