



**Fejlesztő Munkaközösség**  
**„Jó gyakorlat”**

**Debreceni Egyetem Gyakorló Óvoda**  
**OM: 030862**



**2019.**

## **Fejlesztő Munkaközösség a Hajdúböszörményi Gyakorló Óvodában**

**Hogyan neveljük boldog gyermeket?**- teszi fel a kérdést Vekerdy Tamás (2012) nekünk és önmagának is. Természetesen mindenki boldog gyermeket szeretne nevelni. Amikor a szülő először hagyja, gyermekét az óvodapedagógusra úgy adja át, mint a legdrágább kincsét. S valóban minden gyerek egyedi megismételhetetlen csoda.

**Nekünk, felnőtteknek a felelőssége**, hogyan teszünk eleget ennek a kihívásnak. A gyermek elsődleges szociális közege a család, tehát elsősorban a szülő felelőssége, hogyan neveli gyermekét, itt kellene megkapnia a legfontosabb érzelmi kötődést is. Az óvoda „csak” másodlagos szociális színtere a gyermeknek és kiegészítője a családi nevelésnek. Napjainkban mégis az a felemás helyzet alakult ki, a gyermek napjának nagy részét a nevelési intézményben tölti. Gósy Mária (2010) kutatásai szerint, átlagosan a szülő naponta tizenkét percet tölt el gyermekével tartalmas, négy szemközti kommunikációra. Ez jórészt a közös vacsora, esti mese idejére esik. A közös játékokra kevés családban jut idő. A leírtakat figyelembe véve óriási felelősség hárul a pedagógusokra.

**Kutatási eredmények igazolják**, hogy a koragyermekkorai tapasztalatok (az első nyolc évben) rövidtávon hatást gyakorolnak a kognitív, szociális és érzelmi fejlődésre, hosszú távon pedig hatnak az iskolai előmenetelre, és a későbbi életben való boldogulásra (OECD, Education at a Glance 2014). A mérés – értékelés – fejlesztés egyre inkább az oktatás-nevelés középpontjába került. Az OECD országokban végzett PISA felmérések alapján gyerekeink tanulmányi eredménye gyengülő tendenciát mutat. Ezért a célzott, adekvát képességfejlesztést a szakemberek is kardinális témaként kezelik. Az OECD országokban, az utóbbi években - és hazánkban is a közelmúltban - felélénkült a politika figyelme a kisgyermekkorai nevelés és gondozás iránt.

Az **Alapprogram** szellemisége is egyértelmű irányvonalat jelöl ki az óvodapedagógusok számára: *„Az óvodáskor végére a gyermekek szociálisan is éretté válnak az iskolára. A szociálisan egészségesen fejlődő gyermekkedvező iskolai légkörben készen áll az iskolai élet és a tanító elfogadására, képes a fokozatosan kialakuló együttműködésre, a kapcsolatteremtésre felnőttel és gyermektársaival.”*

A **Gyakorló Óvoda Fejlesztő Munkaközössége** 2012 szeptemberében alakult meg. A fejlesztő munkaközösség tagjai (9 fő) pedagógus szakvizsgával rendelkeznek - kiemelt szakterületek:

fejlesztőpedagógia, szenzomotoros torna, TSMT, gyógytorna, anyanyelv és kommunikáció, mentálhigiéné. A Munkaközösség egy „jó gyakorlat” folytatásából nőtte ki magát, ugyanis óvodánkban már 2004/2005-ös nevelési év óta szervezünk fejlesztő csoportokat. A fejlesztéseket végző pedagógusok a kezdetektől törekedtek a szakmai együttműködésre, tapasztalatok átadására.

### **Feladataink:**

- A Gyakorló Óvoda tanköteles gyerekeinek képességmérése, fejlesztése, iskolába való beilleszkedés nyomon követése.
- A feltárt fejlődésbeli különbségek kompenzálása, csoporton kívüli kiscsoportos fejlesztések szervezése.
- A Gyakorló óvoda gyermekeiről vezetett személyiség naplók folyamatos ellenőrzése.
- Az óvodai csoportokban dolgozó kolléganők fejlesztő tevékenységének segítése:
- Szakmai fejlődést segítő rendezvények szervezése.
- Szakmai együttműködés segítése a DEGYFK oktatóival és város Pedagógiai Szakszolgálatával.

