

Pap Jánosné – Krén-Rostási Nikolett

MESÉS TORNA

Mesébe épített mozgástervezetek II.

FEBRUÁRTÓL JÚNIUSIG

Novum Könyvklub

Pap Jánosné – Krén-Rostási Nikolett

MESÉS TORNA

Mesébe épített mozgástervezetek II.

FEBRUÁRTÓL JÚNIUSIG

Írták és szerkesztették:
Pap Jánosné
Krén-Rostási Nikolett

© Kiadja a Novum Könyvklub Kft.
www.novumkonyv.hu

HU ISSN 2063-515X
ISBN 978-615-6043-30-6

A kiadó a kiadói jogot fenntartja. A kiadó írásbeli hozzájárulása nélkül sem a teljes mű,
sem annak része semmiféle formában nem sokszorosítható.

A kiadásért felel a Novum Könyvklub ügyvezetője
Anyanyelvi lektor: Gellér Tibor
Tördelés, nyomdai előkészítés: Soós Zsuzsanna

Érdi Rózsa Nyomda Kft.
Felelős vezető: Juhász László

Előszó

A könyvben olvasható 21 mese az évszakokhoz, az óvodákban feldolgozott jeles napokhoz és néphagyományokhoz kapcsolódik. Összegegyítettük azokat a témaköröket, amelyekkel általánosan az óvodákban foglalkoznak, és az óvodai mozgásanyaggal társítottuk őket. Ehhez kapcsolódva írtunk új meséket.

Minden meséhez kapcsolódik két mozgásos játék, gimnasztika és az aktuális mozgásanyagot magában foglaló több játékos feladat is. Ezek az új mesék megfelelően motiválják a gyermekeket, játékos formában fejlesztik mozgásukat. A változatos mozgásformák elengedhetetlenek a gyermekek értelmi és szociális fejlődéséhez egyaránt.

Óvodánkban két éve alkalmazzuk a mesébe épített mozgásfejlesztést, melyet a gyermekek nagyon szeretnek. A mese segítségével könnyen meg tudjuk őrizni a gyermekek mozgáskedvét, és a kevésbé mozgékony gyermekeket is könnyen motiváljuk a mozgásra, a mozgás szeretetére. A gyerekek szívesen vettek részt a mesés tornákon, örömmel mozogtak meseszereplőként társaikkal együtt, vagy épp lelkesen nyújtottak segítséget az arra szoruló mesehősnek.

Véleményünk szerint kiemelt figyelmet kell szentelni a mozgás fejlesztésének, hisz ez az egészséges életvitel egyik alappillére, amit már kiskorukban be kell építeni a gyermekek szokásrendszerébe.

Ajánljuk a könyvet minden olyan pedagógusnak, aki szívesen mesél a gyermekeknek, és fontosnak tartja a mozgás megszerettetését már kisgyermekkorban egy vidám, közös játék során.

A szerzők

Tartalom

<i>Kibújás vagy bebújás</i>	Macigondok (Kúszás, mászás).....	8
<i>Cirkusz</i>	Cirkusz az óvodában (Karikagyakorlatok)	12
<i>Farsang</i>	Kacagi már nem méltó a nevére (Labdás gyakorlatok).....	16
<i>Tavaszi virágok</i>	A legszebb virágoskert (Sorverseny).....	20
<i>Visszaköltöznek a madarak</i>	A kiscfcskék és az eleség (Babzsákgyakorlatok)	24
<i>A víz világnapja</i>	Vízi Tündér szomorúsága (Sorverseny)	28
<i>Itthon élő víziállatok</i>	Séta a vízparton (Állatok mozgásának utánzása)	32
<i>Madarak és fák napja</i>	A szomorú fa (Sorverseny).....	36
<i>Gólya</i>	Milyen ügyesek a gólyák! (Egyensúlyozó járás).....	41
<i>Macska</i>	Az eltévedt kiscica (Labdaügyesség)	44
<i>Kakas</i>	Kakaskodó gyerekek (Páros küzdőgyakorlatok).....	48
<i>Húsvét</i>	Tapi új otthona (Távolugrás előkészítése)	52
<i>Kutya</i>	Maszat és a csontok (Futás akadályok kerülésével).....	56
<i>Ló</i>	A bátortalan kis csikó (Magasugrás előkészítése).....	60
<i>Katicabogár</i>	A legjobb barát: Katica Panna (Kúszás, mászás)	63
<i>Időjárás</i>	Béka Berci, az időjós (Szalaggyakorlatok)	67
<i>Nyári gyümölcsök</i>	A nagyra nőtt dinnyék (Labdaelkapás)	72
<i>Méhecskék</i>	Zümi első útja (Futás akadályok kerülésével)	75
<i>Tengeri állatok</i>	Ficánka barátot keres (Futás tempóváltással).....	80
<i>Kalózkaland</i>	Kincskereső kalózok (Székgyakorlatok)	84
<i>Aratás</i>	Az elgurult kukoricaszemek (Labdavezetés, labdagurítás) ...	88

