



# 251 ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ

## ΣΜΗΝΟΣ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ 251 ΓΝΑ

με την συνδρομή του  
ΑΝΩΤΑΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ  
(ΑΣΑΕΔ)

# Παρασκευή 15 Σεπτεμβρίου 2017

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ:



Άσκηση  
στην  
Προσχολική  
Ηλικία



Παρουσίαση του Προγράμματος Φυσικής Αγωγής  
του Σμήνους Βρεφονηπιακού Σταθμού, Σχολικό Έτος 2016 - 2017

**ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**

**Αμφιθέατρο 251 ΓΝΑ - Ώρα: 10:00**

**Επικοινωνία: 210 7463821**

**Email: paidikstathmos@gmail.com**

**asaed-pr@otenet.gr**

## **251 ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ**

**ΣΜΗΝΟΣ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ 251 ΓΝΑ**

με την συνδρομή του

**ΑΝΩΤΑΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ (ΑΣΑΕΔ)**

**ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ**

**«Άσκηση στην Προσχολική Ηλικία»**

Παρουσίαση του Προγράμματος Φυσικής Αγωγής  
του Σμήνους Βρεφονηπιακού Σταθμού 251 ΓΝΑ, Σχολικό Έτος 2016 – 2017

**Παρασκευή 15 Σεπτεμβρίου 2017**

**Αμφιθέατρο 251 ΓΝΑ**

## **ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

### **ΠΡΟΕΔΡΟΣ:**

Ασμχος (ΥΝ) Δέσποινα Πόγκα, Διοικητής Σμήνους Βρεφονηπιακού Σταθμού 251 ΓΝΑ

### **ΜΕΛΗ:**

Υπχος (Ε) Καλαϊτζίδης Χρήστος, Τμηματάρχης Δημοσίων Σχέσεων, ΑΣΑΕΔ

Σγος (ΑΝΟ) Τσιανάκα Βασιλική, Υπεύθυνη Αμφιθεάτρου 251 ΓΝΑ

Σμιας (ΟΑΣΤΥ) Ζώτος Χρήστος, Στρατιωτικός Εκπαιδευτής Αστυνομικής Αυτοάμυνας, Ενόπλων Δυνάμεων και Σωμάτων Ασφαλείας, ΑΣΑΕΔ

## **ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

### **ΠΡΟΕΔΡΟΣ:**

Δρ. Ηρακλής Κόλλιας, Καθηγητής Βιοκινητικής της Αθλητικής Κίνησης, ΑΠΘ/ΤΕΦΑΑ

### **ΜΕΛΗ:**

Επγος (Δ) Ιωάννης Κούρος, Ultrarunner, ΒΑ Σύνθεσης και Ελληνικής Λογοτεχνίας, ΑΣΑΕΔ

Δρ. Γρηγόριος Μπογδάνης, Επίκουρος Καθηγητής Κλασσικού Αθλητισμού, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Σγος (Δ) Μυλωνάκη Ανθούλα, Αργυρή Ολυμπιονίκης Υδατοσφαίρισης, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος/ΓΕΑ/Β3

## **Πρόγραμμα**

### **Προσφωνήσεις – Χαιρετισμοί:**

ΑΣΜΧΟΣ (ΥΝ) Δέσποινα Πόγκα, ΔΚΤΗΣ Σμήνους Β/Ν Σταθμού 251 ΓΝΑ

ΠΧΟΣ (Ο) Σπυρίδων Ανδριόπουλος, ΔΝΤΗΣ ΑΣΑΕΔ

ΤΑΞΧΟΣ (ΥΙ) Αντώνιος Κοτσιράκης, ΔΚΤΗΣ 251 ΓΝΑ

ΤΑΞΧΟΣ (ΥΙ) Δημήτριος Χατζηγεωργίου, ΔΝΤΗΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΥ/ΓΕΑ