### **Megvalósult szakmai eredményeink:**

- A 2012/2013-as nevelési év kiemelt feladata volt a Gyakorló Óvoda Fejlődési naplójának korszerűsítése. A fejlődési napló vezetése kötelező pedagógusi feladat, annak vezetése és a gyerekek fejlesztési tervének összeállítása időigényes és felelősségteljes feladat. Ezért a személyiségnaplók korszerűsítése, vezetésének egységesítése, a bejegyzések formai egyszerűsítése nagy segítséget jelenthet a kollégák számára.
- A 2013/2014-es nevelési év kiemelt feladata volt egy olyan Képességfejlesztő Játékgyűjtemény készítése, amely egyaránt segíti a Személyiségnapló vezetését illetve az óvodai csoportokban folyó fejlesztéseket. A Képességfejlesztő Gyűjtemény elkészült, nagy sikert aratott a régió óvodapedagógusai között.
- Folyamatos, minden nevelési évben a tanköteles gyermekek részére fejlesztőcsoportok létrehozása, fejlesztések végzése fejlesztőprogram alapján.

- A 2014/2015-ös tanévben az elkészült segítő anyagaink beválás vizsgálatát végezzük egyéni beszélgetésekkel, nevelési értekezleten beszámolók tartásával illetve az óvodai dokumentumok ellenőrzése során.
- A 2015-ös nevelési évben a mesterpedagógus pilotban való eredményes részvételnek köszönhetően munkaközösségünk hat tagja mesterpedagógus lett. Ez az együttműködés szorosabbra fűzését eredményezte és új távlatokat nyitott meg számunkra. Igyekszünk a kolléganők erősségeire támaszkodva egy innovatívabb és remélhetőleg eredményesebb fejlesztést, tudásmegosztást tudunk megvalósítani az óvodás gyermekeink differenciált képességfejlesztése során.

### **Céljaink:**

- Az óvodásgyermek képességeinek kibontakoztatása, hátrányok legeredményesebb kompenzálása, személyiségének leoptimálisabb fejlesztése. Ennek érdekében:
- Kutatások, vizsgálatok végzése: az óvodás gyermek differenciált képességfejlesztése kiscsoportos tevékenységekben, fejlesztő füzetek, kiadása, publikációk készítése, szakmai előadások szervezése.
- A Munkaközösség tagjai által megszerzett, megtapasztalt eredmények disszeminálása a nevelőtestület és a mentorált óvodapedagógusok számára.
- Szakmai együttműködések megvalósítása a DEGYFK oktatóival és a város Pedagógiai Szakszolgálatával.

A 2016-os nevelési évtől kezdődően (jelenleg is) a Munkaközösség tagjai a mesterprogramjuknak megfelelően a kiemelt képességterületen végeznek heti rendszerességgel csoporton kívüli kiscsoportos differenciált fejlesztést. Jelenleg hat kolléganő a következő területen végez kiscsoportos differenciált fejlesztést: tanulási zavarok prevenciója, mozgásfejlesztés szenzomotoros tornával és a TSMT módszerét alkalmazva, mentálhigiénés tréning óvodásoknak, sakk, mint képességfejlesztő eszköz. Nagyon sok pozitív visszajelzést kapunk gyerekektől, szülőktől, kollégáktól. Az óvodából kilépő és az iskolát elkezdő gyerekek szülei rendszeresen visszajárnak, beszámolnak a gyerekük iskolai teljesítményéről. A beszámolókból kiemelném a problémamentes olvasástanulást, kiemelkedő szövegértést, kialakult feladattudatot, tartós figyelmet, matematikai műveletek hatékony alkalmazását. A Fejlesztő Műhelyek lezárását követően minden évben elvégezzük a gyerekek visszamérését, tevékenységek megvalósulásának reflexióját. A százalékokban is mérhető fejlődés mellett,

ugyanolyan fontosnak tartjuk, hogy a gyermek önmagához képest milyen fejlődési útvonalat járt be, mert: „legyél, aki vagy, én ehhez foglak hozzásegíteni.” (Vekerdy [2013] 13. old.). Kulcsfontosságú számunkra az, hogy a gyerekek örömmel vesznek részt a tevékenységekben, oldódik a szorongásuk, önbizalmuk pozitív irányú elmozdulást mutat. A gyerekek a játékos feladatokban nem érzik azt, hogy feladathelyzetben vannak és teljesítménykényszer nélkül magabiztosabban győzik le az „akadályokat”. A gyerekekben elindul egy fejlődési folyamat, amely a motivációs bázis beindulását segítheti, érzelmileg ráhangolódnak az iskolakezdésre.