Macigondok

(Pap Jánosné)

Medve Máté minden télen pihent. Sokat aludt a barlangjában. Ezt minden állat tudta az erdőben. Ám február elején már ébredezett. Mindenki nagy izgalommal várta, hogy felébredjen, és kijöjjön a barlangjából. Ezen a napon mindenki izgult, hogy ne süssön a nap.

Tapi, Medve Máté legjobb barátja már kora reggel a maci barlangjához futott, és várta, hogy Máté felébredjen. Azt hitte, ő lesz az első, ám Patácska, az őzike már ott volt.

– Szia, Tapi! Te is itt vagy? – kérdezte Patácska.

– Csak nem gondolod, hogy még alszom, amikor ma ébred fel Medve Máté? Alig aludtam az éjjel! – mondta a nyuszi, miközben nagyokat ásított.

– Én is nagyon vártam már ezt a napot. Elég volt a télből, a hidegből! Már alig van ennivalónk! – mondta Patácska szomorúan.

– Remélem, Medve Máté is így gondolja majd! De ha nem, majd mi segítünk neki, hogy észrevegye! – mondta Tapi.

– Csak a nap ne süssön ma! Mi lesz, ha éppen ma sütni fog? Már három napja nem volt napsütés. Felhős volt az ég. Remélem, nem ma fog kiderülni! – mondta Patácska, miközben az eget figyelte. Szerencsére még nem kelt fel a nap, és felhő borította az eget.

– Nem fog sütni. Gyerekek, segítetek nekünk! Mondogassuk ezt a mondókát, és akkor nem fog kisütni a nap! Segítetek? – kérdezte Tapi.

(Mevárjuk a gyermekek válaszát.)

– Legyen felhő, bújj el, nap, nem süthetsz ma egész nap!

(A gyermekek és az óvónő is elmondja többször a mondókát, miközben ritmusosan lépnek, és tesznek egy kört a barlang előtt.)

– Szerintem sikerült, most nem süt a nap – mondta mosolyogva Tapi.

Egyszer csak mocorgást hallottak a barlang mélyéből. Aztán egy morgós hangot. Jobban odafigyeltek, és megismerték Medve Máté hangját. Nagyon örültek, hogy felébredt, örömben ugrándoztak a barlang előtt. Ugráljatok ti is! Örüljetek együtt a nyuszival és az őzikevel!

Miközben ugrándoztak, megjelent a barlang bejáratában Medve Máté. *(Az óvónő egy macibábot vesz a kezére.)* Amikor meglátta a barátait, nagyon megörült:

– Felébredtem. Talán itt az idő, hogy felkeljek? – nézett kérdően a barátaira.

– Igen, itt az idő! Vissza ne menj már aludni! Alig vártuk a gyerekekkel, hogy felébredj! Igaz, gyerekek?

(Mevárjuk a gyermekek válaszát.)

– Ahhoz, hogy teljesen felébredjek, játszunk fogócskát! *(Az óvónő a macibábbal fogja meg a gyermekeket.)* Akit megfogok, az menjen oda az asztalhoz a saját macijáért, és vegye ölbé, majd jöjjön ide a barlanghoz! Kezdődhet a fogócska!

– Nagyon gyorsan futottatok, látszik, hogy ti télen is sokat mozogtatok! De a ti mackóitok sem túl éberek. Űzzük el az álmoságot, őket is mozgassuk meg! De csak akkor tudjátok ezt

megtenni, ha nagyon jól ismeritek a mackókat. Ismeritek őket? *(Megvárjuk a gyermekek válaszát.)*
Akkor ti tényleg igazi mackószakértők vagytok!

– Én úgy tudom, ha süt a nap, és meglátjuk az árnyékunkat, akkor visszabújunk pihenni, mert jöhet még rossz idő. Viszont ha nem süt a nap, akkor az azt jelenti, hogy kint maradhatunk, mert a későbbiekben biztosan sokat fog sütni. A Macibújócska pont ehhez a hagyományhoz kapcsolódik. A mi napocskánk most a lámpa lesz. Amikor nem süt a nap, vagyis le van kapcsolva a lámpa, akkor mindenki fut a macijával. De amikor világít a lámpa, vagyis süt a napocska, akkor fektessétek a macitokat a földre, és guggoljatok mellé addig, amíg el nem bújjik a nap! Figyelem! Kezdődik a játék!

