

Mozgásos tevékenység projektek



Akadémiai Óvoda és Bölcsőde

Budapest, 2020.04.03.

Készítette: Hajnal Margit Hajnalka

Prekker Ilona

Bíró Ildikó

Óri Orsolya

**Projekt 1 - Mozgásfejlesztés Tematikus terv
SZÜRET**

3-4 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Állatbehajtás karikák felfüggesztve https://hu.pinterest.com/pin/441493569721014747/	karika, zsineg	kéz-láb koordináció, testtudat, testséma fejlesztés, figyelem-koncentráció, egyensúlyérzék , szem-kéz koordináció fejlesztése
Kislabdák pakolása mezítláb https://hu.pinterest.com/pin/418905202842138596/	kislabdák, dobozok	taktilis érzékelés, talp és lábizomzat, figyelem-koncentráció, testtudat, testséma fejlesztés
Szőlőtaposás https://hu.pinterest.com/pin/417216352975604128/	kukoricaszemek, kukoricacsutka, vatta, csuhé, toboz, homok, kavics, moha, fű, szalma	taktilis érzékelés, talp és lábizomzat, figyelem-koncentráció, testtudat, testséma fejlesztés
Járás kijelölt vonalon, indulás előtt kislabda a kézben, végighaladás végén a kislabda (szőlőszem) kosárba gyűjtése	különböző méretű, anyagú, súlyú kislabdák, kosarak, egyensúlyozó pálya	kéz-láb koordináció, testtudat, testséma fejlesztés, térérzékelés, figyelem-koncentráció, egyensúlyérzék , szem-kéz koordináció fejlesztése

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképeség fokozása.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege
 -

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

-Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.

-Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.

-Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékonyág, hajlékonyág: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség:kinesztetikus
 érzékelés,reakcióképesség,egyensúlyérzék,gyorskoordináció,állóképességi koordináció

Projekt 2- Mozgásfejlesztés Tematikus terv DÖMÖTÖRTŐL-MÁRTONIG

3-4 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Matrac alatt mászás -Libák elbújnak https://hu.pinterest.com/pin/85146249190765334/	matrac, tornaszőnyeg, nagy méretű kendő	keresztmozgások, kéz-láb koordináció, feladatértés, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, , figyelem-koncentráció, tempóváltás egyensúlyérzék
Szalaggal totyogás Therapy Band Exercise Program for Kids Occupational therapy activities, Programming for kids, Pediatric physical therapy	szalagok, kendők, gumiszalag	figyelem-koncentráció, tempóváltás egyensúlyérzék, kéz, csukló izmainak fejlesztése, feladatértés,kéz-láb koordináció, téri tájékozódás,
Fecskés-sorakoztató ¹	kendők, fejdísz, hangszer	Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, rugalmasság, testtudat, testséma, irányismeret kialakítása
Mozgásos szabályjátékok (tűz, víz, repülő) libákkal kapcsolatos helyszínek behelyettesítésével	kendők, karika, szalaggal, takaróval kijelölt terület	Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, eszközismeret, rugalmasság, testtudat, testséma fejlesztése, irányismeret kialakítása
Gyertek haza ludaim (népi játék)		figyelem, koncentráció,,téri érzékelés,szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás, gyorsaság, tempóváltás, reakcióidő, keresztmozgás

Cél,- feladatrendszer:

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképesség fokozása.

A testnevelés feladatai:

¹ A gyermekek libasorban haladnak a libamama mögött, amikor a libamama megáll legelni a kislibák körülte legelésznek. Mikor a libamama elindul a kislibák újra libasorba rendeződnek. (Differenciálás: óvónő jelzésére legelnek, egy libamama jelére, több libamama jelére szabadon). Guggolásban bokafogással közlekednek a libák.

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege
 -

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

-Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.

-Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.

-Önálló választásra készítjük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékonyság, hajlékonyság: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinezetikus

érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

Projekt 3- Mozgásfejlesztés Tematikus terv ADVENT

3-4 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
- Hóangyal https://www.youtube.com/watch?v=jp9qY05ZOzU		Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, kar és láb izmainak fejlesztése,
Jóga https://www.youtube.com/watch?v=U5ONYMDfWYg	matrac	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, hasizom fejlesztése, befelé figyelés képességének kialakítása
Akadálypálya	pad, zsámoly, matrac, lécek, egyensúlyozó eszközök, bordásfal, babzsák, gumikötél, labdák, bolyák, rudak, karikák, kendők, padló jelölők	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotónia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése

Cél, - Feladatrendszer: A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképesség fokozása.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

- Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.
- Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.
- Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékonyság, hajlékonyság: az izom összehúzó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinezetikus érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

**Projekt 4- Mozgásfejlesztés Tematikus terv
FARSANG, KISZE**

3-4 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Szobros ²		figyelem, koncentráció, térérzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Tűz.víz-repülő ³	pad, jelölő eszközök, kötelek, karikák, matrac, kendők, bordásfal, zsámoly	figyelem, koncentráció, térérzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Akadálypálya	pad, zsámoly, matrac, lécek, egyensúlyozó eszközök, bordásfal, babzsák, gumikötél, labdák, bolyák, rudak, karikák, kendők, padló jelölők	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, térérzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia túrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Zenés torna https://www.youtube.com/watch?v=DiQX2q3e248		mozdulatok utánzása, ritmusérzék, zenei hallás, gyors-lassú, figyelem koncentráció, reakció idő

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképesség fokozása.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

-Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.

² A gyerekek táncoló bohócok, a cirkuszigazgató sípjának

jelére mozdulatlaná válnak, Jelre (Busó álarc) mozdulatlaná dermednek, „Busó-szobrokká” válnak.

³ Különböző hangjelekre (cintányér, dob, farsangi trombita) különböző mutatványokat utánoznak a gyerekek (karikába ugranak páros lábbal, „kifeszített kötélén” egyensúlyoznak, felmásznak a „manézsba” pl. mászóka).

-Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.

-Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékony, hajlékony: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinezetikus

érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

Projekt 5- Mozgásfejlesztés Tematikus terv BŐJTI IDŐSZAK, HÚSVÉT

3-4 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Kislabdák pakolása lábbal-tojások https://hu.pinterest.com/pin/418905202842138596/	dobozok, kislabdák (különböző méretű), kosarak, tálak	taktilis érzékelés, talp és lábizomzat, figyelem-koncentráció, testtudat, testséma fejlesztés
Tűz.víz-repülő ⁴	pad, jelölő eszközök, kötelek, karikák, matrac, kendők, bordásfal, zsámoly	figyelem, koncentráció, tér érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Szobros ⁵		figyelem, koncentráció, tér érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Akadálypálya	pad, zsámoly, matrac, lécek, egyensúlyozó eszközök, bordásfal, babzsák, gumikötél, labdák, bolyák, rudak, karikák, kendők, padló jelölők	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, tér érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Mókus ki a házból ⁶	karikák, párnák, kendők, bordásfal, szivárvány ernyő, jelölő eszközök	figyelem, koncentráció, tér érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése

⁴ Húsvétal kapcsolatos helyszínek beillesztése.

⁵

⁶ Az óvónéni felszólítására: „Nyuszikák ki a házból” az addig karikákkal ugráló nyuszikák leteszik a karikát, kilépnek belőle, és igyekeznek egy másik karikába beugrani. Akkor mehet tovább. Ha többszínű karikánk van, akkor lehet az a szabály, hogy csak ugyanolyan színűt választhat; vagy másik lehetőség, hogy kötelező más színűt választani – ugyanolyan nem lehet.

Jóga https://www.youtube.com/watch?v=U5ONYMDfWYg	matrac	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, hasizom fejlesztése, befelé figyelés képességének kialakítása
Kicsi gyerek vagyok..(hívogató népi játék) Az ének elhangzása után a gyerekek, adott célponthoz futnak, szökdelnek, ugrálnak, másznak		figyelem, koncentráció,,téri érzékelés,szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás, gyorsaság, tempóváltás, reakcióidő, keresztmozgás
<p><u>A testnevelés célja:</u> a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképeség fokozása.</p> <p><u>A testnevelés feladatai:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése. - A motoros képességek fejlesztése. - A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések). <ul style="list-style-type: none"> - Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.az izom anyagcsereje,az idegimpulzus jellege <p>Központi idegrendszer koordinációs képessége.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése. -Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak. -Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül. <p>Mozgékonyság, hajlékonyág: az izom összehúzó képessége,az izom anyagcsereje,az idegimpulzus jellege</p> <p>Téri tájékozódó képesség:kinesztetikus érzékelés,reakcióképesség,egyensúlyérzék,gyorskoordináció,állóképességi koordináció</p>		

Projekt 6- Mozgásfejlesztés Tematikus terv		
MÁRCIUS 15.		
3-4 éves	Eszköz	Fejlesztési terület

Fecskés sorakoztató	kendők, fejdísz, hangszer	Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, rugalmasság, testtudat, testséma, irányismeret kialakítása
Aki nem lép egyszerre		Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, rugalmasság, testtudat, testséma, irányismeret kialakítása
Tűz, víz repülő	pad, jelölő eszközök, kötelek, karikák, matrac, kendők, bordásfal, zsámoly	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
toborzó játék https://www.youtube.com/watch?v=88demo19mtg	botok, dobozok, papírkard, zsámoly, fejdíszek, zoknilabda, babzsák, kendők, terület kijelölő eszközök (gumi, karika stb)	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak, keresztmozgások fejlesztése zenei hallás, gyors-lassú, hangos halk érzékelése

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképesség fokozása.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

-Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.

-Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.

-Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

-Legyen tudatos erőfeszítés

Mozgékony, hajlékony: az izom összehúzó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinezetikus

érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

**Projekt 7- Mozgásfejlesztés Tematikus terv
SZENT GYÖRGY HAVA, PÜNKÖSD HAVA**

3-4 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Húzz-húzz engemet https://www.youtube.com/watch?v=tRZe_V3DwaY	matrac,kötél,gumiszalag	Szem-kéz koordináció, figyelem-koncentráció, téri tájékozódás, irány ismeret, kéz-kar, hát izmainak fejlesztése
Bowling https://hu.pinterest.com/pin/674906694139062826/	labdák, színezett vízzel teli műanyag flakonok	Szem-kéz koordináció, figyelem-koncentráció, téri tájékozódás, irány ismeret, kéz-kar izmainak fejlesztése
Fecskés sorakoztató	kendők, fejdísz, hangszer	Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, rugalmasság, testtudat, testséma, irányismeret kialakítása
Mókus, mókus ki a házból	karikák, párnák, kendők, bordásfal, szivárvány ernyő ,jelölő eszközök	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi-szellemi teljesítőképesség fokozása.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
- Izom anyagcséréje, az idegimpulzus jellege
- Központi idegrendszer koordinációs képessége.
- Minél többféle mozgás tanítása készségi szintre emelése.
- Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.
- Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékony, hajlékony: az izom összehúzó képessége, az izom anyagcséréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinezetikus érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

**Projekt 8- Mozgásfejlesztés Tematikus terv
SZENT ISTVÁN HAVA, ÚJ KENYÉR HAVA**

3-4 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Akadálypálya	pad, matrac, lécek, egyensúlyozó eszközök, babzsák, gumikötél, labdák, bolyák, rudak, karikák, kendők, udvari játékok	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Játék a vízzel https://hu.pinterest.com/pin/365776800980821318/feedback/?invite_code=f96eee5ec104783a7f311579c26b067&sender_id=326159335421939014	edények, matracok, kis-nagylabdák, , kerti pancsoló, műanyag poharak, vizipisztolyok, buborékfújók, lufik, szalagok, vödrök	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése

https://hu.pinterest.com/pin/274015958554729344/feedback/?invite_code=0c994ed42c23457493a21dc9ca3b713b&sender_id=326159335421939014		
Bowling https://hu.pinterest.com/pin/674906694139062826/	labdák, színezett vízzel teli műanyag flakonok	Szem-kéz koordináció, figyelem-koncentráció, téri tájékozódás, irány ismeret, kéz-kar izmainak fejlesztése
<p>A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképesség fokozása.</p> <p>A testnevelés feladatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése. - A motoros képességek fejlesztése. - A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések). - Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése. <ul style="list-style-type: none"> - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege <p>Központi idegrendszer koordinációs képessége.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése. -Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak. -Önálló választásra készítjük a gyerekeket a különböző formák közül. -Legyen tudatos erőfeszítés <p>Mozgékonyság, hajlékonyág: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege</p> <p>Téri tájékozódó képesség: kinezetikus érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció</p>		

Szakirodalom,

forrás: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1hTbJQJhA6fZdoJuPnQM0sVCCMkPJfV5CDIWNWCbnek/edit?oid=116125961524722310014&usp=sheets_home

Egész évben játszható a projekthez kapcsolódva

(Zenei tartalmakat a jeles napnak megfelelően lehet alkalmazni)

Fecskés- sorakoztató: A gólyák repülnek (futás oldalsó középtartással / fel-le mozgatott nyújtottkarral vagy lábujjhegyen járnak karmozgatással). A járda a vízelvezető csatorna (lehet patak, folyó, de nálunk csatorna van), kelepelésre a csatorna szélénél sorakoznak fel.