### **Εναρκτήρια Ομιλία:**

**Νέοι, αθλητισμός και παιδεία. Αναζητώντας εν μέσω κρίσης τον δρόμο για το μέλλον της ελληνικής κοινωνίας**

Γεώργιος Παύλος

Καθηγητής Φυσικής και Φιλοσοφίας, ΔΠΘ

### **Α' Ενότητα, Εισηγήσεις Αξιωματικών - Παιδαγωγών των ΕΔ:**

**Παρουσίαση του προγράμματος: «Άσκηση στην προσχολική ηλικία», 251 ΓΝΑ, Σχολικό έτος 2016 – 2017**

ΕΠΓΟΣ (Δ) Δημοσθένης Ταμπάκος, ΣΓΟΣ (Ε) Τσακίρη Αναστασία,

ΥΠΛΓΟΣ (ΠΖ) Καραγιαννοπούλου Μαρία, ΣΓΟΣ (Δ) Βρυώνη Μαρία Λουΐζα

**Η φυσική αγωγή στην προσχολική εκπαίδευση ως παράγων επιτυχίας της ζωής του ανθρώπου**

ΑΣΜΙΑΣ (ΕΒΡΕ) Τεβεκέλη Αγγελική ΜΕd, Υπεύθυνη Εκπαίδευσης Σμήνους Βρεφονηπιακού Σταθμού 251 ΓΝΑ

**Χοροθεραπεία και πρόγραμμα ψυχοκινητικής ανάπτυξης σε παιδιά προσχολικής ηλικίας**

Υπχος (Ο) Μαγνησαλή Βαρβάρα, Ψυχολόγος, 5η Ολυμπιονίκης Ρυθμικής Γυμναστικής (ensemble), M.Sc Αθλητική Ψυχολόγος

**Παιδιά και Φυσική δραστηριότητα: η σημασία του αθλητισμού στην ανάπτυξη και την υγεία τους**

ΣΓΟΣ (Ε) Τσακίρη Αναστασία, Παγκόσμια Πρωταθλήτρια και Ρέκορντμαν της Άρσης Βαρών, Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής (ΕΚΠΑ)

## **Β' ενότητα, Εισηγήσεις Καθηγητών της ΣΕΦΑΑ:**

**Αντιμετώπιση της υποκινητικότητας παιδιών προσχολικής ηλικίας εξαιτίας της ενασχόλησής τους με συσκευές Νέας Τεχνολογίας**

Αικατερίνη Ζουνχιά, Καθηγήτρια Αθλητικής Παιδαγωγικής ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων στην προσχολική ηλικία**

Δόντη Ολύβια, Επίκουρη Καθηγήτρια Διδακτικής και Προπονητικής της Βασικής Γυμναστικής, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

**Ανάπτυξη και άσκηση στην παιδική και προεφηβική ηλικία**

Τσολάκης Χαρίλαος, Αναπληρωτής Καθηγητής Ξιφασκίας, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

## **Γ' Ενότητα, Τελικός Απολογισμός:**

**Η βιωματική άποψη παιδιών, παιδαγωγών και Αξιωματικών - Αθλητών του προγράμματος**

ΣΓΟΣ (Δ) Βρυώνη Μαρία – Λουΐζα, ΣΜΙΑΣ (ΟΒΡΕ) Σγούρδου Αικατερίνη

Προβολή Video: “... Στιγμές του προγράμματος ...”

Επιμέλεια: ΣΜΙΑΣ (ΟΝΣ) Χελάκη Ξακουστή

## ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ



**“ Νέοι αθλητισμός και παιδεία. Αναζητώντας εν μέσω κρίσης τον δρόμο για το μέλλον της ελληνικής κοινωνίας”**

Γεώργιος Παύλος,

Καθηγητής Φυσικής και Φιλοσοφίας, ΔΠΘ

Το ανθρώπινο σώμα έχει άμεση σχέση με το ανθρώπινο πνεύμα (ψυχή). Για τον λόγο αυτό η σωματική άσκηση ως αθλητισμός αποσκοπεί στην δημιουργία όλων αυτών των αναγκαίων και ικανών προϋποθέσεων του σώματος προκειμένου να αναπτυχθεί το ανθρώπινο πνεύμα στην κατάσταση της συνολικής αρετής. Η συνολική αρετή περιέχει τη δικαιοσύνη, την ανδρεία, την ανιδιοτέλεια, τη φιλαλήθεια, τη φώτιση, την αυτοθυσία, την μεγαλοψυχία, την ελευθερία, την ευσπλαχνία και την συμπόνια, την επιείκεια, την αιδώ, την σωφροσύνη, τη φιλία, την αγάπη, την συμβίωση, τη δημοκρατία, την εντιμότητα, και τέλος την αγαθότητα και την ακακία ως την περιεκτική Σοφία και μετοχή στη Ζωή του Θεού. Η κάθε μορφή κρίσης σε μία κοινωνία ή και σε όλη την ανθρωπότητα προκαλείται από την απουσία της συνολικής αρετής των μελών της κοινωνίας και ιδίως στους ηγέτες της, πνευματικούς, πολιτικούς και οποιούς άλλους. Ο αθλητισμός στην υγιή του έκφραση μπορεί να αποτελέσει έναν από τους ουσιώδεις πυλώνες εξυγίανσης της κοινωνίας και λύσης κάθε μορφής κρίσης, πνευματικής πολιτικής, οικονομικής κλπ.

