



# MOZGÁS

Foglalkozási ötletek

# MOZGÁS

- A mozgás fejlődése gyakorlatilag minden későbbi készség és képesség fejlődésének alapja
- A kisgyermek mozgásigénye rendkívül nagy, számukra örömforrás a mozgás
- Biztosítjuk számukra a nagymozgások gyakorlásának lehetőségét mind a csoportszobákban, mind a játszóudvarokon, játszókertekben
- Ennek érdekében intézményeink jól felszereltek mind telepített, udvari, mind mobil, szobában is használható játékeszközökkel, mozgásfejlesztőkkel, illetve kismotorokkal, biciklikkel



# MOZGÁS

- A napirendben külön biztosított a szabadban töltött játékidő lehetősége időjárás függvényében
- Tavasztól őszig a lehető legtöbb időt töltjük a szabadban, ezért gyakran az egyéb tevékenységeket is úgy tervezzük, hogy azokat a szabadban is lehessen végezni
- A nagymozgásos eszközök használatán túl az énekes-mondókás tornák, különböző játékos „feladatok” (pl. kövesd a krétával felrajzolt vonalat, kört, spirált, stb..., ejtőernyős labdajáték, célbadobás...) a gyerekek nagy kedvencei



# MOZGÁS – LEHETŐSÉGEK AZ UDVARON

- Csúszdák, libikókák, biciklik, futóbiciklik, rollerek, mászókéák, bújócskaalagutak, labdajátékok, játékos tornák a szabad levegőn
- Aszfaltkrétával rajzolhatunk a földre egyenes, hullámos, spirális, stb...vonalat, amelyet követni kell, járásban, futva, nagyobb gyerekek akár motorral, futóbiciklivel is próbálkozhatnak
- Versenyfutás, fogócska, sétálunk, sétálunk – séta, gyors járás, futás váltakozva
- Ugróiskola – nem csak számokkal rajzolhatjuk fel, ha pl. leveleket rajzolunk megfelelő távolságra egymástól, a gyerekek lehetnek a békák, akik egyiktől a másikig ugranak



# MOZGÁS AZ UDVARON

- „Ejtőernyős játék” – külön erre a célra fejlesztett játékeszköz, vagy egyszerűen egy nagy (akár színes) anyag, pl. lepedő szélét megfogva a gyerekeknek együtt kell működniük, hogy az anyagra helyezett labda ne essen le a földre
- „Mezítlábas ösvény készítése” – ládába, lavórba, dobozokba, stb...egymás után különböző, változatos felületű anyagokat teszünk, pl. kavicsot, homokot, fűvet, forgácsot, vizet..., a gyerekek pedig mezítláb mennek végig a kis ösvényen
- Egyensúlyozó pad – egy vékony deszkát a földre, vagy két téglára fektetve egyensúlyozó járáshoz kiváló eszközt készíthetünk, ami lehet akár híd is, ami a patak felett vezet át...



# MOZGÁS AZ UDVARON

- Buborékfújás – melyik gyerek ne szeretné elkapni a színes buborékokat? És ha még maga is fújhatja őket, akkor a beszédfejlődést is segítjük...
- De ha csak az udvaron sétálgatva gyűjtögetjük a természet kincseit, virágot, kavicsot, faágat, vagy mi magunk ületünk virágot, és közben lehajolunk, leguggolunk, felállunk, felemelünk, stb...,már sokat tettünk a mozgásigény kielégítéséért



# MOZGÁS – LEHETŐSÉGEK A CSOPORTSZOBÁBAN

- Az énekekkel, mondókával kísért torna különböző eszközökkel, pl. babzsákokkal, tüsilabdával, kiválóan fejlesztik a testtudatot (jobb kéz, bal kéz, testrészek megnevezése, stb...), térérzékelést (előttem, mögöttem, mellettem, stb...) szem-kéz koordinációt, koncentrációt – emeljük a zsákokat a fejünk fölé, tapsoljunk a fülünk mellett...
- Az állatok járásának utánzása szintén jó móka, amiben a gyerekek többnyire lelkesen, és kreatívan vesznek részt, nagy átéléssel utánozva akár az ismert állatok hangját is
- Nagyobb gyerekeknél a földre rajzolt, ragasztott kéz – és láb formákkal már az összehangolt, komplex mozgás is gyakorolható (melyik testrészét kell használnia, milyen irányba forduljon...)



# MOZGÁS A CSOPORTSZOBÁBAN

- Szobai használatra tervezett mozgásfejlesztő eszközök használata – kis csúszda, libikóka, mászó alagút, egyensúlyozó tölcsér...
- A padlóra ragasztószalagból készíthetünk különböző utakat a vonalkövető, vagy egyensúlyozó járás gyakorlásához
- Az asztalokat, székeket, kisebb polcokat is használhatjuk bújóalagutak, „labirintusok” kialakításához















