

Bíró Lajos feladat-ellátási hely Mozgásfejlesztő tevékenység

Mottó: Pavlik Gábor

„A gyermek mozgásának fejlesztése szempontjából négy követelményt kell mindig szem előtt tartani:

- a gyermek mozgását hagyni kell,
- a gyermek mozgását felügyelni kell,
- a gyermek mozgását irányítani kell,
- a gyermek mozgását tanítani kell.”

Célja

Valósuljon meg a gyermekek sokirányú mozgásról szerzett pozitív élményeinek megerősítése, a gyermekek egyéni adottságainak, képességeinek fejlesztése a fokozatosság és a differenciálás elvének betartásával.

Fejlődjenek a gyermekek kondicionális képességei (erő, állóképesség, gyorsaság), koordinációs képességei (téri tájékozódás, mozgásérzékelés, reakcióképesség, ritmusképesség), mozgékonyáguk, hajlékonyáguk.

Valósuljon meg az élményorientált, sikerközpontú, esélyegyenlőségre törekvő testnevelés.

A pszichomotoros fejlesztéssel párhuzamosan valósuljon meg az érzelmi és kognitív fejlesztés, valamint a szociális kompetencia fejlesztése.

Feladata

- A gyermeki szervezet sokoldalú, arányos fejlesztése, a vázizomzat erősítése, a helyes testtartás kialakítása és a nagy mozgásigény kielégítése.
- A rendszeres (mindennapi) egészségfejlesztő testmozgás feladata a szervezet felfrissítése, megmozgatása, mozgás megszerettetése.
- A testi egészség (gondozás, ápolás, edzés, mozgásfejlesztés), a lelki egészség (értelmi fejlesztés, érzelmi biztonság nyújtása), és a szociális kapcsolatok harmóniájának (közösségi élet, egymás segítése stb.) biztosítása.
- A hét minden napján minden gyermek számára az egyéni képességeket figyelembe vevő, az egészséges életmódot elősegítő tevékenységek biztosítása.

- A gyermekek téri tájékozódó képességének, gyors reagáló képességének, figyelmének, kitartásának, szabálytudatának fejlesztése mozgásos játékokkal.
- Erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség, társra figyelés fejlesztése a változatos mozgásformák alkalmazásával.

Az óvodai testnevelés tartalma

- A természetes hely- (lokomotoros) és helyzetváltoztató (stabilitási), valamint finommotoros (manipulatív) mozgások a mindennapokban, állandóan jelen lévő felfedezése, megtapasztalása, próbálkozásokon keresztüli gyakorlása.

Természetes mozgáskészségek		
Helyváltoztató mozgáskészségek	Helyzetváltoztató mozgáskészségek	Finommotoros mozgáskészségek
<ul style="list-style-type: none"> • Járások • Futások • Oldalazások • Irányváltások, megállások • Menekülés és üldözés • Szökdelések • Ugrások és érkezések • Kúszások, csúszások • Mászások 	<ul style="list-style-type: none"> • Lendítések, körzések • Hajlítások és nyújtások • Fordítások, fordulatok, tolások és húzások • Emelések • Testsúlymozgatások és támaszok • Gurulások és átfordulások • Dőlések és esések • Egyensúlyozások • Függések és lengések 	<ul style="list-style-type: none"> • Gurítások • Dobások • Elkapások • Rúgások, labdaátvételek lábbal • Ütések • Ütések eszközzel • Labdavezetések kézzel, lábbal • Eszközök megállítása, átvétele • Egyéb eszközhasználati formák

- A tervező és megvalósító munkánknál az alábbi szempontokat vettük figyelembe:
 - megfelelő gyakorlási lehetőség biztosítása,
 - elegendő ismétlési alkalom,
 - fokozatosság, differenciálás,
 - a reflexkapcsolatok segítsék, és ne gátolják egymás alakulását,
 - a harmonikus fejlesztés,