## **Παρουσίαση του Προγράμματος «Άσκηση στην προσχολική ηλικία» στο Σμήνος Βρεφονηπιακού Σταθμού 251 ΓΝΑ, Σχολικό Έτος 2016 – 2017**

Έπγος (Δ) Δημοσθένης Ταμπάκος

Χρυσός & Αργυρός Ολυμπιονίκης της Γυμναστικής, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ ΑΠΘ

Σγος (Ε) Τσακίρη Αναστασία

Παγκόσμια Πρωταθλήτρια & Ρέκορντμαν Άρσης Βαρών, Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής Αθηνών/ ΕΚΠΑ

Σγος (Δ) Βρυώνη Μαρία –Λουΐζα

8η Ολυμπιονίκης της Πάλης

Υπλγος (ΠΖ) Καραγιαννοπούλου Μαρία

5η Ολυμπιονίκης του Τζούντο, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ ΕΚΠΑ

Τα τελευταία χρόνια, η υποκινητικότητα, έχει πάρει τεράστιες διαστάσεις στην παιδική ηλικία, με πιθανές δυσμενείς συνέπειες για την υγεία των παιδιών (Collins et al., 2013). Ιδιαίτερα σημαντικό θεωρείται το στάδιο της προσχολικής ηλικίας διότι τα παιδιά αναπτύσσονται πολύπλευρα και υιοθετούν υγιεινές συνήθειες (Williams, et al., 2009). Έπειτα από αίτημα του Βρεφονηπιακού Σταθμού (ΒΝ) 251 ΓΝΑ για την ενσωμάτωση φυσικής δραστηριότητας στην εκπαιδευτική δομή του Σταθμού, πραγματοποιήθηκε κατά το σχολικό έτος 2016 – 2017, στο Σμήνος ΒΝ Σταθμού 251 ΓΝΑ το πρόγραμμα «Άσκηση στην Προσχολική Ηλικία». Στο πρόγραμμα συμμετείχαν 97 παιδιά, 3-5 ετών. Για την υλοποίηση του προγράμματος, συνεργάστηκαν 9 παιδαγωγοί, 8 διακεκριμένοι αθλητές – Αξιωματικοί των Ενόπλων Δυνάμεων και 3 εθελοντές. Το πρόγραμμα, μέσω της παροχής αναπτυξιακά κατάλληλων κινητικών ερεθισμάτων, είχε 3 βασικούς στόχους: τη συμμετοχή όλων των παιδιών, την ευχάριστη απασχόληση των παιδιών με φυσικές δραστηριότητες και παιχνίδια και την ανάπτυξη κινητικών, γνωστικών και ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων μέσω της φυσικής δραστηριότητας. Ο προσδιορισμός του περιεχομένου των μαθημάτων βασίστηκε στο Long-Term Athlete Development Model (Balyi, Way, & Higgs, 2013). Για την ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων (μετακίνησης, χειρισμού, σταθεροποίησης) και των φυσικών ικανοτήτων των παιδιών, αναζητήθηκαν από την υπάρχουσα βιβλιογραφία, διάφορα παιχνίδια (μετακίνησης, με αντικείμενα, κοινωνικά παιχνίδια, μιμητικά ή φαντασίας, κ.α) και δραστηριότητες. Κατά την πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος για μία σχολική χρονιά, έγινε καταγραφή του περιεχομένου των μαθημάτων καθώς και στοιχείων για τη συμμετοχή και την κινητική απόδοση των παιδιών προκειμένου να προσδιοριστούν η αποτελεσματικότητα του Προγράμματος και μελλοντικοί στόχοι. Προτείνεται περαιτέρω εφαρμογή του προγράμματος για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και σε καθημερινή βάση προκειμένου να βελτιστοποιηθούν τα οφέλη της άσκησης στην ολόπλευρη ανάπτυξη και υγεία των παιδιών.

