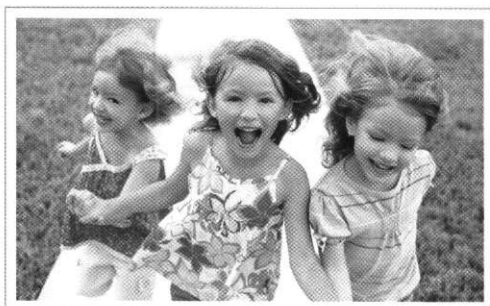


Pektor Gabriella

Örömteli gyermekévek
**Mozgásfejlesztő
játékok gyűjteménye**



ötlet társ

Második, változatlan kiadás
Mozaik Kiadó – Szeged, 2015

ELŐSZÓ

„...osztani magad: – hogy így sokasodjál;
kicsikhez hajolni – hogy magasodjál;
hallgatni őket, hogy tudd a világot,
róluk beszélni, ha szólsz a világhoz.”
(Váci Mihály: *Eső a homokra*)

Kedves Olvasók!

A legnagyobb örömmel ugyan, de nehéz fába vágtam a fejszém. Olyan dolgokról szeretnék írni, amelyek nagyon a lelkemben élnek, de előttem már igen sok neves szakember ragadott érte tollat. Ez a téma pedig a gyermek, a gyermekek mozgásfejlesztése – igaz, egy kicsit más megközelítésben. Nem szeretném ezzel kapcsolatban sem másokat, sem önmagamat ismételni, időnként azonban mégis meg kell tennem, mert ezt kívánja a szakmai etika és mindenekfelett a saját lelkiismeretem.

Nehéz ma szülőnek és pedagógusnak lenni. Sok-sok minden megváltozott, más lett. Megváltoztak a gyermekek, a körülöttük lévő világ, a problémák, a megoldási módok. Manapság a pedagógusokat és a szülőket olyan nevelési-oktatási módszerekkel kell felvértezni, amelyek az elmúlt húsz, harminc évben ismeretlenek voltak, vagy csak igen speciális területeken alkalmazták őket. Szerencsére azok az emberek, akik az ezzel kapcsolatos kutatásaik eredményeit, tapasztalatait valamilyen formában igyekeztek közzé tenni, bár megoldási javaslataikban eltértek egymástól, abban egyet értettek, hogy minden gyermek más, és éppen ezért más jellegű segítséget is igényel. Nincs egyedüli üdvözítő módszer. Folyton változnunk kell, meg kell újulnunk, és a legmehetszebbmenőig alkalmazkodnunk kell a körülményekhez és az adott gyermekhez. Erre tanítanak folyamatosan engem már 1999. óta azok a beteg kisgyermekek, akikkel napi rendszerességgel foglalkozom az óvodai és iskolai munkám mellett. Mindig a legmegfelelőbb módszereket, eszközöket kell megkeresnünk gyermekeink, tanítványaink részére, mindezt cselekvésbe ágyazottan. Így nemcsak a munkánk lesz eredményesebb, hanem a gyermek számára is könnyebb, élvezetesebb lesz a tanulás.

Forgassák ezt a gyűjteményt úgy, mint egy örömmel mozgó pedagógus visszaemlékezéseit legkedvesebb játékaira, amelyeket a gyermekekkel együtt élt át. A legnagyobb boldogság számomra az lenne, ha Önök legalább olyan élvezettel olvasnák el, és próbálnák ki a benne szereplő játékokat, ötleteket, mint amilyen lelkesedéssel én a lejegyzeteléshez hozzáfogtam.

Bízom abban, hogy a játékgyűjtemény olvasásakor sokakban kellemes emlékeket idézek fel, de sarkallom is Önöket az újabb és újabb ötletek megvalósítására. Kérem, soha ne azt nézzék, hogy miért nem tudják az éppen kiválasztott feladatot, játékot elvégezni, inkább törekedjenek a megoldási lehetőségek megkeresésére. Tegyék ezt úgy, ahogy sok hasonlóan gondolkodó kollégával ezt mi is tesszük: keressük az utat a gyermekhez.

Tisztelettel szeretnék adózni ebben a könyvben mindenkinek, aki ezen a göröngyös úton előttem már sok-sok kilométert megtett, s tapasztalatait megosztotta a mozgásban

legmesszebbmenőkig hívó emberekkel. Külön köszönöm két kollégámnak és barátomnak, Nagyné dr. Kovács Ildikónak és Ramocsa Gábornak a támogatását, akik arra buzdítottak, hogy leírjam gondolataimat; Kriston Vízi Józsefnek, aki annak idején „rám talált”. Hálával tartozom a családomnak, a barátaimnak, lektoraimnak, Mohácsi Ildikónak és Mohácsi Sándornak, akik elviselték a könyvírással járó nehézségeket, és gyakran estére is befogadtak. Külön köszönet illeti a fóti Fáy András Általános Iskola teljes tantestületét, gyermekeit, Keszthelyi Szilvia és Mravik Éva tanítókat és áldozatos munkájukat, amelyet a gyermekek előzetes felkészítésében nyújtottak. Remélem, hogy a budapesti Terézvárosi Önkormányzat Kincseskert Óvodájába járó gyermekek iskolásokként is remekül megállják majd a helyüket az életben.