Amikor hangjelzéssel már jól megy, akkor vezérgólyával is játszható.

Szobros: A békák ugrálnak békaugrással, ha az őrbéka brekegéssel jelzi, itt a gólya, mozdulatlaná válnak, hogy ne vegye őket észre. Ha megszűnik a brekegés, akkor tovább ugrálnak.

Napfelkeltés /gyülekeztető: Repülnek a gólyák, ha lemegy a nap (báb), leszállnak valamelyik tó partjára pihenni (4 karika). Amelyik gólyának elég erős a lába, állhat egy lábon is, hogy a másik lábát pihentesse.

Tűz - víz – repülő: Repülnek a gólyák, majd különböző hangokra más-más mozgást végeznek: békabrekegés – lépegetnek magas térdemeléssel a tóban, keresik a békákat

- kelepelés – megállnak és magastartásban tapsolnak (válaszolnak a vezérgólyának)
- vihar – leguggolva összehúzzák magukat.

Társkereső/”cica” legyen: A gólyák összel elrepülnek, de tavasszal, amikor visszajönnek, párt kell találniuk. Őszi színekkel díszített kendő lengetésénél futkározás, zöld kendő lengetésére párkeresés. Akinek nincs párja, az mozgatja a kendőket.

„Mókusok” ki a házból/dodgem: Karikák a villanyoszlopok. Repülnek, lépkednek féltalpon, magas térdemeléssel vagy mint a lovacsázásnál szökkennek a gólyák karmozgatással, jelre egy villanyoszlop tetejére szállnak. Akinek nem jut villanyoszlop, az adja a következő jelzést. Változat: egy villanyoszlopra két gólya szálljon.

Kígyós: Fűre helyezett kötéllel vagy gumival elkerítünk két részt az udvarból, ezek lesznek a tavak. Karikákat vagy szalagokat teszünk le, ezek lesznek a kövek, itt sütkéreznek a vízisiklók. Amikor meglátják a gólyát (síkbáb vagy plüssállat), menekülnek valamelyik tó mély vizébe, kikerülve a fákat, köveket. Vigyázniuk kell, hogy ne szakadjanak széjjel.

Vonatos: Egyszerűbb: bójákból, kuglibabákból vagy szalagokból (kinek milyen eszköze van) nádaszt hozunk létre, amit lehet kerülgetni. Gólyamama (gólyapapa) először viszi a nádasba a kicsiket (csak kettőt), ezért szorosan egymás mögött haladnak (csípőfogás), hogy el ne vesszenek. Ha találkoznak másik családdal, akkor megállnak és kelepelnek, majd újra összefogódzva tovább haladnak. Szerepcsere.

Bonyolultabb: Három-négy traktort választunk, színes gumikarika kormányt kapnak: piros, kék, zöld, sárga (ha nincs ilyen, akkor négy színű labdát vagy babzsákot vagy papírból kivágott körlapot). A gólyákat meggyűrűzzük a traktorok színéből választott két-két karkötővel vagy hajgumival (elmondjuk, hogy a madármegfigyelők igazából a gólyák lábára szokták tenni, de most egyszerűbb, ha a gyerekek karját jelöljük meg). A traktorosok karjára is teszünk a színes jelzésekből, hogy szerepcserénél csak a kormányt kelljen átadni. A gólyák lovacsásan szökkenve, karmozgatással kísérve mozognak a traktorok között, ha a traktorok elindulnak szántani (berregnek), akkor mögé sorakoznak, követik, hogy eleséget (nagyobb rovarokat, békákat, apró rágcshalókat, kígyókat) tudjanak szedegetni az ekével kifordított földről. Azt a traktort választhatják, amelyiknek a színe megegyezik egyik karkötőjük színével. A végén megnézzük, melyik traktor mögött lépkedett több gólya.

Udvaros/házass fogó: A sekély vizű tóban úszkálnak az apró halak, a gólya elöl a tó két oldalán lévő nádasba menekülnek. Hosszúkás piros szivacsot vagy felcsavart polár anyagot

tart kezében a fogó, az a gólya csőre, azzal érinti meg a halakat, akit megfog, annak átadja, ő lesz a következő gólya.

Később 2 gólya is lehet, több tavat is elkeríthetünk.

(sima)Fogójáték: A gólyapár igyekszik minél több ennivalót gyűjteni és hazavinni a fiókáknak a hosszú út előtt. Két fogót meggyűrűzünk, a játék végén megszámláljuk, hány békát, stb. gyűjtöttek és fogócsere.

Terpesz fogó: Egyszerűbb: A gólya a fogó, amelyik békát megérinti, az megrémülve leguggol, de ha valamelyik társa simogatással megnyugtatja, akkor újra tud mozogni.

Bonyolultabb: Két gólya a fogó. Amelyik békát megfogja a fogó, azt beteszi a kéményen lévő fészekbe (karika vagy szalaggal jelölt terület). A fészek az esőcsatornánál (pad végénél) van.

Ha egy kedves béka a megfogott társának a nevét (vagy a jelét) kiáltja a csatorna másik végéről, azzal megmutatja a menekülési utat, a fogoly béka le tud csúszni (hason csúszás) a csatornán és megmenekül.

Lehet több gólya, fészek és csatorna is.

JÁRÁSOK

- Helyben
- Haladással
- Természetes járás
- Járás felfelé, lefelé, dombon, lépcsőn
- Kanyarodással, tárgyak, személyek kerülgetésével
- Egymás mellett (vonalban) kézfogással,
- Cipőben,
- Mezítláb
- Lábujjakkal apró tárgy, kendő, stb. hordások
- Különböző kartartásokkal, karmozgásokkal

Járás valami körül vagy valahol, valamilyen eszközzel:

- körben kézfogással
- vonalon – egyenes vonalon, vonalak között
- szétszóródva,
- homokban
- székek között
- rálépéssel, átlépéssel,

Járás eszközökkel – eszközhordás járás közben, hordás kézben,

- Labdával
- Babzsákkal *
- Kendővel *
- Karikával
- Koronggal
- Bottal

- Kötéllal

Utánzójárások:

- óriás járás- lábujjon
- járás guggolásban (törpe)
- medvejárás

FUTÁSOK

- Haladással
- Irány szerint: előre
- Természetes futás
- Lassú futás és gyors futás
- Lábujjon
- Helyben

Irány szerint: menetirányban, szétszór, futás tárgyak kerülgetésével, óvónői vezetéssel, óvónői hanggal, illetve

- Természetes futás
- Lassú futás és gyors futás
- Lábujjon
- Irány szerint: menetirányban, szétszórt, irányváltatással, hullámvonalban, futás tárgyak kerülgetésével, óvónői vezetéssel, óvónői hanggal, illetve, irány mutatással
- Oszlopban, fogással (váll, csípő) és anélkül
- A gyerekek egymáshoz való viszonya szerint: párban, kézfogással vonalban, párban egymás mögött (lovacsázás)
- Futás feladatokkal
- Futások megállásokkal, indulásokkal
- Futások ritmusváltásokkal, tempótartással
- Zene ritmusára futások *
- Különböző kartartásokkal, karmozgásokkal

Futás jelre adott feladatvégzéssel (pl. társ csere, irányváltatás, megállások)

Jelre eszközszerezés

Jelre megbeszélte tartásos helyzet felvétele

Futás eszközök alkalmazásával

- Padok között
- Vonalak között*
- Megrajzolt pályán*

SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK

- Helyben
- Páros lábon, egy lábon
- Karmozgásokkal, tapssal
- Eszközzel a kézben
- Trambulinon
- haladással
- Eszközhordás kézzel
- Akadályok között és fölött (vonal, köté, babzsák, stb.)
- Mélyugrás (leugrás) padról, zsámolyról, különféle alacsonyabb eszközről
- Homokba ugrás
- Talajra festett kötélpár átugrása
- karikák felhasználásával (egy vonalban)
- Utánzó szökdelések: kenguru, békaügetés, veréb, lovacska, stb

Projekt 1 - Mozgásfejlesztés Tematikus terv

SZÜRET (kertben)

4-5 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Allatbehajtás karikák felfüggesztve https://hu.pinterest.com/pin/441493569721014747/	karika, zsineg	kéz-láb koordináció, testtudat, testséma fejlesztés, figyelem-koncentráció, egyensúlyérzék , szem-kéz koordináció fejlesztése
Kislabdák pakolása mezítláb https://hu.pinterest.com/pin/418905202842138596/	kislabdák, dobozok	taktilis érzékelés, talp és lábizomzat, figyelem-koncentráció, testtudat, testséma fejlesztés
Szőlőtaposás https://hu.pinterest.com/pin/417216352975604128/	kukoricaszemek, kukoricacsutka, vatta, csuhé, toboz, homok, kavics, moha, fű, szalma	taktilis érzékelés, talp és lábizomzat, figyelem-koncentráció, testtudat, testséma fejlesztés
Járás kijelölt vonalon, indulás előtt kislabda a kézben, végighaladás végén a kislabda (szőlőszem) kosárba gyűjtése	különböző méretű, anyagú, súlyú kislabdák, kosarak, egyensúlyozó pálya	kéz-láb koordináció, testtudat, testséma fejlesztés, térérzékelés, figyelem-koncentráció, egyensúlyérzék , szem-kéz koordináció fejlesztése
Pohár pakolása mezítláb https://hu.pinterest.com/pin/569846159091378355/	műanyag poharak	talp és lábizomzat, figyelem-koncentráció, szem-láb koordináció, testséma, egyensúlyérzék, téri tájékozódás, tudatos mozgás
Gyűjtögetős játék: kijelölt területekre (présházak) tálakba vízhozás (must), poharakban különböző tempóban	tálak, poharak	figyelem-koncentráció, szem-láb koordináció, testséma, egyensúlyérzék, téri tájékozódás, tudatos mozgás, szociális kompetenciák, kéz-láb koordináció. gyorsaság

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképeség fokozása.

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege
 -

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

-Minél többféle mozgás tanítása készségi szintre emelése.

-Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.

-Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékonyág, hajlékonyág: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinezetikus

érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

Projekt 2- Mozgásfejlesztés Tematikus terv

DÖMÖTÖRTŐL-MÁRTONIG

4-5 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Matrac alatt mászás -Libák elbújnak https://hu.pinterest.com/pin/85146249190765334/	matrac, tornaszőnyeg, nagy méretű kendő	keresztmozgások, kéz-láb koordináció, feladatértés, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, , figyelem-koncentráció, tempóváltás egyensúlyérzék
Szalaggal totyogás Therapy Band Exercise Program for Kids Occupational therapy activities, Programming for kids, Pediatric physical therapy	szalagok, kendők, gumiszalag	figyelem-koncentráció, tempóváltás egyensúlyérzék, kéz, csukló izmainak fejlesztése, feladatértés, kéz-láb koordináció, téri tájékozódás,

Fecskés-sorakoztató ⁷	kendők, fejdísz, hangszer	Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, rugalmasság, testtudat, testséma, irányismeret kialakítása
Mozgásos szabályjátékok (tűz, víz, repülő) libákkal kapcsolatos helyszínek behelyettesítésével	kendők, karika, szalaggal, takaróval kijelölt terület	Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, eszközismeret, rugalmasság, testtudat, testséma fejlesztése, irányismeret kialakítása
Gyertek haza ludaim (népi játék)		figyelem, koncentráció, téri érzékelés, szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás, gyorsaság, tempóváltás, reakcióidő, keresztmozgás
Gyűjtögetős játék (mikrosoportokban): párnahuzatokba textildarabkák ("libatoll") adott helyről gyűjtése, tömése	párnahuzat, textil darabkák, kosarak, gumiszalag, karika	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás, gyorsaság, tempóváltás, reakcióidő, gyorsaság
Tojásfordás: nagyobb kanálba kislabdával ("tojások") akadálypályán végighaladás	kanalak, különböző méretű, súlyú kislabdák, pad, számoly, területjelölők	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás, gyorsaság, tempóváltás, reakcióidő, gyorsaság, egyensúlyérzék, reflexek, szem-kéz koordináció, tempó és ritmus"

Cél,- feladatrendszer:

Testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképesség fokozása.

Testnevelés feladatai:

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.

⁷ A gyermekek libasorban haladnak a libamama mögött, amikor a libamama megáll legelni a kislibák körülötte legelésznek. Mikor a libamama elindul a kislibák újra libasorba rendeződnek. (Differenciálás: óvónő jelzésére legelnek, egy libamama jelére, több libamama jelére szabadon). Guggolásban bokafogással közlekednek a libák.

- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege
 -

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

- Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.
- Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.
- Önálló választásra készítjük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékonyság, hajlékonyág: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinesztetikus érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

Projekt 3- Mozgásfejlesztés Tematikus terv

ADVENT

4-5 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
- Hóangyal https://www.youtube.com/watch?v=jp9qY05ZOzU		Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, kar és láb izmainak fejlesztése,
Jóga https://www.youtube.com/watch?v=U5ONYMDfWYg	matrac	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, hasizom fejlesztése, befelé figyelés képességének kialakítása

Akadálypálya különböző mozgásformákkal	pad, zsámoly, matrac, lécek, egyensúlyozó eszközök, bordásfal, babzsák, gumikötél, labdák, bolyák, rudak, karikák, kendők, padló jelölők	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotónia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
"Karácsonyfa díszítés": bordásfalra, állítható magasságú gátugró bója szettre "karácsonyfadíszek felhelyezése (mikrocsoportos)	szalag, köté, kendő, textildarabkák, zseniliafonal, fürdőrózsa, ünnephez kapcsolódó papírszalvéta, csipeszek	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotónia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, együttjátás örömeinek megélése, kreatív mozgás, vezető szerep felvállalása, türelem, tolerancia

Cél, - Feladatrendszer: A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképesség fokozása.

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

- Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.
- Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.
- Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékony, hajlékony: az izom összehúzó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinezetikus érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

Projekt 4- Mozgásfejlesztés Tematikus terv

FARSANG, KISZE

4-5 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Szobros ⁸		figyelem, koncentráció, térérzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Tűz.víz-repülő ⁹	pad, jelölő eszközök, kötelek, karikák, matrac, kendők, bordásfal, zsámoly	figyelem, koncentráció, térérzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Akadálypálya különböző mozgásformákkal	pad, zsámoly, matrac, lécek, egyensúlyozó eszközök, bordásfal, babzsák, gumikötél, labdák, bolyák, rudak, karikák, kendők, padló jelölők	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, térérzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Zenés torna https://www.youtube.com/watch?v=DiQX2q3e248		mozdulatok utánzása, ritmusérzék, zenei hallás, gyors-lassú, figyelem koncentráció, reakció idő
Állatok hangjának feismerése, állatokhoz hozzárendelt színű kendő megszerzése, felhasználása, mozdulatainak, utánzása	IKT, színes kendők	mozdulatok utánzása, ritmusérzék, zenei hallás, gyors-lassú, figyelem koncentráció, reakcióidő, testséma, testtudat, térérzékelés, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak, kreatív mozgás, egyensúlyérzék fejlesztése, saját ötletek kinyilvánítása

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképesség fokozása.

⁸ A gyerekek táncoló bohócok, a cirkuszigazgató sípjának

jelére mozdulatlaná válnak, Jelre (Busó álarc) mozdulatlaná dermednek, „Busó-szobrokká” válnak.

⁹ Különböző hangjelekre (cintányér, dob, farsangi trombita) különböző mutatványokat utánoznak a gyerekek (karikába ugranak páros lábbal, „kifeszített kötél” egyensúlyoznak, felmásznak a „manézsba” pl. mászóka).

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

-Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.

-Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.

-Önálló választásra készítjük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékonyág, hajlékonyág: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinezetikus

érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

Projekt 5- Mozgásfejlesztés Tematikus terv

BÖJTI IDŐSZAK, HÚSVÉT

4-5 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Kislabdák pakolása lábbal-tojások https://hu.pinterest.com/pin/418905202842138596/	dobozok, kislabdák (különböző méretű), kosarak, tálak	taktilis érzékelés, talp és lábizomzat, figyelem-koncentráció, testtudat, testséma fejlesztés

Tűz.víz-repülő ¹⁰	pad, jelölő eszközök, kötelek, karikák, matrac, kendők, bordásfal, zsámoly	figyelem, koncentráció,,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Szobros ¹¹		figyelem, koncentráció,,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Akadálypálya különböző mozgásformákkal	pad, zsámoly, matrac, lécek, egyensúlyozó eszközök, bordásfal, babzsák, gumikötél, labdák, bolyák, rudak, karikák, kendők, padló jelölők	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Mókus ki a házból ¹²	karikák, párnák, kendők, bordásfal, szivárvány ernyő ,jelölő eszközök	figyelem, koncentráció,,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Jóga https://www.youtube.com/watch?v=U5ONYM DfWYg	matrac	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, hasizom fejlesztése, befelé figyelés képességének kialakítása
Kicsi gyerek vagyok..(hívogató népi játék) Az ének elhangzása után a gyerekek, adott célponthoz futnak, szökdelnek, ugrálnak, másznak		figyelem, koncentráció,,téri érzékelés,szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás, gyorsaság, tempóváltás, reakcióidő, keresztmozgás

¹⁰ Húsvétal kapcsolatos helyszínek beillesztése.

¹¹

¹² :Az óvónéni felszólítására: „Nyuszikák ki a házból” az addig karikákkal ugráló nyuszikák leteszik a karikát, kilépnek belőle, és igyekeznek egy másik karikába beugrani. Akkor mehet tovább. Ha többszínű karikánk van, akkor lehet az a szabály, hogy csak ugyanolyan színűt választhat; vagy másik lehetőség, hogy kötelező más színűt választani – ugyanolyan nem lehet.

Bólyákon karika (mikrocsoport) https://hu.pinterest.com/pin/AVMGGUXo92gKGMjwTBzQEjjQxo1M799LWvsq3xa9uRGx2X1MGXLxGs/	bólyák, karika	figyelem, koncentráció,,téri érzékelés,szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás,tudatos mozgás, rugalmasság, egyensúlyérzék, segítő izmok, szem-láb koordináció, együttjátszás örömeinek fejlesztése
<p><u>A testnevelés célja:</u> a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképeség fokozása.</p> <p><u>Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.</u></p> <p><u>A testnevelés feladatai:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése. - A motoros képességek fejlesztése. - A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések). <ul style="list-style-type: none"> - Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése,az izom anyagcseréje,az idegimpulzus jellege <p>Központi idegrendszer koordinációs képessége.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése. -Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak. -Önálló választásra késztesük a gyerekeket a különböző formák közül. <p>Mozgékonyság, hajlékonyság: az izom összehúzódnó képessége,az izom anyagcseréje,az idegimpulzus jellege</p> <p>Téri tájékozódó képesség:kinesztetikus érzékelés,reakcióképesség,egyensúlyérzék,gyorskoordináció,állóképességi koordináció</p>		

Projekt 6- Mozgásfejlesztés Tematikus terv MÁRCIUS 15.		
4-5 éves	Eszköz	Fejlesztési terület

Fecskés sorakoztató	kendők, fejdísz, hangszer	Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, rugalmasság, testtudat, testséma, irányismeret kialakítása
Aki nem lép egyszerre		Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, rugalmasság, testtudat, testséma, irányismeret kialakítása
Tűz, víz repülő	pad, jelölő eszközök, kötelek, karikák, matrac, kendők, bordásfal, zsámoly	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
toborzó játék https://www.youtube.com/watch?v=88demoI9mtg	botok, dobozok, papírkard, zsámoly, fejdíszek, zoknilabda, babzsák, kendők, terület kijelölő eszközök (gumi, karika stb)	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak, keresztmozgások fejlesztése zenei hallás, gyors-lassú, hangos halk érzékelése
Akadálypálya különböző mozgásformákkal	bólyák, karikák, rudak, pad, zsámoly, bújó alagút, bordásfal, egyensúlyérzék fejlesztő eszközök, matrac, kötelek, gumi, területjelölők	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, kreatív mozgás, együttjátás öröme, testtudat, téri emlékezet, téri gondolkodás fejlesztése

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképesség fokozása.

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

-Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.

-Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.

-Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

-Legyen tudatos erőfeszítés

Mozgékonyág, hajlékonyág: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinesztetikus

érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

Projekt 7- Mozgásfejlesztés Tematikus terv

SZENT GYÖRGY HAVA, PÜNKÖSD HAVA (kertben)

4-5 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Húzz-húzz engemet https://www.youtube.com/watch?v=tRZe_V3DwaY	matrac, kötél, gumiszalag	Szem-kéz koordináció, figyelem-koncentráció, téri tájékozódás, irány ismeret, kéz-kar, hát izmainak fejlesztése
Bowling https://hu.pinterest.com/pin/674906694139062826/	labdák, színezett vízzel teli műanyag flakonok	Szem-kéz koordináció, figyelem-koncentráció, téri tájékozódás, irány ismeret, kéz-kar izmainak fejlesztése
Fecskés sorakoztató	kendők, fejdísz, hangszer	Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, rugalmasság, testtudat, testséma, irányismeret kialakítása

Mókus, mókus ki a házból	karikák, párnák, kendők, bordásfal, szivárvány ernyő ,jelölő eszközök	figyelem, koncentráció, térérzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Karika vezetés bolyák között https://hu.pinterest.com/pin/237916792797618581/	bója,rúd,karika	figyelem, koncentráció, térérzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
“Virágoskert” készítés(mikrocsoportos) különböző mozgásformákkal: eszközök válogatása színek, formák szerint, szivárványernyőre helyezés	babzsák, kislabdák, fürdőrózsa, szivárvány ernyő, művirágok-virágzirmok	figyelem, koncentráció, térérzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, formaérzék, kreatív mozgás, színharmóniák iránti igény

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi-szellemi teljesítőképesség fokozása.