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Human Kinetics.

Collings, P. J., Brage, S., Ridgway, C. L., Harvey, N. C., Godfrey, K. M., Inskip, H. M., ... & Ekelund, U. (2013). Physical activity intensity, sedentary time, and body composition in preschoolers. *The American journal of clinical nutrition*, 97(5), 1020-1028.



McWilliams, C., Ball, S. C., Benjamin, S. E., Hales, D., Vaughn, A., & Ward, D. S. (2009). Best-practice guidelines for physical activity at child care. *Pediatrics*, 124(6), 1650-1659.

## **“Η Φυσική Αγωγή στην Προσχολική Εκπαίδευση ως Παράγων Επιτυχίας της Ζωής του Ανθρώπου”**

Ασμίας (ΕΒΡΕ) Αγγελική Τεβεκέλη,

Νηπιαγωγός, ΜΕd, Υπεύθυνη Εκπαίδευσης Σμήνους Βρεφονηπιακού Σταθμού 251 ΓΝΑ

Αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι η μάθηση αρχίζει ακόμα και πριν από τη γέννηση και αναπτύσσεται ραγδαία σε ποσότητα - ποιότητα κατά τα πρώτα 5 - 6 χρόνια της ζωής του ανθρώπου. Η δε πρόοδος της διανόησης του παιδιού έως τα 4 χρόνια του δύναται να συγκριθεί έως και με εκείνη που επιτυγχάνεται κατά τα επόμενα 13 του χρόνια. Έτσι, πρέπει να αποδίδεται η δέουσα σημασία στην πάσης φύσεως αγωγή που παρέχεται στα παιδιά προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας όχι μόνο ως βιολογικά κατάλληλη, αλλά και ως «επένδυση» για το μέλλον.

Μεταξύ των χαρακτηριστικών στοιχείων που ξεχωρίζουν σε αυτή την ηλικιακή ομάδα συγκριτικά με τις επόμενες συγκαταλέγεται η ενεργητικότητα του παιδιού και η τάση του για συνεχή κίνηση. Ως εκ τούτου, ιδιαίτερο βάρος πρέπει να δίδεται στην ψυχοκινητική του ανάπτυξη και, κατ' επέκταση, στην κινητική αγωγή του. Εδώ και καιρό, έχει αναγνωριστεί ότι το εκπαιδευτικό αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής συμβάλλει στην ομαλή σωματική ανάπτυξη του παιδιού αυτής της ηλικιακής ομάδας, επιδρά θετικά στη μάθηση των υπόλοιπων γνωστικών αντικειμένων και συνεισφέρει στη διασφάλιση της μελλοντικής του υγείας.

Οστόσο, μολονότι η Φυσική Αγωγή αποτέλεσε σημαντικό μέρος του περιεχομένου όλων των αναλυτικών προγραμμάτων εκπαίδευσης έως σήμερα, ερευνητικά, φαίνεται – σε εσωτερικό και εξωτερικό - ότι η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής έχει ελλιπή ενημέρωση για ζητήματα όπως η ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και ο τρόπος ενσωμάτωσης των σχετικών δραστηριοτήτων στο πρόγραμμά τους. Έτσι, η φυσική δραστηριότητα λαμβάνει μέρος στο πρόγραμμα μόνο ως εποπτευόμενο ελεύθερο παιχνίδι ή αγνοείται τελείως.

Υπό τα παραπάνω δεδομένα, καθίσταται ανελαστική η ανάγκη ενδυνάμωσης και αναμόρφωσης της Φυσικής Αγωγής ως αντικειμένου στα αναλυτικά προγράμματα εκπαίδευσης που απευθύνονται σε παιδιά προσχολικής αγωγής. Πέραν της οργανωτικής αναδιάρθρωσης, για την αύξηση της αποτελεσματικότητας, απαιτείται η ανάλογη επιστημονική κατάρτιση των παιδαγωγών (και ως προσώπων αναφοράς του παιδιού) και η συμμετοχή/συνεργασία εξειδικευμένων ανθρώπων όπως αθλητών με υπόβαθρο σχεδιασμού, υλοποίησης και αξιολόγησης των κινητικών παρεμβάσεων. Η παιγνιώδης μορφή των δραστηριοτήτων δεν χρειάζεται να εγκαταλειφθεί κατά το σχεδιασμό του προγράμματος, πλην όμως, επιβάλλεται να εντάσσεται σε μια συνειδητή και οργανωμένη προσπάθεια χρήσης του παιχνιδιού, όχι ως μέσου απλής διασκέδασης, αλλά ως εργαλείου γαλούχησης παιδιών που μπορούν να γίνουν ενήλικες με στέρεες βάσεις.