Boldog vagyok, hogy olyan emberek barátságát, ismeretségét tudhatom magaménak, akik hisznek bennem, segítenek, buzdítanak. Ők hozzám hasonló örökifjú, örökjátszó kollégák.

Lássunk hozzá! Örömteli és balesetmentes játékot kívánok!

Pektor Gabriella

Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ	5	<i>A térérzékelés jelentősége</i>	35
<i>Kedves Olvasók!</i>	5	<i>Gimnasztika és szerialitás</i>	37
A MOZGÁSFEJLESZTÉSRŐL		<i>Zenei nevelés és szerialitás</i>	38
1. ELŐLJÁRÓBAN	8	<i>Módszer » Mozgás ugrókötelekkel</i>	41
<i>Bevezetés</i>	8	<i>Módszer » Varázslatos gimnasztika</i>	42
1. 1. Kinek a felelőssége a mozgás lehetőségének a biztosítása?	10	<i>Módszer » Torna a gumiszalaggal</i>	45
1. 2. Néhány jó tanács a csecsemő- gondozás és a mozgás terén	11	2. 4. Nagymozgások (természetes mozgások)	46
1. 3. Az egyén fejlődése	13	<i>A mozgástanulás szakaszairól</i>	46
1. 4. A mozgás jelentősége	14	<i>Versengésbe ágyazott mozgásformák</i>	47
1. 5. Fejlesztési területek	14	<i>Módszer » Egyensúlyfejlesztés</i>	49
2. FEJLESZTÉSI TERÜLETEK ÉS MÓDSZEREK	16	<i>Módszer » Játék a nagylabdákkal</i>	51
2. 1. Szociális és mentális érettség	16	<i>A nagymozgások eszközei</i>	56
<i>A szociális érettség és a mozgás</i>	16	2. 5. Finommozgások és taktilitás	60
<i>A szüléssel kapcsolatos körülmények</i>	18	<i>Ügyes kezek munkája</i>	60
<i>Az óvodából az iskolába</i>	19	<i>Felkészülés az iskolára</i>	61
<i>Segítenek a titkos jelek</i>	20	<i>Módszer » Torna a puha labdával</i>	62
<i>Módszer » Labdaolimpia</i>	22	<i>Módszer » Szenttorna</i>	63
<i>Módszer » Érintések</i>	24	3. SEGÍTSÉGNYÚJTÁS	65
<i>Módszer » Tudatos ellazulás</i>	25	3. 1. Jó tanácsok a mozgás során történő balesetek elkerüléséhez	65
<i>Módszer » Légzőgyakorlatok</i>	26	<i>Fontos tudnivalók, amit minden gyermekkel tudatnunk kell</i>	65
2. 2. Gondolkodás, probléma- megoldás, feladattudat	28	<i>A megfelelő ruházat ellenőrzése</i>	66
<i>A feladattudat kialakítása és a mozgás kapcsolata</i>	30	<i>Betegség után</i>	66
<i>Módszer » Rajzírás az óvodában, iskolában</i>	31	3. 2. Tűzriadó	66
<i>Módszer » Sor- és váltóversenyek</i>	32	3. 3. Akikre külön figyelniük kell	67
<i>Módszer » Mozgáskotta</i>	33	<i>Az asztmás gyermekek</i>	67
2. 3. Térérzékelés, testséma, a kereszt- csatornák fejlesztése	35	<i>A cukorbeteg gyermek</i>	67
		3. 4. Mi a teendőnk különféle sérülések esetén?	68
		<i>Mozgással összefüggő sérülések</i>	68
		<i>Kisebbségi sérülések az arcon, fejen</i>	70

