

## Tündérbkert Óvoda hely Mozcásfejlesztő 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.

## Tartalma

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

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

- 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) Gyors erő

- 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 mozgások – akusztikai jelre – ritmusának tartásával

## **III. Mozcékonyság, hajlékonyság**

- 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**

### **Testgyakorlatok**

- **Atlétikai jellegű gyakorlatok**

- **Járások**

Természetes járás, jár ütemtartással, irányváltatással, különböző kartartásokkal

- **Futások**

Lassú, közepes iramú, belegyorsuló futás, gyors futás, futás tempóváltatással, 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
  - kézállásba fellendülés próbálgatása
  - tarkóállás talajon
- **Természetes támaszgyakorlatok**
  - kúszások, csúszások, mászások talajon, padon
  - függések érintő magas szereken
- **Egyensúlyozó járások**
  - talajon, padon, gerendán, eszköz nélkül, eszközzel
- **Szokrényugrások**
  - felugrások
  - függőleges repülés
  - zsugorkanyarlati 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 rendeltetésszerű 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.