

Farkas Adrienn

# Mozgolódó

Ötlettár és segédlet a mindennapos óvodai mozgásfejlesztéshez II.

ŐSZ-TÉL



Farkas Adrienn

# MOZGOLÓDÓ

Ötlettár és segédlet a mindennapos óvodai mozgásfejlesztéshez II.

ŐSZ-TÉL

Írta:  
**Farkas Adrienn**

© Kiadja a Novum Könyvklub Kft., 2023  
[www.novumkonyv.hu](http://www.novumkonyv.hu)

HU ISSN 2063-515X  
ISBN 978-615-6043-74-0

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  
Szerkesztő: Manxhuka Afrodita  
Anyanyelvi lektor: Gellér Tibor  
Tördelés, nyomdai előkészítés: Soós Zsuzsanna

**Pannónia Nyomda Kft.**  
**Felelős vezető: Halász Gábor**

# Tartalom

Ajánló .....	6
Előszó .....	7
Szeptember (1–4. hét) .....	8
Október (1–4. hét) .....	29
November (1–4. hét) .....	52
December (1–2. hét) .....	73
Január (2–4. hét) .....	85
Február (1–4. hét) .....	101
Melléklet – Jógagyakorlatok kivitelezése .....	123
Felhasznált irodalom .....	143
Internetes hivatkozások .....	144

# Ajánló

A mozgás a gyermekek számára nélkülözhetetlen, hiszen jelentős hatással van a fizikai állapotokra és a lelki fejlődésükre egyaránt. Nagymértékben fejleszti többek között az észlelést, tapasztalatszerzést, térérzékelést, egyensúly-érzékelést, szem-kéz és szem-láb koordinációt, állóképességet, figyelmet, befolyásolja az idegrendszer fejlődését. A mozgásfejlődés alapján alakulnak az író-rajzoló mozgások, valamint a beszéd. A gyermek a játékon, mozgásos cselekvéseken keresztül tapasztalja meg önmagát, a társait és az őt körülvevő világot, de támogatja a szociális beilleszkedésben, az egészséges önbizalom kialakításában is. Segíti a stressz levezetését, és eközben a gyermek öntudatlanul is stresszkezelési technikákat sajátít el.

A játékos mozgás a gyermek számára önfelelt öröm. Ez a kiadvány ezt a szempontot teljes mértékben szem előtt tartva nagy hangsúlyt fektet arra, hogy a gyermekek számára a mozgás örömteli tevékenység legyen. A mozgásos tevékenységek megkedveltetése már kisgyerekkortól nagyon fontos, így az óvoda egyik fő feladata, hiszen a mai rohanó, digitális világunkban a gyermekeink mozgásszegény életmódot folytatva nőnek fel. Sok esetben a kisgyermek már az otthoni szabadidejét is okoseszközök előtt tölti.

A szerző kiemelten kezeli a mozgás stresszoldó hatását, jógyakorlatokkal is támogatja a gyermekek testi-lelki egyensúlyának megteremtését. Szerepet kapnak benne a légzőgyakorlatok, melyek önmagukban is nyugtató hatást eredményeznek, így a pedagógus akkor is bevetheti ezeket a gyakorlatokat, amikor a gyermekek nehezebben kezelhetőek, meg kell nyugtatni őket, akár mesélés előtt is segítheti a lecsendesedést.

A kiadvány gazdagon ad ötleteket tornára, játékos mozgásra, jógyakorlatokra, a teremben és szabad levegőn történő tevékenységekre, eszközökkel történő és eszközök nélküli mozgásra, spontán vagy szervezett formára, melyeket korcsoportok szerint és napokra bontva mutat be. A pedagógus így az adott évszakhhoz, fejlettségi szinthez, korosztályhoz igazítottan választhatja ki a gyermekek számára a legmegfelelőbb tevékenységeket.

Ajánlom pályakezdő kollégáknak, akik még bővítik a tapasztalatukat, mindazon pedagógusoknak, akik számára megkönnyíti a mindennapos tervezést, és azoknak is, akik új ötletekkel szeretnék gazdagítani gyakorlatukat.

*Páll Viktória*  
*pedagógus*  
*közoktatásvezető*  
*a Pedagógus-léleksziget alapítója*

# Előszó

Engedjék meg, hogy röviden bemutatkozzam: engem **Farkas Adrienn**-nek hívnak. Többek között pedagógus, környezeti nevelő, környezetmérnök és gyalogos túravezető is vagyok. Szakmai tapasztalataimat zöld óvodában csoportvezetőként, erdei iskola vezetőjeként és nyári bentlakásos, illetve napközis gyermektábor-vezetőként gyarapítottam. Igazi természetszerető ember lévén, közvetlenül az erdő mellett lakom, sokat mozgok, kirándulok, szívesen megyek barlangokba, jógázom, és az extrém sportokat is kedvelem. Mindezek miatt ebben a gyűjteményben a legtöbb játék természetközeli történetbe van ágyazva.

