



## Μουσικοκινητική Αγωγή θεωρία και πράξη

Ντοκούζη Κωνσταντίνα, ΠΕ70  
Σκρουμπή Μαρία Άννα, ΠΕ70



**ΜΕΡΟΣ Α- ΘΕΩΡΙΑ**





## ΟΡΙΣΜΟΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ:

Μουσική είναι ένα είδος τέχνης που στηρίζεται στην οργάνωση των ήχων και σκοπός της είναι η εκτέλεση και ακρόαση ενός έργου. Η μουσική αποτελεί μέσο ψυχαγωγίας, ξεκούρασης και χαλάρωσης. Είναι δύσκολος ο προσδιορισμός της γιατί για τον καθένα είναι κάτι διαφορετικό. Δηλαδή για άλλους είναι τρόπος έκφρασης, για άλλους τρόπος ξεκούρασης κλπ. Έτσι ο καθένας προσδιορίζει και προσελκύει τη μουσική με τον δικό του μοναδικό τρόπο.



# ΟΡΙΣΜΟΣ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

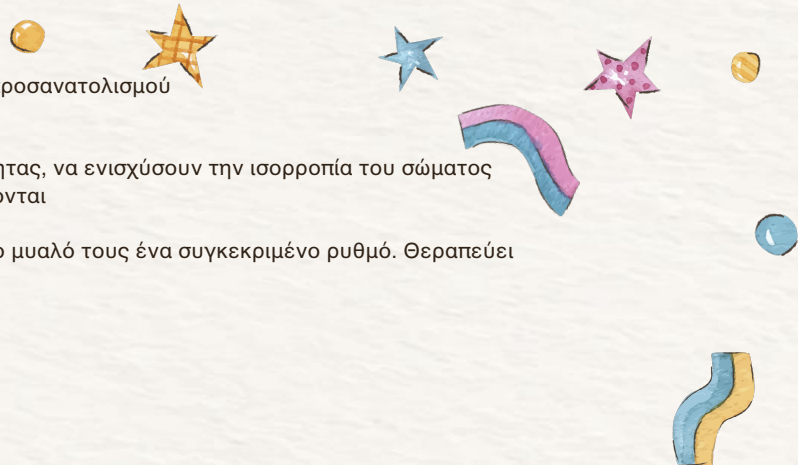
Ανήκει στην εμπειρική/ βιωματική μάθηση κατά την οποία οι μαθητές λαμβάνουν ενεργό ρόλο στην όλη διαδικασία. Σκοπός της Μουσικοκινητικής Αγωγής είναι να συνδυάσει τον χορό, την κίνηση και το τραγούδι/μουσική και μέσα από μια διαδικασία ευχάριστη και δημιουργική να μεταδώσει τα τρία αυτά στοιχεία στους μαθητές. Μέσω της μουσικοκινητικής αγωγής οι μαθητές μαθαίνουν να ακούνε τους ήχους, να συνθέτουν οι ίδιοι ήχους και να τους παράγουν.



**Κίνηση:** Είναι σημαντικό οι μαθητές να μάθουν να αντιλαμβάνονται τον χώρο μέσα στον οποίο κινούνται αλλά και να αποκτήσουν την αίσθηση του προσανατολισμού μέσα στο χώρο. Οι κινήσεις βοηθούν επίσης στην έκφραση των συναισθημάτων και δεν περιορίζουν τους μαθητές.

**Χορός:** Είναι αποδεδειγμένο ότι ο χορός βοηθά τα παιδιά να μειώσουν το άγχος της καθημερινότητας, να ενισχύσουν την ισορροπία του σώματος τους καθώς και την συγκέντρωση και την προσήλωση σε ένα συγκεκριμένο έργο. Επιπλέον, γυμνάζονται με ευχάριστο τρόπο.

**Μουσική-τραγούδι:** Βελτιώνει τη μνήμη λόγω του ότι οι μαθητές θα πρέπει να συγκρατήσουν στο μυαλό τους ένα συγκεκριμένο ρυθμό. Θεραπεύει τη θλίψη και βελτιώνει την καλή διάθεση. Ακόμη, ενισχύει την εκμάθηση.



