

Η αμφίδρομη σχέση μεταξύ Φυσικής και Μουσικοκινητικής Αγωγής

/ [Πεμπτούσια](#)



Η Μουσικοκινητική Αγωγή είναι ένα σύστημα αγωγής που συνδυάζει αρμονικά την μουσική και τον λόγο με την κίνηση και προσεγγίζει τα παιδιά ολιστικά, θεωρώντας τα ένα σωματικό, ψυχικό και πνευματικό σύνολο.



Το περιεχόμενο και οι στόχοι της Μουσικοκινητικής Αγωγής διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία των παιδιών στα οποία απευθύνεται και το στάδιο ανάπτυξής τους. Έτσι, στην προσχολική ηλικία (3-6 ετών) η διδασκαλία εστιάζεται κυρίως στην εκτέλεση βασικών κινήσεων και απλών κινητικών συνδυασμών καθώς και στην ανάπτυξη της αδρής κινητικότητας. Στην σχολική ηλικία (6-10 ετών) ο κύριος στόχος είναι η δημιουργία και η καλλιέργεια βασικών κινητικών προτύπων, η διεύρυνση της κινητικής μάθησης με ποικιλία ερεθισμάτων και η ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων. Στην προεφηβική ηλικία (10-12 ετών) επιδιώκεται ο

συντονισμός των κινήσεων, η ανάπτυξη της νευρομυϊκής συναρμογής καθώς και η βελτίωση της ελαστικότητας των μυών. Τέλος στην εφηβική ηλικία και έως την ενηλικίωση (12-18 ετών) επιδιώκεται η πολύπλευρη μυϊκή ενδυνάμωση, καθώς επίσης και η ευλυγυσία των μυών και η ευκαμψία των αρθρώσεων.



Τα οφέλη για τα παιδιά από τον εμπλουτισμό του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής με τα κατάλληλα μουσικοκινητικά ερεθίσματα (μουσικά παιχνίδια και παραμύθια, χορό, χρήση μουσικών οργάνων και μουσικοκινητικών ασκήσεων, μελωδικές και ρυθμικές επενδύσεις) είναι πολλά και πολύπλευρα:

- Γνωριμία και πρώτη επαφή με τις βασικές αρχές της κίνησης, του χορού, του τραγουδιού, της μελωδίας και της μουσικής.
- Ανάπτυξη της αντίληψης του ρυθμού, των ρυθμικών αξιών και των ρυθμικών μέτρων.
- Καλλιέργεια της αντιληπτικής ικανότητας και της μουσικής μνήμης.
- Απόκτηση και ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και πολύπλευρων κινητικών εμπειριών με ευχάριστο και παιδαγωγικό τρόπο.
- Ανάπτυξη της αίσθησης του χρόνου καθώς και της αίσθησης της κίνησης του σώματος στο χώρο (κιναίσθηση).
- Καλλιέργεια της φαντασίας, της δημιουργικής σκέψης και του αυτοσχεδιασμού, μέσω ασκήσεων και παιχνιδιών δραματοποίησης.
- Ευκαιρίες για πειραματισμό και εξερεύνηση, μέσα από την παρακολούθηση και την μίμηση των κινήσεων των άλλων (δασκάλων ή συμμαθητών).
- Πολύπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας, της αυτοπεποίθησης, της αυτοπειθαρχίας, της αυτοεκτίμησης, της συνεργασίας και της ομαλής ένταξης στην ομάδα (κοινωνικοποίηση).
- Δυνατότητα για χαλάρωση, εκτόνωση, ψυχαγωγία, χαρά, διασκέδαση και δημιουργική έκφραση.
- Σωματική, γνωστική και συναισθηματική ωρίμανση.
- Μουσική ευαισθητοποίηση και τελικά ευαισθητοποίηση απέναντι σε κάθε μορφή τέχνης.



Γίνεται λοιπόν εμφανές, ότι η Μουσικοκινητική Αγωγή μπορεί να αποτελέσει ένα πολύτιμο και αποτελεσματικό εργαλείο στα χέρια των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής, με τη βοήθεια του οποίου μπορούν να αναπτύξουν πολύπλευρα τις δεξιότητες των παιδιών και να επιτύχουν αποτελεσματικότερα σωματικούς, γνωστικούς, κινητικούς - εκφραστικούς, συναισθηματικούς, κοινωνικούς - ηθικούς, ψυχικούς, βιολογικούς - υγιεινούς, βιωματικούς και παιδαγωγικούς στόχους, όπως αυτοί αναφέρονται και ορίζονται στα αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών.

Στην πραγματικότητα, η σχέση μεταξύ της Φυσικής Αγωγής και της Μουσικοκινητικής Αγωγής είναι **αμφίδρομη**: από τη μία μεριά η Φυσική Αγωγή εμπλουτίζεται και διευρύνει το περιεχόμενό της μέσω της Μουσικοκινητικής Αγωγής, και ταυτόχρονα η Μουσικοκινητική Αγωγή αποκτά νέα υπόσταση και διαφορετικό νόημα μέσα από τον ρυθμό της κίνησης, τη δραματοποίηση και την κινητική αναπαράσταση μουσικών μοτίβων. Κατ' αυτόν τον τρόπο Φυσική και Μουσικοκινητική Αγωγή αλληλεπιδρούν ευεργετικά και εποικοδομητικά στην αρμονική, ισόρροπη και πολύπλευρη ανάπτυξη των παιδιών.