Tudom, hogy sokszor fárasztó az egész napos „gyerekzsivaj” után este azon gondolkodni, hogy holnap vagy épp a jövő héten mit is mozogjunk a gyerekekkel, hiszen mozogni minden nap kell. De hogyan legyen ez színes, változatos az óvodapedagógus és a gyermekek számára egyaránt? Íme, ezen indíttatásból született ez a segédlet vagy nevezhetjük ötlettárnak is, amelyet bármikor használhatunk, amikor éppen szükségét érezzük a megújulásnak.

Természetesen a csoportvezető óvónő tudja leginkább, hogy az adott gyermekcsoportban a gyermekei mozgásigénye hogyan alakul. Jelen kötetben általános körülményeket veszek alapul; amennyiben a napirendjük megengedi, hogy ennél hosszabb mindennapi mozgásfoglalkozást tartsanak, akkor tetszés szerint bővítsék, kombinálják, használják az itt leírt javaslatokat!

Néhány gondolat a mozgássorok elkezdése előtt.

A hónapok, hetek, napok szisztematikusan lettek összeállítva, igyekeztem, hogy szinte minden héten legyen:

- aktualitás, ami az adott évszakot, hónapot jellemzi;
- gimnasztikus elem vagy labdagyakorlat;
- fő gyakorlatsor, amely elengedhetetlen a mozgásfejlődéshez;
- kis ügyességi, közösségi játék vagy éppen gyógytorna jellegű mozgásforma (gerinctorna, lábtorna, ujjtorna, ovis jóga stb.).

A nagycsoportosok számára úgy állítottam össze a mozgássorozatot, hogy egy mini jóga-tanfolyamot is elvégezzenek a tanév végére.

Persze, a könyvben feltüntetett feladatokat, játékokat nem szükségszerű ugyanebben az ütemben csinálni. A nagy testnevelés-gyakorlatokat csupán vázlatosan írtam le, mivel ez minden óvodapedagógus számára jól ismert. Mindez dr. Tótszőllősyné Varga Tünde *Mozgásfejlesztés az óvodában* című írásán alapul.

Természetesen elengedhetetlen, hogy előtte-utána a szokásos bemelegítés és levezetés ne maradjon el. Fontos, hogy szem előtt tartjuk, hogy minden gyermek a maga tempójában és szintjén élhesse át a mozgás általi siker élményét.

S ne feledjük el: „...a mozgás adja azt a természetes energiát, amely egyaránt gyógyítja a testet és a lelket – az izmok játékánál semmi sem segíti jobban a szellemi fejlődést.” (A. J. Christian)

Jó mozgást és csodás kalandokat kívánok minden egyes napra!

*A szerző*



# *Szeptember*

*1. hét*

*2. hét*

*3. hét*

*4. hét*



## ■ *Szeptember, 1. hét, hétfő*

### ■ *Kiscsoport (3–4 év)*

**Fejlesztés:** alaklátás, testséma, térérzékelés fejlesztése.

**Eszköz:** –

**Játék:** *Sétálunk* (ugrójáték)

A gyermekek láncban kezet fognak. Az óvónő után mennek sorban a gyerekek, a következő mondóka ütemére lépkedve: „Sétálunk, sétálunk, egy kis dombra lecsücsülünk, csüccs!” A „csüccs”-nél mindenki gyorsan leguggol. Aki eldől és a földre ül, az legközelebb jobban fog vigyázni, hogy guggolva maradjon.

### ■ *Középső csoport (4–5 év)*

**Fejlesztés:** szem–kéz koordináció, térészlelés, gyors reagálóképesség, figyelem fejlesztése.

**Eszköz:** –

**Játék:** *Tapadós játék* (futójáték)

Futás, majd jelre mindenki az utasításnak megfelelően valamire „rátapad”. Pl.: „Tapadjatok tenyérrel a padhoz! Tapadjatok egymás hátához!”

### ■ *Nagy csoport (5–6 év)*

**Fejlesztés:** szem–kéz koordináció, térészlelés, gyors reagálóképesség, figyelem fejlesztése.

**Eszköz:** 1 db labda.

**Játék:** *Labdacica körben* (labdajáték)

A játékosok kört alakítanak. A kör vonalát a talajon is meg kell húzni. Egy gyermek a körön belül helyezkedik el, ő lesz a labdacica, a többiek pedig a körön kívül állnak, egyenlő távolságra egymástól. A körön kívül álló gyerekek egymásnak gurítják (vagy dobják) a labdát, tetszés szerint a szomszédjuknak vagy a szemben levő társuknak. A cica feladata, hogy a labdát megszerezze. Amelyik játékos gurítása után ez sikerül, az lesz a következő labdacica. Szabályok: a cica a körön kívül nem érintheti a labdát; a kívülállók úgy gurítják a labdát, hogy az a körön belül érjen el a következő játékoshoz.