## Συγκεκριμένα στη Μουσικοκινητική Αγωγή, οι μαθητές μαθαίνουν να:

- Εξασκούν τους ήχους
- Μαθαίνουν τον ρυθμό (το μέτρο, την αναλογία, τις παύσεις, τη διάκριση ήχων, την κίνηση, τον ρυθμό).
- Εξασκούνται στην ευλυγισία, σταθερότητα, δυναμική ισορροπία, τεχνική.
- Μαθαίνουν οπτικοκινητικό συντονισμό γιατί εξασκούν τα δάχτυλα τους, την ακρόαση του ήχου, τη διάκριση ήχων κλπ.
- Ακούν ήχους, αλλά μαθαίνουν να τραγουδούν, να παράγουν τα ίδια ήχους με όργανα, να συνοδεύουν τη μουσική με κινήσεις και εκφράσεις του σώματος και όλα αυτά σε αυτοσχεδιαστικό δικό τους πλαίσιο.

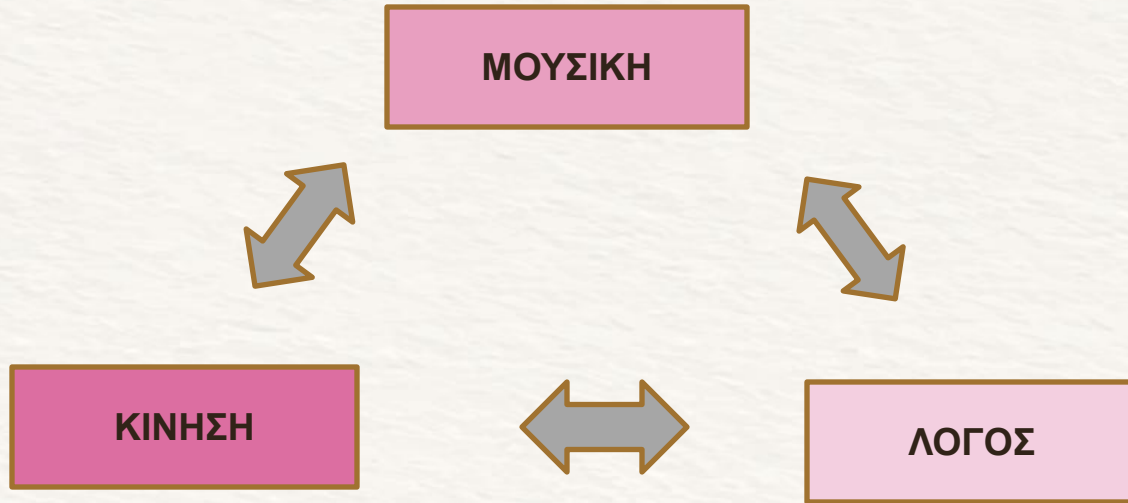


## Πως ξεκίνησε η Μουσικοκινητική Αγωγή- ΙΣΤΟΡΙΑ:

Τον 20<sup>ο</sup> αιώνα ο Γερμανός Carl Orff θεωρούνταν ένας από τους πιο καταξιωμένους μουσικοσυνθέτες της εποχής. Ήταν ιδρυτής του συστήματος Schulwerk, ένα σύστημα μουσικής ενορχήστρωσης με σκοπό να επιτρέψει σε παιδιά χωρίς γνώσεις μουσικής, να εκτελέσουν μουσικά κομμάτια με σχετική ευκολία. Η μέθοδος αυτή επιτρέπει στους μαθητές να δουλεύουν σε ομάδες με βιωματικό τρόπο. Βασικά στοιχεία αυτού του συστήματος είναι ο Λόγος, η Κίνηση, το Τραγούδι, τα Μουσικά όργανα και η Μουσική Ακρόαση.



**ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ORFF:**







[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=XY6iJrSp43l&ab_channel=KinderliedermachenSpa%C3%9F)

[v=XY6iJrSp43l&ab\\_channel=KinderliedermachenSpa%C3%9F](https://www.youtube.com/watch?v=XY6iJrSp43l&ab_channel=KinderliedermachenSpa%C3%9F)

Η εκπαιδευτικός αυτοσχεδιάζει με τις κινήσεις του σώματος πάνω σε ένα μουσικό κομμάτι και οι μαθητές ακολουθούν.

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=vmaq06mT6ts&t=48s&ab_channel=TeachingWithOrff)

[v=vmaq06mT6ts&t=48s&ab\\_channel=TeachingWithOrff](https://www.youtube.com/watch?v=vmaq06mT6ts&t=48s&ab_channel=TeachingWithOrff)

Τα παιδιά ξεκινούν την παραγωγή ήχων με μουσικά όργανα, τραγουδάνε και επεκτείνουν στις κινήσεις του σώματος.