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
- Izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege
- Központi idegrendszer koordinációs képessége.
- Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.
- Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.
- Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékonyság, hajlékonyág: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinezetikus

érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

Projekt 8- Mozgásfejlesztés Tematikus terv

Nyári ünnepkör (kertben)

4-5 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Akadálypálya különböző mozgásformákkal	pad, matrac, lécek, egyensúlyozó eszközök, babzsák, gumikötél, labdák, bólyák, rudak, karikák, kendők, udvari játékok,	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Játék a vízzel https://hu.pinterest.com/pin/365776800980821318/feedback/?invite_code=f96eee5ec104783a7f311579c26b067&sender_id=326159335421939014 https://hu.pinterest.com/pin/274015958554729344/feedback/?invite_code=0c994ed42c23457493a21dc9ca3b713b&sender_id=326159335421939014	edények, matracok, kis- nagy labdák, , kerti pancsoló, műanyag poharak, vizipisztolyok, buborékfújók, lufik, szalagok, vödrök	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Bowling https://hu.pinterest.com/pin/674906694139062826/	labdák, színezett vízzel teli műanyag flakonok	Szem-kéz koordináció, figyelem-koncentráció, téri tájékozódás, irány ismeret, kéz-kar izmainak fejlesztése
Vizes pálya https://hu.pinterest.com/pin/292874782008294461/	Nagy nylon fólia, kis- nagy labdák, műanyag poharak, vizipisztolyok, lufik, , vödrök, úszógumik	kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, kreatív mozgás, szorongásoldás, bátorság,

https://hu.pinterest.com/pin/318348267403605807/		önfegyelem, alkalmazkodó készség, kooperációs készség, állóképesség
Ügyességi játékok https://hu.pinterest.com/pin/538391330448946009/ https://hu.pinterest.com/pin/89579480073735973/ https://hu.pinterest.com/pin/444026844496226957/ különböző mozgáformákkal	faágak, dobozok, kötelek, madzag, zoknilabda, műanyag pohár, fonalgombolyag	kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, kreatív mozgás, szorongásoldás, bátorság, önfegyelem, alkalmazkodó készség, kooperációs készség, állóképesség, hajlékonyság, lazaság, gyorsaság, izomerő, eszközök helyes használata

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképesség fokozása.

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

-Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.

-Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.

-Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

-Legyen tudatos erőfeszítés

Mozgékonyaság, hajlékonyság: az izom összehúzódnak képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség:kinesztetikus
érzékelés,reakcióképesség,egyensúlyérzék,gyorskoordináció,állóképességi koordináció

Szakirodalom,

forrás:https://docs.google.com/spreadsheets/d/1hTbJQJhA6fZdoJuPnQM0sVCCMkPJfV5C/DIWNWCbnek/edit?oid=116125961524722310014&usp=sheets_home

Egész évben játszható a projekthez kapcsolódva

(Zenei tartalmakat a jeles napnak megfelelően lehet alkalmazni)

Fecskés- sorakoztató: A gólyák repülnek (futás oldalsó középtartással / fel-le mozgatott nyújtottkarral vagy lábujjhegyen járnak karmozgatással). A járda a vízvezető csatorna (lehet patak, folyó, de nálunk csatorna van), kelepelésre a csatorna szélénél sorakoznak fel.

Amikor hangjelzéssel már jól megy, akkor vezérgólyával is játszható.

Szobros: A békák ugrálnak békaugrással, ha az őrbéka brekegéssel jelzi, itt a gólya, mozdulatlaná válnak, hogy ne vegye őket észre. Ha megszűnik a brekegés, akkor tovább ugrálnak.

Napfelkeltés /gvülekeztető: Repülnek a gólyák, ha lemegy a nap (báb), leszállnak valamelyik tó partjára pihenni (4 karika). Amelyik gólyának elég erős a lába, állhat egy lábon is, hogy a másik lábát pihentesse.

Tűz - víz – repülő: Repülnek a gólyák, majd különböző hangokra más-más mozgást végeznek: békabrekegés – lépegetnek magas térdemeléssel a tóban, keresik a békákat

- kelepelés – megállnak és magastartásban tapsolnak (válaszolnak a vezérgólyának)
- vihar – leguggolva összehúzzák magukat.

Társkereső/”cica” legyen: A gólyák ősszel elrepülnek, de tavasszal, amikor visszajönnek, párt kell találniuk. Őszi színekkel díszített kendő lengetésénél futkározás, zöld kendő lengetésére párkeresés. Akinek nincs párja, az mozgatja a kendőket.

„Mókusok” ki a házból/dodgem: Karikák a villanyoszlopok. Repülnek, lépkednek féltalpon, magas térdemeléssel vagy mint a lovacsázásnál szökkennek a gólyák karmozgatással, jelre egy villanyoszlop tetejére szállnak. Akinek nem jut villanyoszlop, az adja a következő jelzést.

Változat: egy villanyoszlopra két gólya szálljon.

Kígyós: Füre helyezett kötéllel vagy gumival elkerítünk két részt az udvarból, ezek lesznek a tavak. Karikákat vagy szalagokat teszünk le, ezek lesznek a kövek, itt sütkéreznek a vízisiklók. Amikor meglátják a gólyát (síkbáb vagy plüssállat), menekülnek valamelyik tó mély vizébe, kikerülve a fákat, köveket. Vigyázniuk kell, hogy ne szakadjanak széjjel.

Vonatos: Egyszerűbb: bójákból, kuglibabákból vagy szalagokból (kinek milyen eszköze van) nádasst hozunk létre, amit lehet kerülgetni. Gólyamama (gólyapapa) először viszi a nádasba a kicsiket (csak kettőt), ezért szorosan egymás mögött haladnak (csípőfogás), hogy el ne vesszenek. Ha találkoznak másik családdal, akkor megállnak és kelepelnek, majd újra összefogódzva tovább haladnak. Szerepcsere.

Bonyolultabb: Három-négy traktort választunk, színes gumikarika kormányt kapnak: piros, kék, zöld, sárga (ha nincs ilyen, akkor négy színű labdát vagy babzsákot vagy papírból kivágott körlapot). A gólyákat meggyűrűzzük a traktorok színéből választott két-két karkötővel vagy hajgumival (elmondjuk, hogy a madármegfigyelők igazából a gólyák lábára szokták tenni, de most egyszerűbb, ha a gyerekek karját jelöljük meg). A traktorosok karjára is teszünk a színes jelzésekből, hogy szerepcserénél csak a kormányt kelljen átadni. A gólyák lovacsikásan szökkenve, karmozgatással kísérve mozognak a traktorok között, ha a traktorok elindulnak szántani (berregnek), akkor mögé sorakoznak, követik, hogy eleséget (nagyobb rovarokat, békákat, apró rágesálókat, kígyókat) tudjanak szedegetni az ekével kifordított földről. Azt a traktort választhatják, amelyiknek a színe megegyezik egyik karkötőjük színével. A végén megnézzük, melyik traktor mögött lépkedett több gólya.

Udvaros/házast fogó: A sekély vizű tóban úszkálnak az apró halak, a gólya elől a tó két oldalán lévő nádasba menekülnek. Hosszúkás piros szivacsot vagy felcsavart polár anyagot tart kezében a fogó, az a gólya csőre, azzal érinti meg a halakat, akit megfog, annak átadja, ő lesz a következő gólya.

Később 2 gólya is lehet, több tavat is elkeríthetünk.

(sima)Fogójáték: A gólyapár igyekszik minél több enivalót gyűjteni és hazavinni a fiókáknak a hosszú út előtt. Két fogót meggyűrűzünk, a játék végén megszámláljuk, hány békát, stb. gyűjtöttek és fogócsere.

Terpesz fogó: Egyszerűbb: A gólya a fogó, amelyik békát megérinti, az megrémülve leguggol, de ha valamelyik társa simogatással megnyugtatja, akkor újra tud mozogni.

Bonyolultabb: Két gólya a fogó. Amelyik békát megfogja a fogó, azt beteszi a kéményen lévő fészekbe (karika vagy szalaggal jelölt terület). A fészek az esőcsatornánál (pad végénél) van. Ha egy kedves béka a megfogott társának a nevét (vagy a jelét) kiáltja a csatorna másik végéről, azzal megmutatja a menekülési utat, a fogó béka le tud csúszni (hason csúszás) a csatornán és megmenekül.

Lehet több gólya, fészek és csatorna is.

JÁRÁSOK

- Helyben
- Haladással
- Természetes járás
- Járás felfelé, lefelé, dombon, lépcsőn
- Irány szerint előre, hátra, oldalra, jobb, bal
- Kanyarodással, tárgyak, személyek kerülgetésével

- Egymás mellett (vonalban) kézfogással,
- Oszlopban váll, csípő fogással
- Ketten kézfogással
- Cipőben,
- Mezítláb
- Lábujjakkal apró tárgy, kendő, stb. hordások
- Különböző kartartásokkal, karmozgásokkal

Járás valami körül vagy valahol, valamilyen eszközön:

- körben kézfogással
- vonalon – egyenes vonalon, hullám vonalon, vonalak között
- szétszóródva,
- homokban
- székek között
- rálépéssel, átlépéssel, fellépés, lelépés
- járás akadálypályán átlépésekkel, bújásokkal

Járás eszközökkel – eszközhordás járás közben, hordás kézben,

- Labdával
- Babzsákkal *
- Kendővel *
- Karikával
- Koronggal
- Bottal
- Kötéllel
- egymás mögött

Utánzójárások:

- óriás járás- lábujjon
- járás guggolásban (törpe)
- medvejárás
- katona járás
- sarok járás

FUTÁSOK

- Haladással

- Irány szerint: előre
- Természetes futás
- Lassú futás és gyors futás
- Lábujjon
- Helyben

Irány szerint: menetirányban, szétszór, irányváltoztatással, futás tárgyak kerülgetésével, óvónői vezetéssel, óvónői hanggal, illetve iránymutatással.

- Irány szerint: menetirányban, szétszórt, irányváltoztatással, hullámvonalban, futás tárgyak kerülgetésével, óvónői vezetéssel, óvónői hanggal, illetve, irány mutatással
- Oszlopban, fogással (váll, csípő) és anélkül
- A gyerekek egymáshoz való viszonya szerint: párban, kézfogással vonalban, párban egymás mögött (lovacsázás)
- Futás feladatokkal
- Futások megállásokkal, indulásokkal
- Futások ritmusváltásokkal, tempótartással
- Zene ritmusára futások *
- Különböző kartartásokkal, karmozgásokkal

Futás jelre adott feladatvégzéssel (pl. társ csere, irányváltoztatás, megállások)

Jelre eszközszerzés

Jelre megbeszélrt tartásos helyzet felvétele

Futás eszközök alkalmazásával

- Padok között
- Vonalak között*
- Megrajzolt pályán*

SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK

- Helyben
- Páros lábon, egy lábon
- Karmozgásokkal, tapssal
- Eszközzel a kézben
- feladatvégzéssel
- Trambulinon

- terpeszben és zártlábbal
- haladással két lábon , terpeszben, zárt lábbal
- Eszközhordással kézzel
- Akadályok között és fölött (pad,vonal, kötél, babzsák, padló jelölő stb.)
- szétszórtan
- Mélyugrás (leugrás) padról, zsámolyról, székről, asztalról, szivacsbáláról, bordásfalról)
- Homokba ugrás
- helyből távolugrás, karlendítés előre-hátra
- Talajra festett kötélpár átugrása
- Sorozat ugrások- kifeszített gumi fölött
- karikák felhasználásával (egy vonalban)
- Utánzó szökdelések: kenguru, békaügetés, veréb, lovacska, stb.

