

## 7. Τρέχω και κουνάω...

Τα παιδιά στέκονται στον ελεύθερο χώρο της τάξης ή στην αίθουσα Ψυχοκινητικής αφού προηγουμένως μαζί με τους/τις παιδαγωγούς έχουν παραμερίσει τα θρανία.

### Κανόνες/Οδηγίες

Περπατούν επιτόπου, ενώ με σινιάλο του/της παιδαγωγού εκτελούν τις παρακάτω δραστηριότητες τραγουδώντας με το γνωστό τραγούδι:

- Τρέχω και κουνάω δάχτυλα.
- Τρέχω και κουνάω δάχτυλα και χέρια.
- Τρέχω και κουνάω δάχτυλα, χέρια και αγκώνες.
- Τρέχω και κουνάω δάχτυλα, χέρια, αγκώνες και ώμους.

- Τρέχω και κουνάω δάχτυλα, χέρια, αγκώνες, ώμους και θώρακα.
- Τρέχω και κουνάω δάχτυλα, χέρια, αγκώνες, ώμους, θώρακα και λεκάνη.
- Τρέχω και κουνάω δάχτυλα, χέρια, αγκώνες, ώμους, θώρακα, λεκάνη και γόνατα.
- Τρέχω και κουνάω δάχτυλα, χέρια, αγκώνες, ώμους, θώρακα, λεκάνη, γόνατα και αστραγάλους.

### Παραλλαγές

Ενώ τα παιδιά εκτελούν, τραγουδούν όπως στο τραγούδι: «κεφάλι - ώμοι - γόνατα και πόδια» «τρέχω και κουνάω κεφάλι, γόνατα και πόδια», τρέχοντας επιτόπου.