Σύστημα Dalcroze. Γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Βιέννη, ενώ σπούδασε στο Παρίσι. Κοντά στη μητέρα του έμαθε πολλά πράγματα για τη μουσικοκινητική αγωγή, καθώς η ίδια ήταν δασκάλα μουσικής. Εξαρχής το σύστημα Dalcroze της μουσικοκινητικής αγωγής μετονομάστηκε σε Ρυθμική, αφού ο ίδιος παρατήρησε πως η μουσική διδασκαλία εμποδίζει το κοινό να αυτοεκφραστεί. Η Ρυθμική στοχεύει στην εκμάθηση μουσικών νόμων και στοιχείων μέσω της κίνησης του σώματος. Επίσης, σκοπός της είναι να προάγει τις ικανότητες και τις δεξιότητες των ανθρώπων. Τα βασικά στοιχεία αυτού του συστήματος Dalcroze της μουσικοκινητικής αγωγής είναι η ένωση της μουσικής μαζί με τον ρυθμό και την κίνηση. Για την εφαρμογή του συστήματος υπάρχουν τρεις εκδοχές: α. Το Solfège, β. αυτοσχεδιασμός και γ. ρυθμική.



[https://www.youtube.com/watch?v=KB2\\_Y3GiGnY&ab\\_channel=SabineHeubusch](https://www.youtube.com/watch?v=KB2_Y3GiGnY&ab_channel=SabineHeubusch)

**Οι μαθητές με τις οδηγίες της εκπαιδευτικού μαθαίνουν να κινούν το σώμα τους στον ρυθμό των ήχων του πιάνου, ταυτόχρονα εξασκούνται στις νότες, καθώς μαθαίνουν και να σταματάνε, αλλάζοντας τις κινήσεις τους σύμφωνα με την ροή.**

# ΟΦΕΛΗ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Τα οφέλη που προσφέρει η Μουσικοκινητική αγωγή αναφέρονται σε πολλούς τομείς.

1. **Συναισθηματικός τομέας:** Ο ρόλος της Μουσικοκινητικής είναι πολύ σημαντικός καθώς ο συνδυασμός μουσικής και κίνησης παίζει καθοριστικό ρόλο στην οργάνωση των συναισθημάτων του κάθε παιδιού.
2. **Πνευματικός τομέας:** Στόχος της Μουσικοκινητικής είναι η βελτίωση των νοητικών λειτουργιών του παιδιού αλλά και η ανάπτυξη της προσωπικότητας του.
3. **Κοινωνικός τομέας:** Η Μουσικοκινητική δίνει την ευκαιρία στο παιδί να συμμετέχει σε διάφορες δραστηριότητες, να συνεργάζεται, να αναλαμβάνει τις ευθύνες του και να αυτοπειθαρχείται.
4. **Δημιουργικός τομέας:** Η Μουσικοκινητική βοηθά στην δημιουργική ανάπτυξη του παιδιού και στην διεύρυνση της φαντασίας του.




Επίσης, το παιδί μέσω της μουσικοκινητικής αγωγής :

- Αποκτά μουσικές δεξιότητες
- Αυξάνει την αυτοπεποίθηση του
- Μαθαίνει να χρησιμοποιεί μουσικά όργανα
- Αποκτά την δεξιότητα να λικνίζει το σώμα του (σωματική ανάπτυξη) με τέτοιο τρόπο ώστε να το χρησιμοποιεί ως μέσο επικοινωνίας αλλά και μέσο έκφρασης συναισθημάτων.
- Εκτιμά το αποτέλεσμα του εαυτού του και αυτοπειθαρχείται χωρίς να καταπιέζεται.







## ΜΕΡΟΣ Β- ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ-ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



Στις μουσικοκινητικές δραστηριότητες είναι ανάγκη να τονιστεί πως είναι σημαντική η θέσπιση των κανόνων και η ενίσχυση των παιδιών που συμμετέχουν, με σκοπό να έχουν ένα συγκεκριμένο προσανατολισμό και πλαίσιο δράσης. Επίσης ένα από σημαντικότερα στοιχεία στην επιτυχία μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων είναι ο αριθμός των μαθητών οι οποίοι θα συμμετέχουν. Όταν αυτός ο αριθμός είναι μεγάλος τότε χρήσιμο είναι να συστήνουμε ομάδες μικρές (ανάλογα με το είδος της δράσης) προκειμένου να υπάρχει αλληλεπίδραση, αλλά και ασφαλής συμμετοχή. Το παιχνίδι πρέπει να έχει ουσία. Ακόμα εννοείται πως ενθαρρύνουμε όλα τα παιδιά να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες αλλά και να παραμείνουν ενεργά.



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.

### Μουσικοκινητικά παιχνίδια με χαρτοπετσέτες

Σ' αυτή τη δραστηριότητα βάζουμε ζωνρή χορευτική μουσική και παίρνουμε ο καθένας από μία χαρτοπετσέτα.