DOBÁSOK, LABDAGYAKORLATOK

Ø Labdagurítás:

- kézzel: két kézzel,egy kézzel,
- lábbal: jobb, bal, váltott lábbal
- valamilyen szerrel terelgetve: seprű, tornabot, lapát

- Szétszórtan a teremben , udvaron
 - hanggal irányítottan
 - adott pályán
- Labda elgurítása után feladatokkal
 - Labda körül futás
 - Karikába csalogatás
 - Elgurított labda fölé híd építése

- Labda elgurítása helyben
 - saját testén
 - párok egymásnak
- Gurulás a labdán hason fekvésben

- Labdagurítás falra, vagy felfordított padra- kiinduló helyzet is variálható
- Falra, haladással előre
- Párokban, haladással előre

Ø Dobás

Egykezes

- Felső
- Alsó

Kétkezes

- Alsó
- Felső

- labdával, kavicsal, gesztenyével
- dobás felkötött csengőre
- fejmagasságban lévő gumi, lécs, lepedő, kerítés feletti átdobások

Cél – függőleges és vízszintes

vízszintes: sáv, padok köze, karika, kör, kosár

függőleges: 1 m átmérőjű kör, négyzet, 3-4 méterre

TÁMASZ GYAKORLATOK (kéz-láb támaszok) /utánzó mozgások/

Fel, le, át, szereken, vonalakon

Szerhordással

Szerek kerülésével

Iránya lehet: előre, hátra,

Ø Csúszások *: Hason /*csiga, kígyó, sikló*/

Térdelésben /*csiga*/

Lábfejen /*fóka*/

Ülésben /*kukac, csónak*/

Háton

Ø Kúszások:

Ø Mászások: térden és tenyéren /*kis kutya, kiscica, párban egymás után,*

Ø Négykézláb járások /*Mellső: nagy kutya, teve, medve, béka nyuszi, Hátsó: pók, rák*
/

EGYÉB

- Kerékpározás
- Rollerezés
- Túra
- HELYES TARTÁS KIALAKÍTÁSA

Projekt 1 - Mozgásfejlesztés Tematikus terv

SZÜRET (kertben)

5-6 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
<p>Állatbehajtás karikák felfüggesztve</p> <p>https://hu.pinterest.com/pin/441493569721014747/</p>	karika, zsineg	kéz-láb koordináció, testtudat, testséma fejlesztés, figyelem-koncentráció, egyensúlyérzék, szem-kéz koordináció fejlesztése
<p>Kislabdák pakolása mezítláb</p> <p>https://hu.pinterest.com/pin/418905202842138596/</p>	kislabdák, dobozok	taktilis érzékelés, talp és lábizomzat, figyelem-koncentráció, testtudat, testséma fejlesztés
<p>Szőlőtaposás</p> <p>https://hu.pinterest.com/pin/417216352975604128/</p>	kukoricaszemek, kukoricacsutka, vatta, csuhé, toboz, homok, kavics, moha, fű, szalma	taktilis érzékelés, talp és lábizomzat, figyelem-koncentráció, testtudat, testséma fejlesztés
<p>Járás kijelölt vonalon, indulás előtt kislabda a kézben, végighaladás végén a kislabda (szőlőszem) kosárba gyűjtése</p>	különböző méretű, anyagú, súlyú kislabdák, kosarak, egyensúlyozó pálya	kéz-láb koordináció, testtudat, testséma fejlesztés, térérzékelés, figyelem-koncentráció, egyensúlyérzék, szem-kéz koordináció fejlesztése
<p>Pohár pakolása mezítláb</p> <p>https://hu.pinterest.com/pin/569846159091378355/</p>	műanyag poharak	talp és lábizomzat, figyelem-koncentráció, szem-láb koordináció, testséma, egyensúlyérzék, téri tájékozódás, tudatos mozgás
<p>Gyűjtögetős játék: kijelölt területekre (présházak, tálakba vízfordítás (must), poharakban különböző tempóban</p>	tálak, poharak	figyelem-koncentráció, szem-láb koordináció, testséma, egyensúlyérzék, téri tájékozódás, tudatos mozgás, szociális kompetenciák, kéz-láb koordináció. gyorsaság
<p>Kerget a labda</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1va-pwn_9fY&fbclid=IwAR0cUNwdnmaSP9ag2mdAs3gJV_LZEVaZPpMCoE7DKZgpZ3rSHOJ0wZiMjhA</p>	labda	figyelem-koncentráció, szem-láb, szem-kéz koordináció, testséma, egyensúlyérzék, téri tájékozódás, tudatos mozgás, szociális kompetenciák, kéz-láb koordináció. gyorsaság, reakcióidő, mozgékonyaság, együttjátszás öröme, kéz-ujjak izmainak erősítése

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképesség fokozása.

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege
 -

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

-Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.

-Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.

-Önálló választásra készítjük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékonyág, hajlékonyág: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinesztetikus

érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

Projekt 2- Mozgásfejlesztés Tematikus terv

DÖMÖTÖRTŐL-MÁRTONIG

5-6 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Matrac alatt mászás -Libák elbújnak https://hu.pinterest.com/pin/85146249190765334/	matrac, tornaszőnyeg, nagy méretű kendő	keresztmozgások, kéz-láb koordináció, feladatértés, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, , figyelem-koncentráció, tempóváltás egyensúlyérzék
Szalaggal totyogás Therapy Band Exercise Program for Kids Occupational therapy activities, Programming for	szalagok, kendők, gumiszalag	figyelem-koncentráció, tempóváltás egyensúlyérzék, kéz, csukló izmainak fejlesztése, feladatértés, kéz-láb koordináció, téri tájékozódás,

kids, Pediatric physical therapy		
Fecskés-sorakoztató ¹³	kendők, fejdísz, hangszer	Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, rugalmasság, testtudat, testséma, irányismeret kialakítása
Mozgásos szabályjátékok (tűz, víz, repülő) libákkal kapcsolatos helyszínek behelyettesítésével	kendők, karika, szalaggal, takaróval kijelölt terület	Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, eszközismeret, rugalmasság, testtudat, testséma fejlesztése, irányismeret kialakítása
Gyertek haza ludaim (népi játék)		figyelem, koncentráció, téri érzékelés, szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás, gyorsaság, tempóváltás, reakcióidő, keresztmozgás
Gyűjtögetős játék (mikrocsoportokban): párnahuzatokba textildarabkák ("libatoll") adott helyről gyűjtése, tömése	párnahuzat, textil darabkák, kosarak, gumiszalag, karika	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás, gyorsaság, tempóváltás, reakcióidő, gyorsaság
Tojáshordás: nagyobb kanálba kislabdával ("tojások") akadálypályán végighaladás	kanalak, különböző méretű, súlyú kislabdák, pad, zsámoly, területjelölők	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás, gyorsaság, tempóváltás, reakcióidő, gyorsaság, egyensúlyérzék, reflexek, szem-kéz koordináció, tempó és ritmus"
Le ne ejtsd a libatollat	légyecsapó, kanál, libatoll	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás, türelem, szem-kéz koordináció, egyensúlyérzék, reflexek, csukló flexibilitása, tudatos mozgás

¹³ A gyermekek libasorban haladnak a libamama mögött, amikor a libamama megáll legelni a kislibák körülötte legelésznek. Mikor a libamama elindul a kislibák újra libasorba rendeződnek. (Differenciálás: óvónő jelzésére legelnek, egy libamama jelére, több libamama jelére szabadon). Guggolásban bokafogással közlekednek a libák.

Cél,- feladatrendszer:

Testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképeség fokozása.

Testnevelés feladatai:

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege
 -

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

-Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.

-Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.

-Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékonyág, hajlékonyág: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinesztetikus

érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

ADVENT

5-6 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
- Hóangyal https://www.youtube.com/watch?v=jp9qY05ZOzU		Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, kar és láb izmainak fejlesztése,
Jóga https://www.youtube.com/watch?v=U5ONYMDfWYg	matrac	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, hasizom fejlesztése, befelé figyelés képességének kialakítása
Akadálypálya különböző mozgásformákkal	pad, zsámoly, matrac, lécek, egyensúlyozó eszközök, bordásfal, babzsák, gumikötél, labdák, bolyák, rudak, karikák, kendők, padló jelölők	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotónia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
“Karácsonyfa díszítés”: bordásfalra, állítható magasságú gátugró bója szettre “karácsonyfadíszek felhelyezése (mikrocsoportos)	szalag, kötél, kendő, textildarabkák, zseniliafonal, fürdőrózsa, ünnephez kapcsolódó papírszalvéta, csipeszek	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotónia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, együttjátás örömeinek megélése, kreatív mozgás, vezető szerep felvállalása, türelem, tolerancia
“ Korcsolyázás: nylon fóliával a talpuk alatt kijelölt útvonalon lábukat csúsztatva haladnak	területjelölők, nylon fólia	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotónia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, együttjátás örömeinek megélése, kreatív mozgás, türelem, tolerancia, láb-talp-lábujjak izmainak erősítése
Szánkózás https://hu.pinterest.com/pin/381328293452329926/	jóga szivacs, kötél, bordásfal	Kéz, csukló, kar, nyak, hát, far izmainak fejlesztése, feladatértés, feladattartás, szabálytudat, téri érzékelés, izomerő, állóképesség, kitartás
Cél, - Feladatrendszer: A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképesség fokozása.		

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

- Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.
- Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.
- Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékonyság, hajlékonyág: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinesztetikus
érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

Projekt 4- Mozgásfejlesztés Tematikus terv

FARSANG, KISZE

5-6 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Szobros ¹⁴		figyelem, koncentráció, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése

¹⁴ A gyerekek táncoló bohócok, a cirkuszigazgató sípjának

jelére mozdulatlaná válnak, Jelre (Busó álarc) mozdulatlaná dermednek, „Busó-szobrokká” válnak.

Tűz.víz-repülő ¹⁵	pad, jelölő eszközök, kötelek, karikák, matrac, kendők, bordásfal, zsámoly	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Akadálypálya különböző mozgásformákkal	pad, zsámoly, matrac, lécek, egyensúlyozó eszközök, bordásfal, babzsák, gumikötél, labdák, bólyák, rudak, karikák, kendők, padló jelölők	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Zenés torna https://www.youtube.com/watch?v=DiQX2q3e248	IKT	mozdulatok utánzása, ritmusérzék, zenei hallás, gyors-lassú, figyelem koncentráció, reakció idő
Allatok hangjának feismerése, állatokhoz hozzárendelt színű kendő megszerzése, felhasználása, mozdulatainak, utánzása	IKT, színes kendők	mozdulatok utánzása, ritmusérzék, zenei hallás, gyors-lassú, figyelem koncentráció, reakcióidő, testséma, testtudat, téri érzékelés, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak, kreatív mozgás, egyensúlyérzék fejlesztése, saját ötletek kinyilvánítása
Ki jut messzebbre? https://hu.pinterest.com/pin/399201954460537133/	gördeszka, bordásfal	has, láb, nyak izmainak fejlesztése, téri érzékelés, egyensúlyérzék, tudatos mozgás, figyelem, koncentráció, feladatértés, feladattartás, szem-láb koordináció
Lufi szállítás https://hu.pinterest.com/pin/75787206213545911/	Lufi, újságpapír, pad, zsámoly	szociális kompetenciák, ujjak-csukló izmainak fejlesztése, téri tájékozódás, türelem, kitartás, feladatértés, feladattartás, testséma
Le ne ejtsd https://hu.pinterest.com/pin/71002131601903571/	polifoam rudak, pad zsámoly	szociális kompetenciák, ujjak-csukló izmainak fejlesztése, téri tájékozódás, türelem, kitartás, feladatértés, feladattartás, testséma
Tedd a bólyára	pad, bólya, különböző méretű és súlyú kislabdák	szociális kompetenciák, ujjak-csukló-nyak-hát izmainak fejlesztése, téri tájékozódás, türelem, kitartás, feladatértés, feladattartás, testséma, szem-kéz koordináció

¹⁵ Különböző hangjelekre (cintányér, dob, farsangi trombita) különböző mutatványokat utánoznak a gyerekek (karikába ugranak páros lábbal, „kifeszített kötél” egyensúlyoznak, felmásznak a „manézsba” pl. mászóka).

https://hu.pinterest.com/pin/544161567466767527/		
Fújd az úton https://hu.pinterest.com/pin/245798092133034669/	ragasztószalag pom-pom, ping-pong labda, szívószál	ujjak-csukló-nyak-hát izmainak fejlesztése, téri tájékozódás, türelem, kitartás, feladatértés, feladattartás, testséma, szem-kéz koordináció, keresztmozgások, tüdőkapacitás
Hógolyózás https://hu.pinterest.com/pin/175499716701680388/	karika, ragasztószalag, zsineg, vattapamacs	ujjak-csukló-nyak-hát-kar izmainak fejlesztése, téri tájékozódás, türelem, kitartás, feladatértés, feladattartás, testséma, szem-kéz koordináció, dobásformák, figyelem-koncentráció

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképeség fokozása.