**Bízunk abban, ott is tudják: Hogyan neveljünk boldog gyermeket?!**

## **Okos(koc)ka Fejlesztőház - Bácsi Imréné mesterpedagógus**

Fejlesztőpedagógusként 16 éve foglalkozom csoporton kívüli óvodai, kis létszámú gyermek csoport (6-8 fő) fejlesztési lehetőségeivel. Óvodásgyermekeim életútjának nyomon követése során magam is gyakran találok zavaró okozó részképességek fejletlenségével. Ezen problémák legtöbb esetben játékos képességfejlesztéssel megelőzhetőek, illetve az időben feltárt problémákon még óvodáskorban szakember segíthet. Hiszen az iskolai oktatás tempója mellett a lemaradó gyerekeknek nagyon nehéz a hiányosságokat pótolnia. Gyakorlati tapasztalataim alapján úgy gondolom, hogy a differenciált képességfejlesztés, részképességek megfelelő szintre hozása indokolt esetben kiscsoportos fejlesztéssel a leghatékonyabb. Lelkesedésem máig töretlen a sok-sok gyermeki, szülői és munkatársi elismerésnek köszönhetően. Folyamatosan törekszem innovatív eszközök és módszerek kipróbálására.

### **Fejlesztőprogram ismertetése**

A fejlesztő programot a tanulási zavarok prevenciójának gyakorlata alapján építettem fel, ami azt jelenti, hogy minden részképesség jelen van a fejlesztő programban, a gyerekekre egyénileg figyelek a kritikus részképességhez érve. A fejlesztés módja többnyire globális, egyszerre fejlesztem a „gyenge” és az „erősebb” területeket. Így elkerülhető a gyerekek teljesítmény okozta szorongása, ha az egyik területen magabiztosabban mozgott a kritikusabb részképességek fejlesztésénél is bátrabb mer lenni. Ezáltal nagyobb esély van rá, hogy önértékelésük pozitív irányba elindul. Az analitikus fejlesztési mód alkalmazásakor kiemelten figyelek a differenciálásra. Igyekszem az aktuális képességszintnek megfelelő feladatot biztosítani. Azt sem tévesztetem szem elől, hogy mi a cél, ezért időnként kihívások elé is állítom a gyerekeket. Fontos felismerni, hogy milyen az a bejárható szint, amire képes egy gyermek. (Vigotszkij [1967])

#### **Fejlesztő tevékenységek célja**

- Önmagukat jól ismerő, a világra nyitott, érdeklődő és érzelmileg gazdag egyéniséggé váljanak
- Ismerjék meg az „én is tudom” és „én is tudhatom” érzését
- Ha a gyermek élvezzi környezet bizalmát, bízik önmagában, feltételezhetően aktívabb lesz majd, javul a teljesítménye, csökken a szorongása, kudarctól való félelme.

- Céлом, hogy közös, örömteli játékok során fejlődjenek a gyerekek képességei, csökkenjenek azok a lemaradási területek, melyek a fejlesztő foglalkozások előtt szembetűnőek voltak. Szeretném, ha a csoportba járó gyerekek képességeiknek megfelelően tudjanak teljesíteni és önértékelésük pozitív irányba változna.