## **“Χοροθεραπεία και Πρόγραμμα Ψυχοκινητικής Ανάπτυξης σε Παιδιά Προσχολικής Ηλικίας”**

Υπχος (Ο) Μαγνησαλή Βαρβάρα

5η Ολυμπιονίκης Ρυθμικής Γυμναστικής (ensemble), Αθλητική Ψυχολόγος, M.Sc

Η Χοροθεραπεία - Κινητική θεραπεία αποτελεί μέθοδο ψυχοθεραπείας, η οποία χρησιμοποιεί την κίνηση και το χορό με στόχο τη συναισθηματική, γνωστική και σωματική ανάπτυξη ή/και ολοκλήρωση του ατόμου (American Dance Therapy Association). Βασίζεται στην αρχή ότι σώμα και πνεύμα αλληλεπιδρούν καθώς και ότι το σώμα μας αντικατοπτρίζει πτυχές της προσωπικότητας, εμπειρίες και αξίες μας.

Η μέθοδος ψυχοκινητικής ανάπτυξης Sherborne, είναι ένα πρόγραμμα το οποίο μέσω των κινητικών δραστηριοτήτων στοχεύει στη φυσική-σωματική ανάπτυξη του παιδιού, αλλά και στην ψυχοσυναισθηματική του ανάπτυξη. Μέσω της δημιουργικής κίνησης, το παιδί αποκτά επίγνωση του εαυτού και μαθαίνει να αλληλεπιδρά με τους γύρω του. Μπορεί να ωφεληθεί δε, παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, αναπτυξιακές διαταραχές, θέματα συμπεριφοράς, κινητικές δυσκολίες, ψυχοσωματικά συμπτώματα καθώς και παιδιά που δεν παρουσιάζουν κάποια δυσκολία σε κοινωνικό και ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο.

## **“Παιδιά και Φυσική Δραστηριότητα: Η Σημασία του Αθλητισμού στην Ανάπτυξη και την Υγεία τους”**

Σγος (Ε) Τσακίρη Αναστασία

Παγκόσμια Πρωταθλήτρια & Ρέκορντμαν Άρσης Βαρών, Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής Αθηνών/ ΕΚΠΑ

Ο ΟΗΕ με το άρθρο 31 της συνθήκης του παιδιού, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η UNICEF, η ιατρική επιστήμη και άλλοι επιστήμονες ο καθένας στον τομέα που τον αφορά, συνηγορούν για τη θετική επίδραση της αθλητικής δραστηριότητας και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή. Ιδιαίτερα τώρα, στη σύγχρονη κοινωνία, με την εξέλιξη της τεχνολογίας που όλο και περισσότερο οι άνθρωποι ακολουθούν την καθιστική ζωή με όλες τις αρνητικές συνέπειες που επιφέρει στην υγεία, είναι ιδιαίτερα επιτακτική η ανάγκη για φυσική δραστηριότητα σαν αντιστάθμισμα για καλύτερη υγεία και μακροβιότητα.

Η αθλητική δραστηριότητα μπορεί να παράξει μία σειρά από ευεργετικές δράσεις σ’ όλο τον οργανισμό και στο σώμα όπως:

- Μυοσκελετικό σύστημα: Σωστή σωματική διάπλαση και στάση σώματος, πρόληψη κύφωσης-σκολίωσης, συμμετρική μυϊκή ενδυνάμωση, αύξηση της κινητικότητας των αρθρώσεων, βελτίωση στο συντονισμό της κινητικότητας κ.α.
- Καρδιαγγειακό σύστημα: Βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας, ρύθμιση του κλάσματος εξώθησης αίματος, αύξηση της περιφερικής αιμάτωσης και της φλεβικής επιστροφής, αύξηση της HDL (καλή χοληστερίνη) και μείωση των τριγλυκεριδίων, θετική επίδραση στην αρτηριακή πίεση κ.α.
- Αναπνευστικό σύστημα: Βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας, αύξηση της αερόβιας ικανότητας κ.α.
- Ενδοκρινικό σύστημα και Μεταβολισμός: αύξηση του βασικού μεταβολισμού, φυσιολογική νευροενδοκρινολογική απόκριση, αγχολυτική δράση, αποφυγή παχυσαρκίας κ.α.
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος

Η αθλητική δραστηριότητα δεν έχει μόνο επίδραση στην υγεία και στην σωματική διάπλαση αλλά διδάσκει αξίες και κανόνες συμπεριφοράς που είναι χρήσιμες για μια ζωή. Βοηθάει στην ενσωμάτωση των παιδιών στο σύνολο, στο ομαδικό πνεύμα, στην ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων, να ξεπερνούν στόχους, να ξεπερνούν τον ίδιο τους τον εαυτό! Μαθαίνουν την σημασία των κανόνων, του σεβασμού και της υπευθυνότητας, απομακρύνοντας έτσι κινδύνους και κακές για την υγεία συνήθειες, υιοθετώντας ένα δυναμικό τρόπο ζωής.

## **“Αντιμετώπιση της υποκινητικότητας παιδιών προσχολικής ηλικίας εξαιτίας της ενασχόλησής τους με συσκευές Νέας Τεχνολογίας”**

Ζουνχιά Αικατερίνη

Καθηγήτρια Αθλητικής Παιδαγωγικής, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Οι επικρατούσες εκτιμήσεις των επιστημόνων σε διεθνές επίπεδο (Hinkley, Salmon, Okely, Crawford, & Hesketh, 2012; De Craemer et al., 2014; Pate et al., 2015), είναι ότι η πλειονότητα των παιδιών προσχολικής ηλικίας (3-5 ετών) στις δυτικές κοινωνίες, δεν είναι επαρκώς κινητικά δραστήρια και ασχολούνται, κατά κύριο λόγο στον ελεύθερό τους χρόνο με συσκευές Νέας Τεχνολογίας (π.χ. ηλεκτρονικά παιχνίδια, ηλεκτρονικούς υπολογιστές, tablets, smartphones). Οι επιπτώσεις της πολύωρης ενασχόλησης των παιδιών προσχολικής ηλικίας με συσκευές Νέας Τεχνολογίας και ιδιαίτερα με διαδραστικά μέσα οθόνης (interactive screen media όπως smartphones και tablets), είναι ένα θέμα που απασχολεί τόσο τους επιστήμονες όσο και τους γονείς και παιδαγωγούς ενώ η αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου έχει αναχθεί σε ζήτημα ύψιστης σημασίας. Ενδεικτικά, στην Αυστραλία βρίσκεται σε εξέλιξη η έρευνα των Cliff και συνεργατών (2017) (PATH-ABC study), που αποσκοπεί στο να γίνει κατανοητό σε γονείς, παιδαγωγούς και στις αρμόδιες κυβερνητικές αρχές, πόση και ποιοι τύποι κινητικής δραστηριότητας καθώς και ποιες συσκευές Νέας Τεχνολογίας επηρεάζουν την ανάπτυξη και την υγεία των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Οι ερευνητές θεωρούν ότι τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να δώσουν κατευθυντήριες γραμμές (guidelines) για την κινητική δραστηριότητα και την «ψυχαγωγία με βάση την οθόνη» των παιδιών προσχολικής ηλικίας, σε διεθνές επίπεδο. Συμπερασματικά, από την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας προκύπτει ότι για την αντιμετώπιση του προβλήματος της υποκινητικότητας των παιδιών προσχολικής ηλικίας, εξαιτίας της ραγδαίας εξάπλωσης των interactive screen media, είναι απαραίτητο: α) να πραγματοποιηθούν περαιτέρω διαχρονικές έρευνες β) οι αρμόδιοι φορείς μέσω στοχευμένων πολιτικών να αυξήσουν τις ευκαιρίες για συστηματική κινητική δραστηριότητα των παιδιών αυτής της ηλικιακής κατηγορίας.’