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesztjük önbizalmukat, kreativitásukat.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

- Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.
- Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.
- Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékonyság, hajlékonyág: az izom összehúzó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinezetikus

érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

Projekt 5- Mozgásfejlesztés Tematikus terv

BŐJTI IDŐSZAK, HÚSVÉT

5-6 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Kislabdák pakolása lábbal-tojások https://hu.pinterest.com/pin/418905202842138596/	dobozok, kislabdák (különböző méretű), kosarak, tálak	taktilis érzékelés, talp és lábizomzat, figyelem-koncentráció, testtudat, testséma fejlesztés
Tűz.víz-repülő ¹⁶	pad, jelölő eszközök, kötelek, karikák, matrac, kendők, bordásfal, zsámoly	figyelem, koncentráció,,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Szobros ¹⁷		figyelem, koncentráció,,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Akadálypálya különböző mozgásformákkal	pad, zsámoly, matrac, lécek, egyensúlyozó eszközök, bordásfal, babzsák, gumikötél, labdák, bolyák, rudak, karikák, kendők, padló jelölők	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése

¹⁶ Húsvétal kapcsolatos helyszínek beillesztése.

¹⁷

Mókus ki a házból ¹⁸	karikák, párnák, kendők, bordásfal, szivárvány ernyő ,jelölő eszközök	figyelem, koncentráció,,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Jóga https://www.youtube.com/watch?v=U5ONYMDfWYg	matrac	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, hasizom fejlesztése, befelé figyelés képességének kialakítása
Kicsi gyerek vagyok..(hívogató népi játék) Az ének elhangzása után a gyerekek, adott célponthoz futnak, szökdelnek, ugrálnak, másznak		figyelem, koncentráció,,téri érzékelés,szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás, gyorsaság, tempóváltás, reakcióidő, keresztmozgás
Bólyákon karika (mikrocsoport) https://hu.pinterest.com/pin/AVMGGUXo92gKGMjwTBzQEjjQxo1M799LWvsq3xa9uRGx2X1MGXLxGs/	bólyák, karika	figyelem, koncentráció,,téri érzékelés,szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás,tudatos mozgás, rugalmasság, egyensúlyérzék, segítő izmok, szem-láb koordináció, együttjátás örömeinek fejlesztése
Szállítsd a tojást https://hu.pinterest.com/pin/363313894937769690/	pad, botok, különböző méretű. súlyú labdák	figyelem, koncentráció,,téri érzékelés,szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás,tudatos mozgás, rugalmasság, egyensúlyérzék segítő izmok, szem-láb-kéz koordináció, együttjátás örömeinek megélése, kar-ujjak-csukló izmainak fejlesztése
Átjutunk a mocsár felett https://hu.pinterest.com/pin/669769775821343267/	kötél,zsámoly, szivacs, bordásfal	figyelem, koncentráció,téri érzékelés,szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás,tudatos mozgás, rugalmasság,, szem-láb-kéz koordináció, együttjátás örömeinek megélése, kar-ujjak-csukló-hát-láb izmainak fejlesztése, erősség, ügyesség, kitartás, önbizalom, szorongásoldás

¹⁸ : Az óvónéni felszólítására: „Nyuszikák ki a házból” az addig karikákkal ugráló nyuszikák leteszik a karikát, kilépnek belőle, és igyekeznek egy másik karikába beugrani. Akkor mehet tovább. Ha többszínű karikánk van, akkor lehet az a szabály, hogy csak ugyanolyan színűt választhat; vagy másik lehetőség, hogy kötelező más színűt választani – ugyanolyan nem lehet.

<p>Le ne ejtsd a tojást</p> <p>https://hu.pinterest.com/pin/742953269755362931/</p>	<p>polifoam rudak, lufi</p>	<p>figyelem, koncentráció,téri érzékelés,szociális kompetenciák, téri tájékozódás, feladatértés, feladattartás,tudatos mozgás, rugalmasság,, szem-láb-kéz koordináció, együttjátás örömeinek megélése, kar-ujjak-csukló-hát-láb izmainak fejlesztése, ügyesség, kitartás, önbizalom, szorongásoldás</p>
<p><u>A testnevelés célja:</u> a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképeség fokozása.</p> <p><u>Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.</u></p> <p><u>A testnevelés feladatai:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése. - A motoros képességek fejlesztése. - A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések). <ul style="list-style-type: none"> - Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.az izom anyagcseréje,az idegimpulzus jellege <p>Központi idegrendszer koordinációs képessége.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése. -Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak. -Önálló választásra késztesük a gyerekeket a különböző formák közül. <p>Mozgékonyág, hajlékonyág: az izom összehúzódó képessége,az izom anyagcseréje,az idegimpulzus jellege</p> <p>Téri tájékozódó képesség:kinesztetikus érzékelés,reakcióképesség,egyensúlyérzék,gyorskoordináció,állóképességi koordináció</p>		

Projekt 6- Mozgásfejlesztés Tematikus terv

MÁRCIUS 15.

5-6 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Fecskés sorakoztató	kendők, fejdísz, hangszer	Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, rugalmasság, testtudat, testséma, irányismeret kialakítása
Aki nem lép egyszerre		Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, rugalmasság, testtudat, testséma, irányismeret kialakítása
Tűz, víz repülő	pad, jelölő eszközök, kötelek, karikák, matrac, kendők, bordásfal, zsámoly	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
toborzó játék https://www.youtube.com/watch?v=88demoI9mtg	botok, dobozok, papírkard, zsámoly, fejdíszek, zoknilabda, babzsák, kendők, terület kijelölő eszközök (gumi, karika stb)	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak, keresztmozgások fejlesztése zenei hallás, gyors-lassú, hangos halk érzékelése
Akadálypálya különböző mozgásformákkal	bólyák, karikák, rudak, pad, zsámoly, bújó alagút, bordásfal, egyensúlyérzék fejlesztő eszközök, matrac, kötelek, gumi, területjelölők	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, kreatív mozgás, együttjátás öröme, testtudat, téri emlékezet, téri gondolkodás fejlesztése
Agyúgolyó adogatás https://hu.pinterest.com/pin/17029304825730137/	szivacs, fitness labda	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, együttjátás öröme, testtudat, téri emlékezet, téri gondolkodás, emlékezet, has-láb izmainak fejlesztése
Tartsd meg a kardot https://hu.pinterest.com/pin/AWWcWrI0k8fcT9mLJPgpPTg2bgMXunwwlQv6RlxVkbPcyRc9z7ogscl/	polifoam rudak	figyelem, koncentráció, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, gyorsaság, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, együttjátás öröme, testtudat, téri emlékezet, téri gondolkodás, láb-kéz-ujjak-csukló izmainak fejlesztése, reakcióidő, szem-kéz-láb koordináció

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképesség fokozása.

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesztjük önbizalmukat, kreativitásukat.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

- Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.
- Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.
- Önálló választásra készítjük a gyerekeket a különböző formák közül.
- Legyen tudatos erőfeszítés

Mozgékonyság, hajlékonyág: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinezetikus
érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

Projekt 7- Mozgásfejlesztés Tematikus terv

SZENT GYÖRGY HAVA, PÜNKÖSD HAVA (kertben)

5-6 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Húzz-húzz engemet https://www.youtube.com/watch?v=tRZe_V3DwaY	matrac, kötél, gumiszalag	Szem-kéz koordináció, figyelem-koncentráció, téri tájékozódás, irány ismeret, kéz-kar, hát izmainak fejlesztése

Bowling https://hu.pinterest.com/pin/674906694139062826/	labdák, színezett vízzel teli műanyag flakonok	Szem-kéz koordináció, figyelem-koncentráció, téri tájékozódás, irány ismeret, kéz-kar izmainak fejlesztése
Fecskés sorakoztató	kendők, fejdísz, hangszer	Figyelem, koncentráció, tempó, téri tájékozódás, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, lábizomzat, rugalmasság, testtudat, testséma, irányismeret kialakítása
Mókus, mókus ki a házból	karikák, párnák, kendők, bordásfal, szivárvány ernyő ,jelölő eszközök	figyelem, koncentráció,,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Karika vezetés bolyák között https://hu.pinterest.com/pin/237916792797618581/	bója,rúd,karika	figyelem, koncentráció,,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
“Virágoskert” készítés(mikrocsoportos) különböző mozgásformákkal: eszközök válogatása színek, formák szerint, szivárványernyőre helyezés	babzsák, kislabdák, fürdőrózsa, szivárvány ernyő, művirágok- virágszirmok	figyelem, koncentráció,,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, gyorsaság, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, formaérzék, kreatív mozgás, színharmoníák iránti igény
Szedd össze a virágot https://hu.pinterest.com/pin/237846424054834753/	gumiszalag, babzsák, kislabdák, fürdőrózsa művirágok- virágszirmok	figyelem, koncentráció,,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, erősség, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, formaérzék, kreatív mozgás, színharmoníák iránti igény, szem-kéz-láb koordináció
Juss ki a legelőre https://hu.pinterest.com/pin/191825265366821909/	szalagok, gumikötél	figyelem, koncentráció,,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, formaérzék, kreatív mozgás, hajlékonyság, rugalmasság, kreatív gondolkodás ügyesség, szem-kéz-láb koordináció
Szökj ki a legelőre https://hu.pinterest.com/pin/839921399241680531/	pad, zsinórok, csengők	figyelem, koncentráció,,téri érzékelés, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, tempóváltások, teljes test izmainak fejlesztése, formaérzék, kreatív mozgás, hajlékonyság, rugalmasság, ügyesség, kéz-láb koordináció, keresztmozgások, hallás, gyorsaság

Kapd el a bárányt https://hu.pinterest.com/pin/742953269760480985/	karika, zsinór, labda	figyelem, koncentráció, térérzékelés, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, teljes test izmainak fejlesztése, formaérzék, kreatív mozgás, hajlékonyság, rugalmasság, ügyesség, szem-kéz-láb koordináció, gyorsaság, ügyesség, ujjak-csukló-kar izmainak fejlesztése
Evezz át a túloldalra https://hu.pinterest.com/pin/543457880019179428/	gördeszka, pumpa, kis bot	figyelem, koncentráció, térérzékelés, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, teljes test izmainak fejlesztése, rugalmasság, ügyesség, szem-kéz koordináció, gyorsaság, ügyesség, ujjak-csukló-kar-hát izmainak fejlesztése
Rajzold meg a kerítést https://hu.pinterest.com/pin/20055160819720902/	csomagoló papír, zsírkréta	figyelem, koncentráció, térérzékelés, feladatértés, feladattartás, teljes test izmainak fejlesztése, ügyesség, szem-kéz-láb koordináció, ügyesség, ujjak-csukló-kar-hát-nyakt izmainak, keresztmozgások fejlesztése

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi-szellemi teljesítőképesség fokozása.

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
- Izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

-Központi idegrendszer koordinációs képessége.

-Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.

-Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.

-Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.