Mikor épp világít a lámpa, a pedagógus így szól a gyerekekhez:

– Most már minden mackó nagyon éber! Ügyesen elúztátok a macik álmoságát. Az én macim azonban teljesen elgémberedett ebben a hosszú alvásban, és a ti mackóitoknak is hosszú tele volt. Mozgassuk meg őket jó alaposan, mert utána futójátékokat fogunk játszani! Helyezkedjétek el úgy, hogy a mackóitok ne tudják elérni egymást! Kezdjük is a bemelegítést!

– Álljatok terpeszállásba, és tartsátok a mackóitokat csípőmagasságban! Nézzetek csak fel az égre! Nem esik az eső? Nézzetek le a mackóitokra, el ne fussanak! *(Nyakizomnyújtó gyakorlat, ismétlés ötször.)*

– A karokat nyújtjuk oldalsó középtartásba, majd a macit fogjuk az egyik kezünkbe! A test előtt adjuk át a másik kézbe! *(Karizomnyújtó gyakorlat, ismétlés ötször.)*

– A macit ültessük rá a jobb kezünkre, majd forgassuk körbe! Vállból forgassátok, és nyújtott karral végezzétek! Öt kör. Most tegyük át a bal kézbe! *(Ismétlés ötször.)*

– A macit fogjátok meg a két kezetekkel, szorítsátok magatokhoz, mert szeretitek, de most megharagudtatok rá, ezért nyújtsátok ki a karotokat előre, távolítsátok el magatoktól a macit, és az arcotokkal is fejezzétek ki, hogy haragudtok rá! De hamar megbocsájtotok neki, ezért megint húzzátok magatokhoz, és szeressétek meg! *(Ismétlés háromszor.)*

– A karokat nyújtjuk oldalsó középtartásba, a macit ültessük a jobb kezünkre! A nyújtott jobb karunkat mozgassuk lefelé, a bal karunkat emeljük fel, utánozzuk a mérleghinta mozgását! Majd a jobb karunkat emeljük fel, a bal karunkat pedig le! *(Törzsizomnyújtó gyakorlat, ismétlés háromszor.)*

– Most ültessük át a mackót a bal kezünkre, és így ismétljük meg a gyakorlatot!

– A macik szeretnek fára mászni. Most emeljétek a két karotokkal a magasba a mackókat, így a fa tetejére jut, aztán beesteledik, és hazamegy a barlangjába. Előrehajlás, majd két lábunk közé tesszük a mackót, mert ott van a barlangja. *(Ismétlés ötször.)*

– Álljunk fel, a macit fogjuk meg a test mellett lefelé tartott jobb kezünkbe, majd forogjunk vele először jobbra, aztán balra, nehogy megszédüljünk! Leguggolunk, majd rugózunk háromszor, közben a macit fogjuk a kezünkbe, majd felugrunk vele. *(Lábizomnyújtó gyakorlatok, ismétlés háromszor.)*

– Üljetek le nyújtott ülésbe, a macit szorítsátok a bokáitok közé! Utána feküdjétek le a földre, csináljatok úgy, mintha megfognátok az ennivalót a fejetek fölött, majd üljetek fel, és hajoljatok előre a macihoz! Az ennivaló a fejünk mögött van, onnan etetjük őket. *(Has-hát-kar-gyakorlat, ismétlés ötször.)*

– Most álljatok ide, egy oszlopba, a Zolika mögé! Ettől a szalagtól fogunk indulni a játékok során. Amikor az első gyermek visszatér, akkor indulhat a következő! Így a macik nem fognak összeütközni.

1. feladat: Macis futás. Mutassuk meg a mackóknak, hogy tudtok szaladni! Légy szíves, Zolika, mutasd meg a többieknek, hogyan fogtok futni a macitokkal! Vedd a kezedbe a macidat, és sarokemeléssel fuss el a szélig! Visszafelé tedd a macit a térded közé, és páros lábbon szökdelj! A következő gyermek akkor indul, mikor az előtte lévő gyermek visszaér. *(Megvárjuk, amíg minden gyermek megcsinálja a feladatot.)*

2. feladat: Méhkaskerülő. Zolika, mutasd be, mit kell csinálni ahhoz, hogy a mackók lássák, hogy tudtok szökdelni! Páros lábbal szökdelj a méhkasokat kikerülve, a maciddal a kezekben a szélig, kerüld meg a széket, majd futva gyere vissza! Ugyanúgy kerüld meg a méhkasokat, mint az előbb! Érintsd meg a társadat, és állj be a sor végére! *(Megvárjuk, amíg minden gyermek megcsinálja a feladatot.)*