#### Μέρος Α:

Στόχος: Να χρησιμοποιήσουμε σε συνδυασμό με τη χαρτοπετσέτα το σώμα μας με διαφορετικούς τρόπους, να γνωρίσουμε μέρη και στάσεις του σώματος.

**Χορεύουμε- κινούμαστε στο χώρο τοποθετώντας τη χαρτοπετσέτα σε διαφορετικά μέρη του σώματος προσέχοντας να μην πέσει:**

πάνω στο κεφάλι μας (κρατώντας ίσια στάση),  
στο αυτί (γέρνοντας το κεφάλι στο πλάι),  
στην κοιλιά (γέρνοντας πίσω το σώμα),  
στο σβέρκο (σκύβοντας μπροστά),  
στον αγκώνα (έχοντας το χέρι λυγισμένο),  
στην παλάμη (έχοντας το χέρι τεντωμένο),  
στη μασχάλη (κρατώντας το ένα χέρι κολλημένο στο σώμα),  
στο γόνατο (κάνοντας κουτσό),  
στον αστράγαλο (γυρίζοντας το πόδι στο πλάι) κ.α.

[https://www.youtube.com/watch?v=lm0eG0nmGiM&ab\\_channel=ZouzouniaTV](https://www.youtube.com/watch?v=lm0eG0nmGiM&ab_channel=ZouzouniaTV)



## Μέρος Β :

Στόχος: Παιχνίδι με τη μουσική. Ξεκίνημα και σταμάτημα της κίνησης.  
Ανταπόκριση στο ακουστικό ερέθισμα.

Απλώνουμε όλοι τη χαρτοπετσέτα μας στο πάτωμα. Με το άκουσμα της μουσικής κινούμαστε ελεύθερα γύρω από τις χαρτοπετσέτες. Μόλις η μουσική σταματάει πατάμε πάνω σε μια χαρτοπετσέτα και στεκόμαστε ακίνητοι. Αν θέλουμε μπορούμε να βγάλουμε και νικητή. Η ίδια δραστηριότητα μπορεί να γίνει και με μουσικά στεφάνια ή μουσικές καρέκλες.







## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.

Όταν ακούγεται η Μουσική θα χορεύετε σύμφωνα με τις εξής κινήσεις:

1. Παλαμάκια- Πόζα
2. Παλαμάκια με τους αγκώνες- Πόζα
3. Κουτσό- Πόζα
4. Στροφές με πηδηματάκια- Πόζα
5. Γόνατα- Πόζα

Μόλις ακούσετε την λέξη πόζα θα πρέπει να πάρετε μια εφάνταστη πόζα και να μείνετε ακίνητοι σαν αγαλματάκια.





### **Δραστηριότητα 3.**

Ακουμπώ τον φίλο μου

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Παίζει χαρούμενη μουσική και περπατάνε ελεύθερα στο χώρο χωρίς να ακουμπάνε το ένα το άλλο. Με την παύση της μουσικής βρίσκουν το ζευγάρι τους και ακολουθούν τις εντολές της/του εκπαιδευτικού ακουμπώντας το σημείο του σώματος του ζευγαριού τους. Π.χ.

1. Πιάστε τη μύτη του φίλου σας
2. Πιάστε το χέρι
3. Πιάστε το γόνατο
4. Πιάστε τον αγκώνα
5. Πιάστε το κεφάλι
6. Πιάστε την πλάτη

Παραλλαγή: Σχηματίζουν ζευγάρι με διαφορετικό παιδί κάθε φορά.  
[https://www.youtube.com/watch?v=AZE91LuyErw&ab\\_channel=Moody](https://www.youtube.com/watch?v=AZE91LuyErw&ab_channel=Moody)



## Δραστηριότητα 4.

“Φτιάχνω σχήματα με το σώμα μου”

Με το άκουσμα της μουσικής κινούμαστε ελεύθερα στο χώρο.