### **Fejlesztés tematikája**

- 1-5. foglalkozás: Kapcsolatteremtés, bizalomépítés, bemeneti képességek mérése
- 6-10. foglalkozás: Dyslexia prevenció
- 11-15. foglalkozás: Dysgráfia prevenció
- 16-20. foglalkozás: Dysgrammatizmus prevenció
- 21-25 foglalkozás: Dyscalculia prevenció
- 26-29. foglalkozás. Kívánság foglalkozások és kimeneti mérések készítése
- 30. foglalkozás: Szülőkkel közösen szervezett foglalkozás, felmérések bemutatása, egyéni beszélgetések

**A Fejlesztő Műhely programja 30 foglalkozási csomagból áll**, amelyet hétről hétre a gyerekekkel közösen bontunk ki. A foglalkozások forgatókönyve négy egységre tagolódik:

- 1) A gyerekek fogadása** a „fejlesztőműhelybe” halk háttérzenével történik. Lehetőség van a szülőkkel és a gyerekekkel való néhány perces kommunikációra, egyéni történések meghallgatására. Amíg mindenki megérkezik a Mesekuckóban relexálhatnak a gyerekek.
- 2) Ráhangolódás, tevékenység elindítása beszélgető körrel.** Csoporterősítő szokások, rituálék következnek, „okoskás” kézfogás, titkos jelszó megsúgása (amelyet előző héten beszélünk meg). A nap indításához elmondjuk az „okoskás” mondókát, mindig ugyanazt. Drámajátékok, érzelmi intelligenciát fejlesztő játékok. Ezek a játékok felkészítik a gyerekeket a tevékenységek befogadására. Pl. a Tó című, haptikus érzékelést fejlesztő játék.
- 3) Foglalkozás tartalmi része**
  - a) Játékos fejlesztés az Okos (koc) ka eszközcsaláddal**
  - b) Mesefeldolgozás és grafomotorika (gondolati térkép rutinszerű elsajátítása).** Általában a mese cselekménye és az abban szereplők határozzák meg a nap témakörét is. Fejlődik a hosszú távú emlékezet, figyelemmegosztás, logikus gondolkodás és a grafomotoros képességek.

- c) **Mozgásos és térbeli játékok.** A gyerekek figyelme természetes dolog, hogy elfárad. A rövid játék után sokkal jobban tudnak koncentrálni. A gyakorlatok felfrissítik a gyerekeket, fejlesztik és aktiválják az idegrendszert
- d) **A tevékenység meglepetése, szenzációja:** valamilyen természettudományos, fizikai, vagy kémiai kísérlet, ami kapcsolódik a mesei történethez.
- 4) **Lecsengés, megerősítés, a foglalkozás zárása, beszélgető kör.** A gyerekek elmondják hogyan érezték magukat. Megbeszéljük a titkos jelszót, amelyet meg kell jegyezni a következő foglalkozásra. Elmondjuk újra az „okoskás” mondókát, kézfogással elköszönünk egymástól.

## MINTAVÁZLATOK:

### Dysgráfia prevenció

#### 1. RÁHANGOLÓDÁS

Ráhangolódás, tevékenység elindítása beszélgető körrel. Csoporterősítő szokások, rituálék következnek, „okoskás” kézfogás, titkos jelszó megsúgása (amelyet előző héten beszélünk meg) . A nap indításához elmondjuk az „ okoskás” mondókát, mindig ugyanazt.

#### **Drámajáték, érzelmi intelligenciát fejlesztő játék. A tó.**

A játék célja: Ez a játék segíteni fog abban, hogy a gyerekek gyorsan el tudjanak lazulni. A felidézett képek elmélyítik a gyermekben a nyugalmat és az összeszedettséget.

A játék leírása:” Kettesével üljetek le a földre úgy, hogy az egyikőtök tudjon a társa hátára rajzolni. Simítsátok végig a kezeteiket a társatok hátán, és az nyomban egy szép tóvá változik.

Ti most ennek a csodálatos tónak a partján vagytok, hogy felfrissüljétek. Képzeljétek le hogy egy kis követ dobtok a tóba. Fessetek ehhez egy egészen picit gyengéden a másik gyerek hátára. Kövessétek a szemetekkel, hogy hogyan fogja a bedobott kő megmozgatni a vizet és milyen apró hullámok keletkeznek körülötte. Fessetek a pontotok köré köröket, melyek egyre nagyobbak lesznek. Amikor ezek a körök megérkeznek a partra, újra elcsitulnak, elsimulnak. Most hirtelen kiugrik egy vidám halacska a vízből. Fessetek ehhez lentről fel és fentről le egy vonalat a társatok hátán, és figyeljétek, hogy tűnik el a vízben a halacska. Ha eltűnt simítsátok



el a tó felszínét, amely most újra nyugodttá válik és visszaváltozik a társatok hátává. Most pedig cseréljétek helyet! (ismételjük meg az utasításokat.)”