## **“Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων στην Προσχολική Ηλικία”**

Δόντη Ολύβια

Επίκουρη Καθηγήτρια Διδακτικής και Προπονητικής Βασικής Γυμναστικής, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Σε μεγάλο αριθμό ερευνών αναφέρεται ότι τα παιδιά μπορούν να βελτιώσουν την κινητική τους απόδοση χωρίς κίνδυνο τραυματισμού, όταν εκτεθούν σε αναπτυξιακά κατάλληλα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας ή/και αθλητικής προπόνησης (Lloyd & Oliver, 2014). Τελευταία, υπάρχει μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας διότι αυτό το χρονικό πλαίσιο θεωρείται σημαντικό για την κινητική, γνωστική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών (Gallahue & Donnely, 2003). Βάση της ενασχόλησης των παιδιών προσχολικής ηλικίας με τη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση, είναι η ανάπτυξη θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων οι οποίες οδηγούν στη μετέπειτα απόκτηση σωστών κινητικών προτύπων και συμβάλλουν στην ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων (Lloyd & Oliver, 2014). Ωστόσο, τα σημερινά παιδιά, κυρίως λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής, στερούνται ευκαιρίες κινητικής δραστηριότητας, με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν κίνδυνο παχυσαρκίας, ανεπαρκούς ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων και υιοθέτησης ενός ‘καθιστικού’ τρόπου ζωής, από πολύ μικρή ηλικία (Faigenbaum & Myer, 2012). Ιδιαίτερα η ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων (μετακίνησης, χειρισμού και σταθεροποίησης) στα αναπτυξιακά χρόνια, συνδέεται με τη μελλοντική ενασχόληση των παιδιών με φυσικές δραστηριότητες και αθλητισμό και με καλή φυσική κατάσταση (Barnett, Van Beurden, Morgan, Brooks, & Beard, 2008). Σκοπός της παρούσας εισήγησης είναι η ανάδειξη της σημασίας της ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων από την προσχολική ηλικία και ο προσδιορισμός του περιεχομένου αναπτυξιακά κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης, με βάση τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του κάθε παιδιού. Επιπλέον, εξετάζονται οι βασικές αρχές δημιουργίας αποτελεσματικών προγραμμάτων άσκησης, προκειμένου τα παιδιά να αναπτύξουν τις κινητικές τους δεξιότητες, να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στην κινητική τους απόδοση και να υιοθετήσουν έναν κινητικά δραστήριο τρόπο ζωής.

Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2008). Does childhood motor skill proficiency predict adolescent fitness?. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(12), 2137-2144. Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2012). Exercise deficit disorder in youth: play now or pay later. *Current sports medicine reports*, 11(4), 196-200.

Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2012). Exercise deficit disorder in youth: play now or pay later. *Current sports medicine reports*, 11(4), 196-200.

Gallahue, D., & Donnely, F. (2003). *Developmental physical education for all children*. Champaign: Human Kinetics.

Lloyd RS, Oliver JL. (2014). Developing Younger athletes. In Joyce LD., Lewindon D., *High-Performance Training for Sports*, Human Kinetics, Champaign, IL, p.15-28.

## **“Ανάπτυξη και άσκηση στην παιδική και προεφηβική ηλικία”**

Χαρίλαος Τσολάκης,

Αναπληρωτής Καθηγητής Ξιφασκίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού,  
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων είναι αποτέλεσμα της ολιστικής αντιμετώπισης κοινωνικών, εκπαιδευτικών και περιβαλλοντικών παραγόντων οι οποίοι επηρεάζουν τις βιολογικές προσαρμογές των παιδιών που συμμετέχουν σε συστηματικά προγράμματα άθλησης.

Τα αναπτυξιακά προγράμματα σκοπό έχουν την βελτίωση της υγείας και της ευεξίας των αθλουμένων, η αποφυγή των τραυματισμών και η διαχρονική επιστημονική προπόνηση των αρχαρίων λαμβάνοντας υπόψη τα διαφορετικά στάδια ανάπτυξης και ωρίμανσης τα οποία συχνά παρατηρούνται ανάμεσα σε παιδιά της ίδιας ηλικίας. Τα τελευταία χρόνια οι όροι της υπερπροπόνησης, οι ασκησιογενείς τραυματισμοί, τα σύνδρομα υπέρχρησης, η χρόνια κόπωση και η έγκαιρη εγκατάλειψη της αγωνιστικής δράσης φαίνεται ότι συνδέονται με την κακή εφαρμογή προπονητικών μεθόδων σε μικρές ηλικίες.