Mozgékony, hajlékony: az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség:kinesztetikus
 érzékelés,reakcióképesség,egyensúlyérzék,gyorskoordináció,állóképességi koordináció

Projekt 8- Mozgásfejlesztés Tematikus terv

Nyári ünnepkör (kertben)

5-6 éves	Eszköz	Fejlesztési terület
Akadálypálya különböző mozgásformákkal	pad, matrac, lécek, egyensúlyozó eszközök, babzsák, gumikötél, labdák, bólyák, rudak, karikák, kendők, udvari játékok,	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Játék a vízzel https://hu.pinterest.com/pin/365776800980821318/feedback/?invite_code=f96eee5ec104783a7f311579c26b067&sender_id=326159335421939014 https://hu.pinterest.com/pin/274015958554729344/feedback/?invite_code=0c994ed42c23457493a21dc9ca3b713b&sender_id=326159335421939014	edények,matracok,kis-nagylabdák, , kerti pancsoló, műanyag poharak, vizipisztolyok, buborékfújók, lufik, szalagok, vödörök	Keresztmozgások, kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése
Bowling https://hu.pinterest.com/pin/674906694139062826/	labdák, színezett vízzel teli műanyag flakonok	Szem-kéz koordináció, figyelem-koncentráció, téri tájékozódás, irány ismeret, kéz-kar izmainak fejlesztése
Vizes pálya https://hu.pinterest.com/pin/292874782008294461/	Nagy nylon fólia, kis-nagylabdák, műanyag poharak, vizipisztolyok,, lufik, , vödörök, úszógumik	kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat,téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotonia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, kreatív mozgás, szorongásoldás, bátorság,

https://hu.pinterest.com/pin/318348267403605807/		önfegyelem, alkalmazkodó készség, kooperációs készség, állóképesség
<p>Ügyességi játékok</p> <p>https://hu.pinterest.com/pin/538391330448946009/</p> <p>https://hu.pinterest.com/pin/89579480073735973/</p> <p>https://hu.pinterest.com/pin/444026844496226957/</p> <p>különböző mozgáformákkal</p>	faágak, dobozok, kötelek, madzag, zoknilabda, műanyag pohár, fonalgombolyag	<p>kéz, láb koordináció, figyelem, koncentráció, testséma, testtudat, téri érzékelés, egyensúlyérzék, szociális kompetenciák, szabálytudat, feladatértés, feladattartás, monotónia tűrés, tempóváltások, reakcióidő, teljes test izmainak fejlesztése, kreatív mozgás, szorongásoldás, bátorság,</p> <p>önfegyelem, alkalmazkodó készség, kooperációs készség, állóképesség, hajlékonyság, lazaság, gyorsaság, izomerő, eszközök helyes használata</p>
<p>Bújj át a híd alatt</p> <p>https://hu.pinterest.com/pin/761249143251618392/</p>	ragasztó szalag	önfegyelem, alkalmazkodó készség kooperációs készség, állóképesség, hajlékonyság, lazaság, gyorsaság, izomerő, hát-nyak-váll izmainak fejlesztése, együttjátás örömeinek megélése, keresztmozgások
<p>Juss el a tóig</p> <p>https://hu.pinterest.com/pin/65161525839056200/</p>	aszfaltkréta	állóképesség egyensúlyérzék, , lazaság, izomerő, láb izmainak fejlesztése, szem-láb koordináció, rugalmasság
<p>Maradj szárazon</p> <p>https://hu.pinterest.com/pin/386254105536330633/</p>	poharak, vödör	önfegyelem, alkalmazkodó készség kooperációs készség, állóképesség, lazaság, gyorsaság, , hát-nyak-váll-has izmainak fejlesztése, együttjátás örömeinek megélése, szociális kompetenciák, szem-kéz koordináció, ügyesség, ujjak-csukló-váll-kar izmainak fejlesztése
<p>Mi lehet a tálban?</p> <p>https://hu.pinterest.com/pin/742953269755347850/</p>	tálak, liszt, pálcikák, víz, kavicsok, kukorica csuhé, homok, tobozok, magvak	önfegyelem, alkalmazkodó készség kooperációs készség, állóképesség, láb-talp-lábujjak izmainak fejlesztése, együttjátás örömeinek megélése, szociális kompetenciák, szem-láb koordináció, ügyesség, egyensúlyérzék, taktilis érzékelés, felhasznált anyagok ismerete fejlesztése
<p>Krikett</p> <p>https://hu.pinterest.com/pin/94857135881819497/</p>	botok, kislabda, építőkocka, bolya, szivacsruđ	önfegyelem, állóképesség, kar-csukló-váll izmainak fejlesztése, együttjátás örömeinek megélése, szociális kompetenciák, szem-kéz koordináció, ügyesség,
<p>Kövésd a nyomokat</p>	kéz és láb lenyomatok, bolya, rudak	állóképesség, láb-talp-lábujjak-kar-kéz izmainak fejlesztése, szem-kéz-láb koordináció, ügyesség, egyensúlyérzék, rugalmasság, figyelem koncentráció, oldaliság, téri érzékelés, tudatos mozgás

https://hu.pinterest.com/pin/543457880036350384/		
Juss ki a labirintusból https://hu.pinterest.com/pin/850898923322860114/	aszfaltkréta	állóképesség, teljes test izmainak fejlesztése,, szem-kéz-láb koordináció, ügyesség, egyensúlyérzék, rugalmasság, figyelem koncentráció, oldaliság, téri érzékelés, tudatos mozgás, tempóváltás

A testnevelés célja: a gyermek személyiségének fejlesztése, egészségének megerősítése, edzettségének és adaptációs képességeinek növelésével a fizikai cselekvőképesség kialakítása, s ez által a testi- szellemi teljesítőképeség fokozása.

Differenciálással minden gyermek képességeinek megfelelő feladatválasztás lehetőségével, biztosítjuk fejlődésüket, fejlesszük önbizalmukat, kreativitásukat.

A testnevelés feladatai:

- A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével a testi és szellemi fejlődés segítése.
- A motoros képességek fejlesztése.
- A mozgásműveltség kialakítása (mozgásos jártasságok, készségek, cselekvések).
- Játék-, verseny-, sportolási igény felkeltése, kielégítése.
 - az izom anyagcsereje, az idegimpulzus jellege

Központi idegrendszer koordinációs képessége.

- Minél többféle mozgás tanítása készségszintre emelése.
- Kiscsoportban előkészítő gyakorlatok, melyek egy-két alapformából állnak.
- Önálló választásra készítsük a gyerekeket a különböző formák közül.
- Legyen tudatos erőfeszítés

Mozgékonyág, hajlékonyág: az izom összehúzóó képessége, az izom anyagcsereje, az idegimpulzus jellege

Téri tájékozódó képesség: kinezetikus érzékelés, reakcióképesség, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, állóképességi koordináció

Szakirodalom,

forrás:https://docs.google.com/spreadsheets/d/1hTbJQJhA6fZdoJuPnQM0sVCCMkPJfV5C/DIWNWCbnek/edit?oid=116125961524722310014&usp=sheets_home

Egész évben játszható a projekthez kapcsolódva

(Zenei tartalmakat a jeles napnak megfelelően lehet alkalmazni)

Fecskés- sorakoztató: A gólyák repülnek (futás oldalsó középtartással / fel-le mozgatott nyújtott karral vagy lábujjhegyen járnak kar mozgatással). A járda a vízvezető csatorna (lehet patak, folyó, de nálunk csatorna van), kelepelésre a csatorna szélénél sorakoznak fel.

Amikor hangjelzéssel már jól megy, akkor vezér gólyával is játszható.

Szobros: A békák ugrálnak békaugrással, ha az őrbéka brekegéssel jelzi, itt a gólya, mozdulatlaná válnak, hogy ne vegye őket észre. Ha megszűnik a brekegés, akkor tovább ugrálnak.

Napfelkeltés /gyülekeztető: Repülnek a gólyák, ha lemegy a nap (báb), leszállnak valamelyik tó partjára pihenni (4 karika). Amelyik gólyának elég erős a lába, állhat egy lábon is, hogy a másik lábát pihentesse.

Tűz - víz – repülő: Repülnek a gólyák, majd különböző hangokra más-más mozgást végeznek: békabrekegés – lépegetnek magas térdemeléssel a tóban, keresik a békákat

- kelepelés – megállnak és magastartásban tapsolnak (válaszolnak a vezérgólyának)
- vihar – leguggolva összehúzzák magukat.

Társkereső/”cica” legyen: A gólyák ősszel elrepülnek, de tavasszal, amikor visszajönnek, párt kell találniuk. Őszi színekkel díszített kendő lengetésénél futkározás, zöld kendő lengetésére párkeresés. Akinek nincs párja, az mozgatja a kendőket.

„Mókusok” ki a házból/dodgem: Karikák a villanyoszlopok. Repülnek, lépkednek féltalpon, magas térdemeléssel vagy mint a lovacsázásnál szökkennek a gólyák kar mozgatással, jelre egy villanyoszlop tetejére szállnak. Akinek nem jut villanyoszlop, az adja a következő jelzést.

Változat: egy villanyoszlopra két gólya szálljon.

Kígyós: Fűre helyezett kötéllel vagy gumival elkerítünk két részt az udvarból, ezek lesznek a tavak. Karikákat vagy szalagokat teszünk le, ezek lesznek a kövek, itt sütkéreznek a vízisiklók. Amikor meglátják a gólyát (síkbáb vagy plüssállat), menekülnek valamelyik tó mély vizébe, kikerülve a fákat, köveket. Vigyázniuk kell, hogy ne szakadjanak széjjel.

Vonatos: Egyszerűbb: bójákból, kuglibabákból vagy szalagokból (kinek milyen eszköze van) nádaszt hozunk létre, amit lehet kerülgetni. Gólyamama (gólyapapa) először viszi a nádasba a kicsiket (csak kettőt), ezért szorosan egymás mögött haladnak (csípőfogás), hogy el ne vesszenek. Ha találkoznak másik családdal, akkor megállnak és kelepelnek, majd újra összefogódzva tovább haladnak. Szerepcsere.

Bonyolultabb: Három-négy traktort választunk, színes gumikarika kormányt kapnak: piros, kék, zöld, sárga (ha nincs ilyen, akkor négy színű labdát vagy babzsákot vagy papírból kivágott körlapot). A gólyákat meggyűrűzzük a traktorok színéből választott két-két karkötővel vagy hajgumival (elmondjuk, hogy a madármegfigyelők igazából a gólyák lábára szokták tenni, de most egyszerűbb, ha a gyerekek karját jelöljük meg). A traktorosok karjára is teszünk a színes jelzésekből, hogy szerepcserénél csak a kormányt kelljen átadni. A gólyák lovacsásan szökkenve, karmozgatással kísérve mozognak a traktorok között, ha a traktorok elindulnak szántani (berregnek), akkor mögé sorakoznak, követik, hogy eleséget (nagyobb rovarokat, békákat, apró rágsálókat, kígyókat) tudjanak szedegetni az ekével kifordított földről. Azt a traktort választhatják, amelyiknek a színe megegyezik egyik karkötőjük színével. A végén megnézzük, melyik traktor mögött lépkedett több gólya.

Udvaros/házás fogó: A sekély vizű tóban úszkálnak az apró halak, a gólya elől a tó két oldalán lévő nádasba menekülnek. Hosszúkás piros szivacsot vagy felcsavart polár anyagot tart kezében a fogó, az a gólya csőre, azzal érinti meg a halakat, akit megfog, annak átadja, ő lesz a következő gólya.

Később 2 gólya is lehet, több tavat is elkeríthetünk.

(sima)Fogójáték: A gólyapár igyekszik minél több ennivalót gyűjteni és hazavinni a fiókáknak a hosszú út előtt. Két fogót meggyűrűzünk, a játék végén megszámláljuk, hány békát, stb. gyűjtöttek és fogócsere.

Terpesz fogó: Egyszerűbb: A gólya a fogó, amelyik békát megérinti, az megrémülve leguggol, de ha valamelyik társa simogatással megnyugtatja, akkor újra tud mozogni.

Bonyolultabb: Két gólya a fogó. Amelyik békát megfogja a fogó, azt beteszi a kéményen lévő fészekbe (karika vagy szalaggal jelölt terület). A fészek az esőcsatornánál (pad végénél) van. Ha egy kedves béka a megfogott társának a nevét (vagy a jelét) kiáltja a csatorna másik végéről, azzal megmutatja a menekülési utat, a fogoly béka le tud csúszni (hason csúszás) a csatornán és megmenekül.

Lehet több gólya, fészek és csatorna is.