**A fejlesztés lehetőségei:** vizuális memória, tapintásos észlelés alakítása, fantázia, kreativitás kibontakozása.

## **2. TARTALOM**

### **2.1. Tevékenységek okos (koc) kával:**

**Játékos helyzet:** „Rajzfilmkészítők lehetünk... különböző próbák teljesítése.”

- *Vizuális okos (koc) kával való játék*

**Rejtőzködő (6 piros grafikonú kocka, s az irattartóból a piros firkás fóliák).**

Páros játék. Mindenkinek jut egy kocka. Megnézi az oldalait, s próbálja megnevezni a látott képeket a társának. Amit nem tud megnevezni, ott a társ, vagy végső esetben mi segítünk. A cél, hogy mindenki meg tudja nevezni a kockája és a társa képeit. A játék most kezdődik: Az egyik gyerek behunyja a szemét, a társa kiválaszt két képet, egymás mellé helyezi, s ráteszi valamelyik firkás fóliát. Ezt követően kinyithatja szemét a csukott szemű gyermek, hozzá nem nyúlhat a fóliához, s így kell kitalálnia, mi van a képeken. Felváltva adnak egymásnak feladatokat, s ha már könnyen megy, akkor sűrűbb firkájú fóliát is használhatnak, sőt a két kevésbé sűrű fóliát is egymásra tehetik. Lehet olyat is játszani, hogy megpróbálhatják becsapni egymást a gyerekek azáltal, hogy üres oldalt is elhelyezhetnek a fólia alatt.

**Pontozott ábrák:**

Páros játék. Két összeillő kockát kap egy páros. A közös feladatuk, hogy összeillesszék és felismerjék az összeillesztett képeket. Nevezzék is meg. Ha már nagy biztonsággal megy, akkor kezdődik a játék: A párok szétosztják egymás között a két kockát. A gyermek feladata, hogy a fél pontozott ábrákat be tudja azonosítani. Ha van idő, akkor lehet másik két kockával is eljátszani ugyanezt.

**Fejlesztő hatás:** Gestalt funkciók

- *Akusztikus okos (koc) kával való játék*

**Robotjáték:** „Felvettek benneteket a rajzfilmgyárba. Szóban is szeretnének beszélni velünk, de játékosan, robotszerűen.

Szintézis: „Az okos kockának hogy is hívják a robotját? Igen, Oki Robinak hívják. Hogyan kapcsoljuk be? Valóban, megnyomjuk a gombot! Mindenkinek van saját robotja is! Be tudjátok

kapcsolni a saját robototokat? Mutatkozzatok is be robotnyelven! Ügyesek vagytok! Most ismerkedjünk meg Oki Robi testvérével, Hang Robival. Hang Robi csak hangokat tud mondani. Így kapcsoljuk be! (Megérintjük a másik vállunkat, vagy az orrunk hegyét!) Vajon megértjük, kinek a nevét mondja? (Bekapcsoljuk, s hangoztatjuk a gyerekek neveit!) Hallgassuk meg Hang Robit CD-ről is! (II/B. szintézis – 11/b: Hangoztató robotnyelv megértése; 4. CD 58-80. feladat) Próbáljuk meg megérteni, mit mond. (Narancssárga szegélyű kockákra lesz szükség!) Csukjuk be a szemünket, s tapsra nyissuk ki, s mutassuk meg azt a kockát, amelyiknek a nevét Oki **Robi** mondta! (A végén el ne felejtjük Hang Robit kikapcsolni!)

**Fejlesztő hatás:** analízis-szintézis, grammatikai érzék, memória fejlesztése.

## **2.2. Nagymozgás, szükség szerint relaxáció**

A nagymozgáshoz előkészítjük e helyet. Szellőztetünk, illetve megkérjük a gyerekeket, hogy akinek vécézni kell, az most megteheti. Előhozzuk a lufikat, illetve lágy háttérzenét biztosítunk.