3. feladat: Maciszállító. Zolika, gyere, térdelj le! A macidat rakd a tarkódra! Rakd a kezdet alkartámaszba! Mássz előre térdelésben alkartámasszal a szélig úgy, hogy le ne essen a mackód! Visszafelé a macit fogd a kezvedbe, fuss vissza! Érintsd meg a társadat, és állj be a sor végére! *(Megvárjuk, amíg minden gyermek megcsinálja a feladatot.)*

4. feladat: Maci az óvodába! Fuss oda, Zolika, a karikához, ott lesz a Macióvoda. Tedd bele a macidat, majd fuss vissza! Érintsd meg a társadat, és állj be a sor végére! *(Megvárjuk, amíg minden gyermek megcsinálja a feladatot.)*

5. feladat: Irány haza! Fuss el a karikáig, vedd ki a macidat, majd fuss vele vissza! Érintsd meg a társadat, és állj be a sor végére!

– Mivel ilyen ügyesek voltatok, ezért játsszunk egy játékot. A játék neve: Mézgyűjtő. Gyűjtünk a mackóknak egy kis mézet! Ideraktam nektek ezt a négy méhkasot. Amikor látjátok a kezében ezt a méhecskebábót, akkor fussatok a mackóitokkal a kezetekben a kijelölt barlangba, ide, és üljetek le törökülésbe! Amikor a méhecske elbújik a hátam mögé, és nem látjátok, akkor menjetek és fussatok a méhkasok körül! Tapssal indítom a játékot.

– Még egy játékot játszhattok, ha kedvetek van. A játék neve: Támadnak a méhecskék. *(Kiválasztok három gyermeket, ők lesznek a méhecskék, fejdísz is tesztek a fejükre.)* Képzeljétek el, hogy ez a méhecske elment a társaiért, amikor észrevette, hogy a macik lopják a mézet. A macik ezért gyorsan odafutottak a méhkasokhoz, hogy összegyűjtsék a maradék mézet. Így minden macinak jut majd a finom csemegéből. Ha azt mondom, hogy támadnak a méhecskék, akkor guggoljatok le, és jó szorosan öleljétek meg a mackóitokat, így nem tudják megcsípni őket a méhek! Kezdődhet a játék! Futhattok!

A pedagógus a saját hangján szól a gyerekekhez: Nagyon ügyesek voltatok, minden macis játékban részt vettetek, és örültem, hogy figyeltetek egymásra a torna közben. Tanuljunk meg egy versikét:

„Maci, maci, ébresztő, itt a tavasz, bújj elő!
Maradj kint már, télnek vége, minden virág újraéled!”

■ A tevékenység előzményei:

● Külső világ tevékeny megismerése:

Beszélgetés a mackókról, fajtái, külső jellemzőik

A mackó életmódja, szaporodása, táplálkozása, téli álma

● Külső világ tevékeny megismerése matematikai tartalommal:

Mackóválogató fajok szerint

Mackók nagyság szerinti sorba rendezése

● Mese:

Új mesék, új ötletek, II. kötet, 8. oldal, Kibújás vagy bebújás

Új mesék, új ötletek, III. kötet, 49. oldal, Az állatok téli álma

● Vers:

Dirmeg, dörmög a medve

Osvát Erzsébet: Minek a medvének bunda?

Környezetünk csodái, III. kötet, 21. oldal, Medve vagyok

● Ének, zene, gyermektánc:

Jön a tavasz, megy a tél

Molnár Orsi: Mackó, bújj be a barlangba

● Rajzolás, festés, mintázás, kézimunka:

Maci készítése gyurmából

Mackó a barlangban – kép készítése vegyes technikával

■ A tevékenység feladatai:

- Kúszás-mászás gyakorlása
- Futójáték szabályainak elsajátítása
- Szabályjáték gyakorlása
- Kar-, hát-, láb-, hasizom erősítése

■ **A tevékenység eszközei:** macik (minden gyermek hozza el otthonról a legkedvesebb maciját), 2 db szék, méhkasok (legalább 8 db), méhecskefejdíszek, méhecskebáb

■ Az óvónő feladatai a tevékenység megkezdése előtt:

- Eszközök előkészítése (bábok, macik, fejdíszek, székek)
- Villany kapcsolása fel-le
- Torna a macival (óvónő bemutatja)
- Székek elhelyezése
- Méhkasok elhelyezése
- Méhkasok összegyűjtése
- Méhecskebáb felvétele
- Méhecskefejdísz kiosztása
- Méhecskefejdísz összeszedése