- a foglalkozások anyagának kapcsolata más tevékenységekkel.
- Természetes gyakorlatok mellett a bonyolultabb, nagyobb erő kifejtést, figyelmet igénylő gyakorlatok beiktatása.
- A testgyakorlatok végrehajtásának fokozatait, fajtáit a gyermekek képességeihez igazodva állítjuk össze.
- A gyakorlatok nehezítése, bonyolultabbá tétele kézi szerekkel és tornaszerekkel történik.
- Gyermekeink állóképességének fejlesztése érdekében a testnevelési játékok tervezésénél az utánzó, futó-, fogójátékok és a kooperatív mozgásos játékok dominálnak.
- Játékban gazdagabb, kötetlenebb, de fegyelmezett légkörű, kellő aktivitást biztosító, személyiségfejlesztési feladatokhoz jobban igazodó foglalkozásmodellekben kívánjuk fejlesztő-nevelő munkánkat végezni.
- A testnevelési játékok alkalmazása és lehetőségeinek kihasználása. A játék során megtanítjuk, hogyan kell és lehet egymás testi épségére vigyázni, más sikerének örülni. Így ügyesednek, önbizalmuk nő, és megalapozott bátorságra tesznek szert. Ezek a játékok hozzászoktatják őket a szabályok betartásához és az önuralomhoz is.
- Gyermekeink (3-7 év) motoros képességének fejlesztését segítő alapvető mozgásanyag: (Dr. Bondár Zsuzsa főiskolai docens segédanyaga alapján)

I. Kondicionális képességek fejlesztése

1) Erő

a) Gyorserő

- Szökdelések
- távol- és magasugrás helyből és nekifutásból
- fel- és leugrások szerekre, szerekről

b) A test általános ereje

- dobások,
- kúszások, csúszások, mászások, nyusziugrás
- minden kéziszergyakorlat magas ismétlésszámmal

2) Állóképesség

a) Alapállóképesség

- hosszan tartó lassú és közepes iramú futások
- minden hosszú ideig tartó futást tartalmazó játék

b) Globális állóképesség

- hosszú ideig végzett kúszások, csúszások, mászások, nyusziugrás

3) Gyorsaság

a) Mozcásgyorsaság

- gyors futások
- élénk tempójú kúszások, csúszások mászások, nyusziugrás

b) Reakciógyorsaság

- futójátékok feladattal járásból, futásból (akusztikai jelre)
- irányváltoztatások, megállások, különböző testhelyzetek felvétele

II. Koordinációs képességek fejlesztése

1) Téri tájékozódási képesség

- átbújások
- minden természetes támaszgyakorlat irányváltoztatással
- járások, futások irányváltoztatással
- célba dobások
- labdagyakorlatok

2) Mozcásérzékelés (kinesztetikus képesség)

- minden kéziszter gyakorlat (szalag, bot, babszák, kendő)

3) Reakcióképesség

- futójátékok különféle feladattal

4) Egyensúlyozási képesség

- keskeny felületen végzett járások, futások, természetes támaszgyakorlatok
- nyusziugrás
- gurulás a test hossztengele körül
- gurulóátfordulás előre, hátra

5) Ritmusképesség

- Egyszerű ciklikus mozcások – akusztikai jelre – ritmusának tartásával

III. Mozgékony, hajlékony

- Valamennyi ízületben közepes és élénk tempójú, nyújtó hatású gyakorlatok

A test deformitásának megelőzése és annak ellensúlyozása

A lábboltozat és talpboltozat süllyedése és a hanyag testtartás megakadályozása a gyermekek izomzatának sokoldalú megerősítésével történik. Emellett szükség van speciális gyakorlatokra:

- **Lábboltozat** süllyedése ellen ható és boltozaterősítő gyakorlatokra (bokaizület összefogó szalagok stabilizálása és erősítése)
- **Talpboltozat** süllyedése ellen ható és boltozaterősítő gyakorlatokra (talp támasztó izmainak erősítése)
- **Tartásjavítás**

A testnevelési foglalkozások testgyakorlatainak anyaga

- **Atlétikai jellegű gyakorlatok**

- **Járások**

- Természetes járás, jár ütemtartással, irányváltatással, különböző kartartásokkal

- **Futások**

- Lassú, közepes iramú, belegyorsuló futás, gyors futás, futás tempóváltoztatással, irányváltatással, térd és sarokemeléssel, futás versenyszerűen.

- **Ugrások (távolugrás, magasugrás)**

- Helyből, nekifutásból (homokgödörbe)

- **Dobások (kislabdával vagy babzsákkal)**

- Vízszintes és függőleges célba.