### ***Lufis gyakorlatok:***

- Váltott kézzel lepattintjuk a léggömböt. Várjuk meg, míg belesimul a tenyerünkbe. Kört rajzolhatunk a gyerekek köré, amin belül maradnak.
- Palacsintasütés felfelé. Kéz két oldalával váltogatva ütjük a lufit (tenyér, kézfej). Először egyik kézzel, majd a másik kézzel, az ügyesebbek váltott kézzel.
- Páros játék. Egyik gyerek dobja a másiknak a lufit, az elkapja, visszadobja. A gyerekek a körükből lehetőleg ne lépjenek ki.
- Feldobjuk a lufit magasba, tapsolunk alatta, majd elkapjuk. Tapsolhatunk többet is. Sőt, tapsolhatunk mindig eggyel többet? Ki meddig tud a „számlépcsőn” eljutni?

**Fejlesztő hatása:** haptikus érzékelés, szem-kéz koordináció, fantázia, kreativitás

## **2.3. Mesefeldolgozás és grafomotorika** (gondolati térkép rutinszerű elsajátítása):

Felcsendül a mesét kezdeményező dal. Teljesítettük a próbákat, elkészíthetjük a rajzos mesénket. „**Peti kalandos napja**”- rajzos mese elkészítése. A gyerekek megkapják a rajzos mesét A/4-es lapon, s kapnak ceruzát is. Figyeljük az iránydominanciát, az sem baj, ha felhívjuk a gyerekek figyelmét a helyes iránytartásra még a mese előtt. A végén megnézzük a képeket, s kérdéseket teszünk fel minden egyes kép kapcsán. A végén a gyerekek rajzát beletesszük a mappájukba. Otthon kiszínezhetik a rajzokat, el is mesélheti a szüleinek.

**Fejlesztő hatása:** hosszú távú emlékezet, figyelemmegosztás, logikus gondolkodás és a grafomotoros képességek

#### **2.4. Szenzáció, meglepetés (kísérlet)**

Titkosírás készítése citrom levével. A gyerekek szeretik az eltűnő, varázslatos dolgokat.

Nagyon egyszerű titkosírás, ha citromlével írtok egy papírra. Facsarjatok ki citromlevet, majd ecsettel írjatok a papírra. Száradás után az írást vasalóval lehet előhívni, ezt mindenképpen felnőtt végezze.

**Magyarázat:** a citromlé rostjai hő hatására megégnek, megbarnulnak, így láthatóvá válnak.

### **3. LECSENGÉS**

A gyerekek elmondják hogyan érezték magukat. Megbeszéljük a titkos jelszót, amelyet meg kell jegyezni a következő foglalkozásra. Elmondjuk újra az „okoskás” mondókát, kézfogással elköszönünk egymástól.

## **Dyscalculia prevenció**

### **1. RÁHANGOLÓDÁS**

Ráhangolódás, tevékenység elindítása beszélgető körrel. Csoporterősítő szokások, rituálék következnek, „okoskás” kézfogás, titkos jelszó megsúgása (amelyet előző héten beszélünk meg) . A nap indításához elmondjuk az „okoskás” mondókát, mindig ugyanazt.

#### **Drámajáték, érzelmi intelligenciát fejlesztő játék. Rakéta.**

A játék leírása: Képzeljétek el, hogy űrrakéták vagytok. a világűrbe készültök, a Holdra. Álljatok rakéta-egyenesen, a kezeteket a fejetek felett kulcsoljátok össze, ez lesz a rakéta csúcsa. Kezdődik a visszaszámlálás. Beindulnak a rakéták, dübörögnek a hajóművek, villognak a műszerek, izzik a levegő a forróságtól. 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1,0. start! Repüljétek keresztül a világűrön, egészen a Holdra. (Ténylegesen is végigfuthatjátok a csoportszobát, de haladó szinten adhatjuk a képzeletbeli űrutazás instrukcióját is). Leszállás! Készítsetek fényképeket a Holdról, aztán induljatok máris visszafelé. Villámgyorsan térjétek vissza a Földre, hogy megpihenhessetek és tankotokat feltölthessétek. Feküdjétek le, és érezzétek, ahogyan feltöltődtek energiával. Ha már tele vagytok energiával, változzatok vissza óvodássá, nyissátok ki a szemeket, és üljétek fel. Élménymegosztás: Milyen volt a rakétád? Mit éreztél, mikor az

indulásra vártál? Milyen volt a visszarepülés? Milyen volt a leszállás? Idősebbeknek: Milyen érzés volt az energiatankolás?