JÁRÁSOK

Ø Haladással

Természetes járás

Járas felfelé, lefelé, dombon, lépcsőn

Ritmus fejlesztő játékok járással (pl.kettőt előre, egyet hátra lép, oldalra is)

Írány szerint: előre, hátra, oldalra, (jobb - bal) és cikkcakkban,

Kanyarodással, tárgyak, személyek kerülgetésével

Ø Oszlopban, váll-, csípőfogással, fogás nélkül

- Ø Egymás mellett (vonalban) kézfogással, vállfogással
- Ø Ketten, hárman, négyen, többen kézfogással köralakítással
- Ø Cipőben, mezítláb
- Ø Lábujjakkal apró tárgy, kendő, stb. hordások
- Ø Különböző kartartásokkal, karmozgásokkal
- Ø Ütemtartással járás – mondóka, ének, taps,

- Ø Járás valami körül vagy valahol, valamilyen eszközön:
 - körben kézfogással és kézfogás nélkül
 - járás gerendán
 - vonalon – egyenes és hullámvonalon, vonal között, csigavonalban
 - szétszóródva,
 - hóban
 - homokban
 - padon
 - székek között
 - fellépéssel, lelépéssel, rálépéssel, átlépéssel,

- Ø Járás akadálypályán átlépésekkel, bújásokkal

- Ø Járás eszközökkel – eszközhordás járás közben, hordás kézben, bokák között, láb tolással *, csúsztatással *,

Labdával

Babzsákkal

Kendővel

Karikával

Koronggal

Bottal

Kötéllel egymás mellett, egymás mögött

Ø Utánzójárások:

katona járás-díszmenet
óriás járás- lábujjon
sarkon,
külső talpélen járás
járás guggolásban (törpe)
tyúklépéssel
karmoló járás
medve járás
utánlépéssel előre, oldalra
keresztlépéssel járás (elől -, hátul-, váltva)
rugózó járás, hintalépés, félguggolásban járás
pingvinjárás

FUTÁSOK

- Ø Helyben
- Ø Haladással
- Ø Irány szerint: előre, hátra, oldalra
- Ø Természetes futás
- Ø Lassú futás és gyorsfutás
- Ø Lábujjon, átgördüléssel
- Ø Irány szerint: menetirányban, hátrafelé, szétszórt, irányváltoztatással, hullámvonalban, futás tárgyak kerülgetésével, óvónői vezetéssel, óvónői hanggal, illetve, irány mutatással
- Ø Vonalak között, egyenes vonalban, hullámvonalban,
- Ø Egy lábbal vonal követéssel, egyik láb padon, másik talajon (sánta) futás,
- Ø Oldalazó futás, keresztlépésekkel (elől-, hátul kereszt,)
- Ø Oszlopban, fogással (váll, csípő) és anélkül

- Ø Eszközfordással kézzel, lábbal, boka, térd között, stb.
 - Ø Futás közben labda (babzsák) feldobásokkal, elkapással
 - Ø A gyerekek egymáshoz való viszonya szerint: előzéssel, párban, kézfogással vonalban, köralakzatban, egyszerre több társsal, párban egymás mögött (lovacskázás),

 - Ø Futás feladatokkal
 - Ø Futások megállásokkal, indulásokkal
 - Ø Futások ritmusváltásokkal, tempótartással
 - Ø Belegyorsuló futás
 - Ø Felfutás dombra
 - Ø Eszközök átlépésével, rálépésével,
 - Ø Zene ritmusára futások *
 - Ø Különböző kartartásokkal, karmozgásokkal
 - Ø Lengő kötél alatt átfutások

 - Ø Futás jelre adott feladatvégzéssel (pl. társ csere, irányváltoztatás, megállások)
 - Ø Jelre eszközszerzés
 - Ø Jelre megbeszélrt tartásos helyzet felvétele
 - Ø Jelre irányváltoztatás

 - Ø Futás eszközök alkalmazásával
 - Padok között
 - Vonalak között
 - Megrajzolt pályán

 - Ø Futás magas térdemeléssel
 - Ø Futás sarokemeléssel
 - Ø Rajt:
- Különbözö kiindulóhelyzetekből, helyzetekbe érkezéssel
- Álló

Térdelő

Ø Versenyfutások (5-10-15-20m)

SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK

Ø Helyben

Páros lábon, egy lábon

Fordulatokkal

Karmozgásokkal, tapssal,...

Ritmus felvétellel (pl. labda, vagy óvónó után, társ után, esetleg mögötte, árnyjáték)

Eszközzel a kézben (láb között) és feladat végzéssel

Terpeszben és zártlábbal

Párokban, társakkal, különböző fogásokkal

Ugrókötelezés (Mackó...)

Trambulinon

Ø haladással

Kettő – illetve egy lábon, váltott lábon

Ø Terpeszben és zártlábbal

Ø Fordulatokkal (45, 90, 180)

Ø Ritmusváltásokkal

Ø belegyorsításokkal

Ø Karmozgásokkal

Ø Eszközhordással (kézzel, lábbal, stb)

Ø Akadályok között és fölött/ Pad, Vonal, Kötél, Zsámoly, babzsák, stb.

Ø Párokban, társakkal, különböző fogásokkal

Ø Különböző magasságokban

Ø Különböző alakzatokban (körben, csigavonalban, szétszórtan, cikk-cakkban, hullámvonalban, jelre irányváltoztatásokkal, stb)

Ø sasszélépés előrehaladással

Ø Indiánszökdelés

sasszélépés

sasszélépés térdemeléssel

sasszélépés térdemeléssel, karlendítéssel magasabbra

Ø oldalazó lépéssel haladás /galopp/

Ø Felugrások eszközökre, emelkedőre, lépcsőre

Ø Mélyugrás (leugrás) Padról, Zsámolyról, székről, asztalról, bordásfalról
(!Szivacs

bála)

Fordulatokkal, láb illetve karmozgásokkal

Ø Átugrás: távolság, magasság átugrása

Ø Célbaugrások

Ø Neki futásból távolugrás- egy két lépés~, rövid~, hosszabb nekifutással

Ø Magasugrás – szemből átugrások egyre emelkedő gumi fölött

Ø Sorozatugrások - kifeszített gumi fölött, hosszában és keresztben;

- karikák felhasználásával (egy vonalban, hullámvonalban...)

Ø Ugróiskolák (kereszt, 3x3, csiga, zsámolyokon, lépcsőn fel, le, előre, hátra
szökkenéssel)

Ø Kötélhajtással (2:1)

Ø Utánzó szökdelések

Ø Zene ritmusára szökdelések *

DOBÁSOK, LABDAGYAKORLATOK

Ø Labdagurítás:

- kézzel: egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel
- lábbal: jobb, bal, váltott lábbal, ülésben páros lábbal
- kézzel, lábbal váltva
- valamilyen szerrel terelgetve: seprű, tornabot, lapát

- Szétszórtan a teremben *, udvaron
 - hanggal irányítottan
 - adott pályán
- Labda elgurítása után feladatokkal
 - Labda körül futás
 - Karikába csalogatás
 - Elgurított labda fölé híd építése

- Labda elgurítása helyben
 - saját testén
 - testrészek körül
 - párok egymásnak
- Gurulás a labdán hason fekvésben illetve háton
- Labdagurítás falra, vagy felfordított padra- kiinduló helyzet is variálható
- Falra, haladással előre
- Párokban, haladással előre

Ø Dobás

Egykezes

- Alsó
- Felső

Kétkezes

- Alsó
 - Felső
 - Mellső
- labdával, kavicsal,
 - ellentétes láb előre lépésével
 - dobás felkötött csengőre
- fejmagasságban lévő gumi, lécs, lepedő, kerítés feletti átdobások

Cél – függőleges és vízszintes

vízszintes: sáv, padok köze, karika, kör, kosár

függőleges: 1 m átmérőjű kör, négyzet, 3-4, 5-6 méterre

Ø Labdaelkapását segítő gyakorlatok:

10-15 cm átmérőjű labdákkal

Ø Labdavezetés oktatása:

Ø Ritmus és koordinációs gyakorlatok

Ø Labdavezetés gyakorló feladatok (lsd. Labdás könyvem)

TÁMASZ GYAKORLATOK (kéz-láb támaszok) /*utánzó mozgások*/

Fel, le, át, szereken, vonalakon

Szerhordással

Szerek kerülésével

Iránya lehet: előre, hátra, oldalra

Ø Csúszások *: Hason /*csiga, kígyó, sikló*/

Térdelésben /*csiga*/

Lábfejen /*fóka*/

Ülésben /*kukac, csónak*/

Háton

Ø Kúszások: katona kúszás /*katonák, gyík, krokodil*/

Ø Mászások: térden és tenyéren /*kis kutya, daxli kutya, kiscica, párban egymás után, hátsó társ bokáját fogja, többen = százlábú*/

Ø Négykézláb járások /*Mellső: nagy kutya, teve, medve, béka nyuszi, cikk-cakk nyuszi (padon kanyarlatiugrás), sántaróka, Hátsó: pók, rák* /

Ø Torna jellegű mozgások

· Gurulás a test hossz tengelye körül

Egyénileg- eszköz kézben, eszköz láb között

Párban – kézfogással mellső, illetve vegyes elhelyezkedéssel

- társ bokafogásával

Lejtőn le, fel, hullámzó terepen.

· Gurulóátfordulás

· Gurulás zsugorülésben előre, hátra / *Kellj fel Jancsi* /

Előre – padról guggoló állásból, lejtőn, „árok” felett, emelt akadály (babzsák, labda, társ, stb.), felett.

Kh.: - hajlított terpeszállásból

- guggolásból

· Hátra /enyhe lejtőn! Kartartás: csacsifül /

K.h.: hanyattfekvésből, hajlított ülésből, guggoló állásból

· Kézállásba fellendülés kísérletek

- nyuszi szökdelés

- sántaróka járás

- csikórugdalozás guggolótámaszból; állásból; egy lépéssel előre lépésből
- Szekrényugrás előkészítő gyakorlatok
 - padokon hosszanti és harántirányban
 - nyuszi szökdelés (zárt-, terpesztett lábbal)
 - haránt irányban pároslábon szökdeléssel „nekifutás” a padnak, nyuszi szökkenéssel felugrás a padra, onnan tetszés szerinti leugrás (pl. gyertya, leterpesztés, lebukfenc)
 - mint előző gyakorlat nekifutás, pad előtt karikába ugrás két lábbal, majd nyuszi ugrással felugrás a padra
- Speciális támaszgyakorlatok:
 - o Alkarmasszal mászás
 - o Alkarmasszal mászás előre, minden karral való lépésnél
 - § nagy karkörzés
 - § karemelés előre
 - § lábemelés hátra
 - § ellentétes kar-láb emelés
 - o Daxli mászás, minden lépésnél karhajlítás, nyújtás
 - o Kifli

FÜGGÉSGYAKORLATOK

Függőállások:

Hátsó függőállás mászókán, bordásfalon

láb, térd emelések

Mellső függőállás mászókán, bordásfalon, létrán, kötélletrán

mászás le, fel, rézsút, oldalazva

Oldal függőállás

függés egy kézzel, egy lábbal, és váltva (kis zászló)

Mellső függés

Függésben átfogásokkal haladás oldalra, lefele

Sarokemelések, lábemelések (kihomorítások)

Hátsó függés

Lábemelések hajlítva és nyújtva

Függések rúdon, trapézon, gyűrűn – érintő magasságban, kissé magasabban

Lengések, forgások

EGYÉB

- Kerékpározás
- Rollerezés
- Fülelabda (összes futó, szökdelő feladatok, játékok)
- Korcsolya- gör,
- Fülelabda (összes futó, szökdelő feladatok, játékok)
- Falmászás
- Túra
- Gördeszken ülésben, fekve, térdelve gurulások előre, hátra haladással
- Jóga gyakorlatok

HELYES TARTÁS KIALAKÍTÁSA