- **Torna jellegű gyakorlatok**

- **Szabadgyakorlatok**

- Különböző állások, ülések, térdelések, kéz és lábtámaszok szolgálhatnak kiinduló helyzetként:

- karmozgások, lábmozgások, törzsmozgások

- járások, testsúlyáthelyezések, szökdelések, ugrások, fordulatok, forgások
- kéziszer gyakorlatok: kötél, szalag, bot, labda, karikagyakorlatok
- koordinációs gyakorlatok: olyan gyakorlatok, amelyek a testrészek elmozdulásának időbeli, térbeli összehangolását teszik szükségessé.
- **Talajgyakorlatok**
 - gurulások, hossz tengely körüli gurulás, gurulóátfordulás előre, hátra
 - kéz állásba fellendülés próbálgatása
 - tarkó állás talajon
- **Természetes támaszgyakorlatok**
 - kúszások, csúszások, mászások talajon, padon
 - függések érintő magas szereken
- **Egyensúlyozó járások**
 - talajon, padon, gerendán, eszköz nélkül, eszközzel
- **Szekrényugrások**
 - felugrások
 - függőleges repülés
 - zsugorkanyarulati átugrás (először padon)
- **Labdás gyakorlatok**
 - labda gurítások talajon, padon
 - labda vezetések, átadások kézzel, lábbal
 - labda feldobások, elkapások, falhoz pattintások
- **Testnevelési játékok**
 - futó, fogó játékok
 - kooperatív mozgásos játékok
 - gyermek önmagával szembeni versenyzése
 - fantáziajátékok
 - csoportos és páros játékok
 - (egyszerű, majd egyre bonyolultabb szabályokkal, különféle eszközök vagy szerek segítségével)

Pedagógus attitűd

- Az óvodapedagógus legyen körültekintő, kitartó, türelmes és következetes.

- Érthető, egyszerű és szemléletes kifejezőmód a gyakorlatok és mozgásformák megismertetése és az együttmozgás során.
- A feladat végrehajtása és gyakorlása során az óvónő vegye figyelembe a gyermekek fizikai adottságait, képességeit.
- Minden nap a szabad játék során biztosítsa az óvónő a gyermekek szabad motivált mozgástevékenységét.
- Biztosítson a csoportszobában a gyermekek számára mozgásra inspiráló eszközöket, melyeket a gyermekek igényeinek megfelelően cseréljen.
- Olyan légkör megteremtése, melyben a gyermekek jó közérzettel, jó hangulatban, érzelmileg motiváltan vesznek részt a mozgásos tevékenységekben.
- Olyan környezet kialakítása, melyben a gyermekek biztonságos körülmények között használhatják a különböző mozgásfejlesztő eszközöket, gyakorolhatják a változatos mozgásformákat.
- Ismertesse meg a gyerekeket a mozgásfejlesztő eszközök rendeltetészerű használatával, balesetmentes alkalmazásával.

A mozgástevékenység feltételrendszere

- Minden csoportszobában legyen olyan szabad hely, ahol a gyermekek nagyobb mozgást igénylő játékot játszhatnak.
- Tavasztól ősziig a teraszok és a sportudvar lehetőséget biztosítanak a szabadban történő foglalkozások megszervezésére, valamint a szabad kerékpározásra, rollerezésre, labdázásra.
- A csoportszobákban tornaterem hiánya miatt a bútorok összetolásával biztosítunk elegendő teret a mozgásos foglalkozásokhoz.
- A foglalkozásokhoz rendelkezésre állnak kéziszerrek: kendő, szalag, szalagos pálcák, bot, karika, babzsák, maroklabda, léglabda, medicinlabda, WESCO-téglák, WESCO-szivacsmodulok, tornapadok, tornaszőnyeg, magasugróállvány, Greisswald tornakészlet, óriáslabda, trambulín, bordásfal, ugrózsámoly, WESCO egyensúlyozó eszközök, füleslabda, WESCO Scogym

készlet, mini libikóka, kosárlabdapalánk, focikapuk, WESCO-topogók, Mozgáskotta eszközök, kötelek, gördeszkák.

A fejlődés jellemzői óvodáskor végére

- Megtörténik az első alakváltozás, a test arányai eltolódnak. A gyermekek nyúlánkabb, fiúsabb vagy lányosabb benyomást keltenek.
- Kialakul az én- és testtudat.
- A megtanult mozgások tökéletesebbek, összerendezettebbek, harmonikusabbak lesznek, jellemző a mozgáskombinációk megjelenése.
- A fejlődés - a fejlesztés segítségével - három fő irányt követ:
 - teljesítményjavulást,
 - mozgásvégrehajtás minőségét, pontosságát,
 - az ismert mozgások kombinációját.
- Fejletté válik a mozgásfejlesztő játékeszközök rendszeres használatával a kéz finommotorikája.
- Mozgását, viselkedését, testi szükségleteinek kielégítését szándékosan késleltetni képes.
- Állóképességük növekszik, erősek, mozgásukban gyorsak, ügyesek, lazák, szervezetük ellenálló.
- Igénylik a rendszeres testedzést, testmozgást.