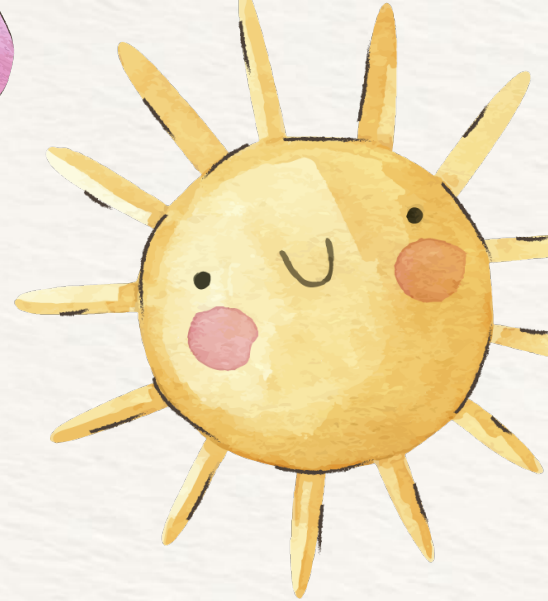
Κάθε φορά που η μουσική σταματά μένουμε ακίνητοι και φτιάχνουμε με το σώμα τους το σχήμα που τους δείχνει σε εικόνα η εκπαιδευτικός (εικόνες σχημάτων ή αντικειμένων που παραπέμπουν σε κάποιο σχήμα).

Παραλλαγή: Το ίδιο παιχνίδι σε ζευγάρια.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5.

- Στο παιχνίδι “Ισορροπία με τη Μπάλα” παίζουν όσοι θέλουν, όπου θέλουν και όσο θέλουν αλλά... σε ζευγάρια!
- Πως παίζεται το παιχνίδι: Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια παρόμοιας σωματικής δύναμης (κατ’ εκτίμηση). Κάθονται πάνω στα πόδια τους αντικριστά, πιάνουν και οι δυο την μπάλα στα χέρια (μόνο με τα δάχτυλα, όχι αγκαλιές) και προσπαθούν χωρίς να αφήσουν την μπάλα να κάνουν τον αντίπαλο παίκτη να χάσει ή την ισορροπία του (και να πέσει αριστερά ή δεξιά, όχι πίσω) ή τη μπάλα από τα χέρια του. Αλλάζουμε ζευγάρια και επαναλαμβάνουμε.
- [https://www.youtube.com/watch?v=34um-wGRwPg&ab\\_channel=ElectroSwingTown](https://www.youtube.com/watch?v=34um-wGRwPg&ab_channel=ElectroSwingTown)







# Βιβλιογραφία – Ηλεκτρονικές αναφορές.

- <https://sites.google.com/site/sxolimousikokinitikisagogis/mousikokinitiki-agogi-ta-ofeli-tis>
- <https://lexima-lesvos.gr/mousikokinitiki-agwgi/>
- <https://boro.gr/121322/moysikokinhtikh-agwgh-ti-einai-kai-giati-prepei-na-thn-dokimaseis-sto-paidi-soy/>
- <https://apothesis.lib.hmu.gr/handle/20.500.12688/2408>
- [http://ikee.lib.auth.gr/record/132347/files/  
%CF%80%CF%84%CF%85%CF%87%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE%20pdf.pdf](http://ikee.lib.auth.gr/record/132347/files/%CF%80%CF%84%CF%85%CF%87%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE%20pdf.pdf)
- <https://www.ogdoo.gr/erevna/thema/9-ofeli-tis-mousikis-pano-stin-ygeia-sas>
- <https://www.protothema.gr/zoi/article/710707/dekatria-ofeli-tou-horou-sta-paidia/>
- Βλάχου, Μ. (2020) Μουσικοκινητικές δραστηριότητες στο Νηπιαγωγείο . ΣΕΕ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ
- ΕΥΔΟΚΙΜΟΣ. (2021) Σχολή Μουσικοκινητικής αγωγής. Αύγουστος 2021.
- <https://enfo.gr/ar2102>





# Δραστηριότητες

- [https://www.elniplex.com/  
%CE%B9%CF%83%CE%BF%CF%81%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%AF%CE%B1-%CE%BC%CE%B5-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%BC%CF%80%CE%AC%CE%BB%CE%B1/](https://www.elniplex.com/%CE%B9%CF%83%CE%BF%CF%81%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%AF%CE%B1-%CE%BC%CE%B5-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%BC%CF%80%CE%AC%CE%BB%CE%B1/)
- [https://paizw-kai-blogarw.blogspot.com/2011/02/blog-post\\_22.html](https://paizw-kai-blogarw.blogspot.com/2011/02/blog-post_22.html)
- [https://www.youtube.com/watch?  
v=61Exo3JZ0qs&ab\\_channel=Egg%CE%A0%CE%B1%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%83%CE%B7~%CE%A0%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AC%CE%92%CE%AF%CE%BD%CF%84%CE%B5%CE%BF](https://www.youtube.com/watch?v=61Exo3JZ0qs&ab_channel=Egg%CE%A0%CE%B1%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%83%CE%B7~%CE%A0%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AC%CE%92%CE%AF%CE%BD%CF%84%CE%B5%CE%BF)





***Σας ευχαριστούμε!***