**Fejlesztő hatása:** képzelet, fantázia, vizuális posztruális testséma, számfogalom

## 2. TARTALOM

### 2.1. Tevékenységek okos (koc) kával:

- **Vizuális ritmus folytatása vizuális okos (koc) kával – így kaphatunk útlevelet!**

Állatokat, gyümölcsöket, színeket ábrázoló kockákkal.

**Fejlesztő hatás:** logikus gondolkodás fejlesztése, vizuális észlelés

- **Számolás kockáival való játék**

#### *I. Leszálló hely Számok országa*

Belépő számolás mondókával (Bartos Erika: Számmondóka).

Összekeverve kapják meg a szám puzzle kockáit 1-8-ig.

Közös munkával rakják ki mindet.

Állítsák fel az oszlopokat, nevezzék meg és ujjjaikon is mutassák a számokat.

Ha van számolás mondókánk, azt is mondjuk el a gyerekekkel közösen.

„Most ezek az oszlopok házak lesznek”. (Fordítsuk az oszlopokat a piros és kék oldalukra, hogy a számképek ne segítsék a gyerekeket a feladatban. Rakjuk egymáshoz közel a házakat egy sorba, de magasságuk szerint keveredve, pl. 1. oszlopban 3 kocka, a 2. oszlopban 6). Íme az Állat utca! A házakban minden kocka egy emeletet jelent. Minden emeleten egy állat lakik. (A gyerekek között kiosztjuk az állatos kockákat.) Az állatgyerekek hazafelé igyekeznek az iskolából. nagyon elfáradtak, alig találják az otthonaikat. Segítsetek nekik! Minden házban annyi állat lakhat, ahány emelete van. Aki megtalálta az állatainak a házat, helyezze kockáját a ház elé.

„Az első házban cicák laknak. Hány cica lakik az első házban? Kinél van az a kocka, amelyen éppen annyi cica van? Mutassa meg a kockáján, s tegye a ház elé!”

„A negyedikben kutyák laknak.”... (végig mondjuk a hat házra)

„Az utca hányadik házában laknak a legkevesebben? Legtöbben?”

„Hányan laknak az első és a második házban?”...

„Mennyivel van több kutya, mint cica? És maci, mint kis madár?”

Figyelem! Arra ügyeljünk, hogy minden gyermek személy szerint kellő számú kérdést kapjon, mert így tudjuk nyomon követni, hogy érti-e a feladatokat.

Beszélgethetünk arról, kinek van otthon állata? Mennyi? A csoport tagjainak összesen hány állata van?

**Fejlesztő hatás:** számfogalom, sorszámnevek, tőszámlálás, mennyiségek összehasonlítása

## **2.2. Mesefeldolgozás és grafomotorika (gondolati térkép rutinszerű elsajátítása)**

### ***II. Leszálló hely Meseország.***

Felcsendül a mesét kezdeményező dal.

A mese: „A Mars bolygó világa”. A gyerekek megkapják a rajzos mesét A/4-es lapon, kapnak ceruzát is. A mesét elmondjuk először a gyerekeknek. Láthatják közben a rajzot, de a ceruza ne legyen a kezükben. „Most ti is Mars-kutatók lesztek! Ti is részt fogtok venni az űrutazásban, csak ehhez vegyünk kezünkbe a ceruzánkat. S induljunk is útnak!” Végig kísérik még egyszer a mese eseményeit, közben a gyerekek rajzolnak. Kérdéseket teszünk fel minden

**Fejlesztő hatása:** hosszú távú emlékezet, figyelemmegosztás, logikus gondolkodás és a grafomotoros képességek

## **2.3. Nagymozgás, szükség szerint relaxáció**

A nagymozgáshoz előkészítjük e helyet. Szellőztetünk, illetve megkérjük a gyerekeket, hogy akinek vécézni kell, az most megetheti. Előhozzuk a lufikat, illetve lágy háttérzenét biztosítunk.