Για την αντιμετώπιση ανάλογων προβλημάτων αλλά και για την διαχρονική επιστημονική παρακολούθηση των παιδιών που εντάσσονται σε προγράμματα άθλησης από μικρή ηλικία θα πρέπει να ακολουθείται σχεδιασμός που να ενσωματώνει την προπονητική διαδικασία στη βιολογική ανάπτυξη καθοδηγώντας τον αρχάριο να συμμετέχει σε πολλές και διαφορετικές αθλητικές δραστηριότητες με ελεύθερο και παιγνιώδες περιεχόμενο. Το παιχνίδι γίνεται εργαλείο ανίχνευσης των ατομικών βασικών κινητικών δεξιοτήτων, των βασικών κινητικών προτύπων του αθλήματος αποφεύγοντας την πρόωρη προπονητική εξειδίκευση.

Η βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων ενισχύεται από διαφορετικές μορφές δύναμης αναδεικνύοντας μια νέα προπονητική προτεραιότητα. Η πρωτοβάθμια εκπαίδευση και οι ακαδημίες των αθλημάτων θεωρούνται ως το ιδανικό περιβάλλον εφαρμογής της νέας προσέγγισης για τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων και την ανάπτυξη θετικής στάσης απέναντι στην φυσική δραστηριότητα, στην υγεία και την ευεξία.

## **BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Lloyd, RS, Oliver, JL, Faigenbaum, AD, Howard, R, De Ste Croix, MBA, Williams, CA, Best, TM, Alvar, BA, Micheli, LJ, Thomas, DP, Hatfield, DL, Cronin, JB, and Myer, GD. Long-term athletic development: Part 1: A pathway for all youth. J Strength Cond Res 29(5): 1439–1450, 2015.

Lloyd, RS, Oliver, JL, Faigenbaum, AD, Howard, R, De Ste Croix, MBA, Williams, CA, Best, TM, Alvar, BA, Micheli, LJ, Thomas, DP, Hatfield, DL, Cronin, JB, and Myer, GD. Long-term athletic development: Part 2: Barriers to success and potential solutions. J Strength Cond Res 29(5): 1451–1464, 2015.

## **“Η βιωματική άποψη παιδιών, παιδαγωγών, αξιωματικών -αθλητών του προγράμματος”**

Σγος (Δ) Βρυώνη Μαρία –Λουΐζα

8η Ολυμπιονίκης της Πάλης

Σμίας (ΟΒΡΕ) Σγούρδου Αικατερίνη,

Βρεφονηπιοκόμος Σμήνους Βρεφονηπιακού Σταθμού 251 ΓΝΑ

Τα οφέλη της άσκησης στην προσχολική / νηπιακή ηλικία είναι πολυδιάστατα. Ξεκινώντας από το πολύτιμο αγαθό της υγείας, η άσκηση μειώνει το κίνδυνο μελλοντικών προβλημάτων και βοηθάει να αποκτήσουν υγιεινές συνήθειες. Έπειτα, σημαντική είναι η συμβολή του αθλητισμού σε γνωστικό και κοινωνικό επίπεδο, καθώς μέσω αυτού καλλιεργούν τη δημιουργικότητά τους, εκφράζονται και ψυχαγωγούνται. Καθ’ όλη τη διάρκεια του προγράμματος, τα παιδιά ήταν χαρούμενα , πήραν διδάγματα και ερεθίσματα από αθλητές που προβάλλουν τον υγιή αθλητισμό. Στο βίντεο που ακολουθεί, θα παρατηρήσετε τη χαρά της συμμετοχής και της αλληλεπίδρασης με τους συνομηλίκους τους. Όλες οι δραστηριότητες που έλαβαν χώρα στο σχολείο προσέφεραν σημαντικά ερεθίσματα στα παιδιά για τη μετέπειτα εξέλιξη της ζωής τους.

## **“...Στιγμές του Προγράμματος...”**

### **Επιμέλεια video**

Σμίας (ΟΝΣ) Χελάκη Ξακουστή,

Βοηθός Νοσηλεύτρια Τμήματος Χημειοθεραπείας 251 ΓΝΑ