

Ευχαριστίες
Πρόλογος

Ενότητα 1 - Πόσο σημαντική είναι η κίνηση για τα μικρά παιδιά;	13
Τα παιδιά της σημερινής εποχής	14
Κίνηση και υγεία	18
Κίνηση και ανάπτυξη	23
Ενότητα 2 - Σχεδιάζοντας ένα ποιοτικό πρόγραμμα	29
Γνωρίζοντας τους μαθητές μας	31
Είναι το πρόγραμμά μας αναπτυξιακά κατάλληλο;	36
Ο ρόλος του παιχνιδιού	39
Ποιο πρέπει να είναι το περιεχόμενο του προγράμματος;	40
Ενοποίηση της κίνησης με τους άλλους τομείς μάθησης	56
Κατάλληλη μέθοδος προσέγγισης των μικρών παιδιών	61
Ενότητα 3 - Η οργάνωση του μαθήματος	65
Κανόνες	67
Δημιουργώντας ευκαιρίες μάθησης για όλους	70
Εξασφαλίζοντας την ενεργή συμμετοχή των παιδιών	72
Διάρκεια του μαθήματος	79
Χώρος	79
Εξοπλισμός	83
Ποιος είναι ο ρόλος των γονιών;	86
Αξιολόγηση	88
Ενότητα 4 - Παιχνίδια και δραστηριότητες	93
Α. Για να γνωρίσουν το σώμα τους	95
1. Ρομπότ	96
2. Τα μανταλάκια περπατούν στο σώμα μας	97
3. Ο Γιάννης λέει...	98
4. Δείξτε μου τη μύτη της κούκλας σας	99
5. Πού είναι η κοιλίτσα του αγάλματος ;	100
6. Τα αυτοκόλλητα	101
7. Σημεία επαφής	102
8. Βόλτα στο σώμα	103
9. Χορός «όκι - κόκι»	104

Β. Για να τροποποιούν αποτελεσματικά την κίνησή τους	105
1. Μπαίνω στη γλάστρα μου	106
2. Οι σαπουνόφουσκες	107
3. Κάκτοι	108
4. Οι ναυαγοί	109
5. Εξερευνούμε το δάσος	110
6. Φτιάχνω σχήματα με το σώμα μου	111
7. Φύλακας και αγάλματα στο μουσείο	112
8. Είμαι γλύπτης φοβερός! Να και το άγαλμα που έφτιαξα	113
9. Δυο - δυο φτιάχνουμε ένα σχήμα	114
10. Κοντά και μακριά	115
11. Ο χορός των φύλλων	116
12. Πηγαίνω όπου με πάει το ηχώχρωμα	117
13. Περιπατώ στα μονοπάτια	118
14. Προσοχή, προσοχή! Το αεροπλάνο προσγειώνεται	119
15. Γιώργος! Άννα!	120
16. Κρυφτείτε πίσω από τους βράχους	121
17. Αγκαλίτσες	122
18. Η βόλτα της χελώνας	123
19. Το χρώμα που καίει	124
20. Η βόλτα των πολύχρωμων ψαριών	125
21. Ρομπότ που κινούνται με μουσική	126
22. Λαγουδάκια	127
23. Στον πύργο με τους καθρέφτες	128
24. Ο προσωπικός μου καθρέφτης	129
25. Πατώντας τη σκιά του φίλου μου	130
26. Ο άνθρωπος και η σκιά του	131
27. Φτιάχνουμε γέφυρες	132
28. Παιχνίδι με εφημερίδες	133
29. Με κινούν τα γράμματα	134
30. Μουσικά στεφάνια	135
31. Το μεγάλο τρένο	136
32. Ουρίτσες	138
33. Χρώματα	139
34. Οι σουπερ οδηγοί	140
35. Οδηγώντας το αυτοκίνητό μου	141
36. Φωλίτσες	142
37. Νησάκια	143
38. Τα δέντρα τρέχουν	144
39. Αλάτι ψιλό - αλάτι χοντρό	146
40. Γρήγορα ή αργά;	147

41. Οικογένεια μυρμηγκιών	148
42. Παντομίμα	149
43. Δείτε τα χέρια μου	150
44. Η ορχήστρα του σώματος	151
45. Το σώμα μου χωρίστηκε στη μέση	152
Γ. Για την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων	153
1. Νοικοκυρεύουμε	154
2. Πήδα το ποτάμι	155
3. Το στεφάνι που καίει	156
4. Διασχίζοντας τη λίμνη	157
5. Τα Βατραχάκια	158
6. Μια μέρα με τα άλογα	159
7. Αλογάκια στην εξοχή	160
8. Οι φωλιές των χρωμάτων	161
9. Βόλτα στα σχήματα	162
10. Ζωγραφίζω γρήγορα	163
11. Ποια ομάδα κινείται ;	164
12. Στη χώρα των πολύχρωμων τετραγώνων	165
13. Παντομίμα	167
14. Τεντώματα και λυγίσματα	168
15. Ο θησαυρός που ισορροπεί	169
16. Ακροβάτες στο τσίρκο	170
17. Σημεία στήριξης	171
18. Επικίνδυνα ακροβατικά	172
19. Περιπατώ με τα μαγικά μου πατάκια	173
20. Στρίβω, ξαναστρίβω και δε ζαλίζομαι	174
21. Οι κορμοί των δέντρων κυλούν	175
22. Είμαι μια κούνια	176
23. Μπαλόνια στον αέρα	177
24. Φθινόπωρο. Πέφτουν τα φύλλα	178
25. Ο αέρας δυνάμωσε! Πέφτουν και τα βελανίδια	179
26. Κρατάμε την πλευρά μας καθαρή	180
27. Χιονόμπαλες	181
28. Πετάξτε τη μπάλα δυνατά	182
29. Παίζουμε μπόουλινγκ	183
30. Κύλα τη μπάλα στον στόχο	185
31. Κλώτσα μακριά	186
32. Κλώτσα τη μπάλα στον στόχο	187
33. Κλωτσάω από πάνω κι από κάτω	188
34. Κράτα το μπαλόνι στον αέρα	189

35. Δεν έχω χέρια	190
36. Ντριπλάρω	191
37. Παίζω με το στεφάνι μου	192
38. Η κορδέλα μου χορεύει στον αέρα	193
39. Τα ακροβατικά των μπαλονιών	194

Δ. Πολύπλευρες δραστηριότητες	195
1. Οι αλλαγές της θάλασσας	196
2. Ποιος θα περάσει απέναντι	197
3. Το ταξίδι των καραβιών	198
4. Χαλαρώνω κάτω από το μεγάλο σύννεφο	199

Βιβλιογραφία	202
---------------------	------------