<i>Problémák a szabadban tartott órákon</i>	71	<i>Haladj végig a sávokon!</i>	96
<i>Ritkán előforduló esetek</i>	72	<i>Csónakos kirándulás</i>	98
<i>Légúti idegen test (játékdarabok, nagyobb ételfalatok)</i>	73	<i>Emlősök, fel a fára!</i>	99
JÁTÉKGYŰJTEMÉNY		<i>Keresem a zoknim</i>	100
4. A JÁTÉKGYŰJTEMÉNY HASZNÁLATA		<i>Hamupipőkés játékok</i>	101
4. 1. A játékleírások értelmezése	76	<i>Mit rejt az ernyő?</i>	102
4. 2. A játék leírása, utasítások	77	<i>Gombóc a fazékba</i>	103
4. 3. Speciális feladatok	78	<i>Ujjbábok</i>	104
4. 4. Lehetséges továbbfejlesztések, variációk	78	<i>Kupakpöccintés</i>	105
4. 5. A tevékenység értékelése	79	<i>Repülj, szalagom!</i>	106
3 ÉVES KORTÓL		<i>Láb ki mit tud?</i>	107
<i>Bocsika és a varázsige</i>	80	<i>Melyik lábam tud nagyobbat dobni?</i>	108
<i>Egy kis fejsími</i>	80	<i>Gyere bátran!</i>	109
<i>Macimasszázs</i>	81	<i>Érints meg!</i>	110
<i>Öltözködőverseny</i>	82	<i>Madáretetés</i>	111
<i>Élő alagút</i>	82	<i>Nem nézek rád, mégis látlak</i>	112
<i>Ne lépj rám!</i>	83	<i>Békák a tóban</i>	112
4 ÉVES KORTÓL		5 ÉVES KORTÓL	
<i>Melyik családba tartozom?</i>	84	<i>Mondókás gyakorlás</i>	114
<i>Kerekecske gombocska</i>	84	<i>Itt be, ott ki!</i>	114
<i>Zongoraművészek</i>	85	<i>Portalanítás</i>	115
<i>Gyertyaláng</i>	86	<i>Pincérjáték</i>	116
<i>Ha jó a kedved...</i>	87	<i>Az én fenyőfám</i>	117
<i>Találd meg!</i>	88	<i>Fecskék a dróton</i>	118
<i>Ki van az ernyő alatt?</i>	89	<i>Fújódj fel!</i>	119
<i>Szappanbuborék fújás</i>	90	<i>Előre tedd a bal karod...</i>	120
<i>Ujppuszi</i>	90	<i>Szemgimnasztika</i>	121
<i>Mutass rá, és mozgatom!</i>	91	<i>Fújj körbe!</i>	122
<i>Érintősdí lufival</i>	92	<i>Az én süteményestálcám</i>	122
<i>Bizalomseta</i>	93	<i>Pingponglabda a karikán</i>	124
<i>Kakaós csiga ugrókötélből</i>	94	<i>Hol érzem?</i>	125
<i>Burgonyaiültetés</i>	95	<i>Bagoly őrzi erdő álmát...</i>	126
<i>Mozogj, ahogy a színek diktálják!</i>	96	<i>Sima és kereszt</i>	127
		<i>Rajzolj körbe a szemeddel!</i>	128
		<i>Ezt anya sem fogja tudni!</i>	128
		<i>Körbe rajz</i>	130
		<i>Mozogj, beszélj, tapsolj!</i>	131

Tűz, víz, repülő – nagylabdával	132
Gimnasztika a padban puha labdával	133
Villanypásztor	134
Árnyékjáték mondókával	135
Kincskeresés	136
Tölcserék és szívószálak	137
Sodrások, feltekerések	138
Szoborjáték	139
Tánc a labdával	140
Hangutánzás	140
Indiántánc	141
Piros lufi a levegőben	142
Gurulj, labdám!	143
Az éhes róka	144
Az egérke és a sajt esete	145
Hajóépítés	146
Tudsz tízig számolni?	146
Mi a nevem?	147
Bízz bennem!	148
Érd el a dobókockát!	148
Mocsaras játék	150
Babzsákcsuszi	151
Alatta-felette	152
Ritmus és botpörgetés	153
Azok a jó kis gerendák	154
Erre csörög... ..	155

6 ÉVES KORTÓL

Mondd végig egy szuszra!	156
Együtt kötél	156
Gyí, te paci!	158
Postásjáték	159
Zsámolyok	160
Járj, ahogy dobolok!	161
Dobbants és tapsolj!	162
Ütközősdi	162
Sorversenyek padon	163
Pörgettyű	164

Mozgó kapuk	165
Ki kicsoda?	166
Korongok az ujjakon	167
Körbe laszti puha labdával	168
Pajzsos kidobós	169
Pocaksimi, fejsimi	170
Fogó a kék	170
Kösd, ahova akarod!	171
Labdafogó	172
Váltóversenyek nagylabdával	173

7 ÉVES KORTÓL

Vakarózó áll	174
Üvegmosó kefe	174
Milyen betű vagyok?	175
Gimnasztika a padban	176
Fiúk, lányok, fel a fára!	178
Fejjel írás ülésben	179
Levegővel telt párna	180
Egyensúlyozás tenyéren	181
Jéghoki	182
Félperces fogó	183
Szabadulás a labdától	184
Nyomozósdí – kövess, ameddig látsz!	185
Labda a ház	186
Külső kör, fuss!	187
Gyakorlatok gumiszalaggal	188
Neves labdás	190
Farkincás fogó csipesszel	191
Csúzli	192
Hány kéz fogott meg?	193
Árnyékjáték	194
Boksz a levegőben	195
Labirintusjáték	196
Itt pörög a lábam alatt	197
Tárgymutató	198
Irodalomjegyzék	204