### ***III. Leszálló hely Sportok országa: Űrhajós- lufis gyakorlatok***

- Csukló tetejével felfelé ütjük a lufit váltott kézzel, az ujjak lazák legyenek, „lötyögjön a kézfej”.
- A tenyér felfelé nézzen, a lufit kézháttal pattintjuk a padlóra váltott kézzel.
- Palacsintasütés felfelé, piciket ütögetve.
- Űrhajós: Feldob egy kézzel, elkap, s lekísér a földre guggolva. Felkísérik egyik kézzel az űrhajót a magasba, elengedjük, majd lekísérik egészen a földre. Először egyik kézzel, majd a másik kézzel végezzük a gyakorlatot.
- Szárnyas angyalka: feldobjuk, a két kart rézsut felfele emeljük, hátra dőlünk, hogy a lufi a mellkasra essen. (tartásjavító gyakorlat)
- Púpos cica: Feldobod a lufit, nézed, nézed sokáig, aztán alábújsz, és a hátaddal felütöd. (gerinc, térbeli tájékozódás gyakorlata)

- Külső könyökös: ujjak lazák legyenek, felváltva ütjük a könyök külső bütykével a lufit.
- Leejted a léggömböt, és a lábadat kívülről átemeled fölötte. Először egyik lábbal, majd a másik lábbal. Mindig meg kell fogni, és újra leejteni.
- Kis boci: páros játék, térdelő támasz egymással szemben, fejjel gurítsátok egymásnak a lufit.

A nagymozgás végén a gyerekeket megkínálhatjuk folyadékkal, illetve vécézésre adunk lehetőséget. Közben előkészítjük a kockákat.

**Fejlesztő hatása:** haptikus érzékelés, szem-kéz koordináció, fantázia, kreativitás

#### **2.4. Szenzáció, meglepetés (kísérlet)**

##### ***IV. Leszálló hely: Tudósok országa***

**Milyen nehéz a levegő?** Beszélgetéssel indítunk. A bolygónkon nincs olyan dolog, aminek ne lenne súlya. Még a legapróbb porszemnek is mérhető a súlya, igaz, ezé elég picike. Lehet, hogy a levegő kivétel? De hát hogy lehetne mérlegre tenni, ha mindenhol ott van? Lehetetlen? Egy ügyes trükk majd segít!

Kellékek: egy tű, két lufi, egy vállfa, ragasztószalag, egy kis spárga.

Fújjuk fel a lufikat egyformára! Kössük be, majd ragasztószalaggal erősítsük a vállfa két karjára a közepétől egyenlő távolságra! Akasszuk fel a vállfát a spárga segítségével. Beszéljünk arról, hogy ha egyenlő súlyú dolgokat teszünk a mérleg két oldalára, akkor vízszintesen áll, ahol a nehezebb dolog van, az pedig lejjebb van. Mindkét lufi oldalára ragassz egy kis ragasztószalagot! Most ezen keresztül szúrd bele a tűt az egyik lufiba! (Ez azért kell, mert így nem kidurran a lufi, hanem leereszt.) A levegő kiáramlik a lufiból, s láss csodát! A mérleg másik karja lassan elindul lefelé, jelezve, hogy ott nehezebb dolog van, mint a másik karján.

**Tanulság:** A levegőnek is van súlya.

### **3. LECSENGÉS**

A gyerekek elmondják hogyan érezték magukat. Megbeszéljük a titkos jelszót, amelyet meg kell jegyezni a következő foglalkozásra. Elmondjuk újra az „okoskás” mondókát, kézfogással elköszönünk egymástól.

# Dyslexia prevenció

## 1. RÁHANGOLÓDÁS

Ráhangolódás, tevékenység elindítása beszélgető körrel. Csoporterősítő szokások, rituálék következnek, „okoskás” kézfogás, titkos jelszó megsúgása (amelyet előző héten beszélünk meg). A nap indításához elmondjuk az „okoskás” mondókát, mindig ugyanazt.

### Drámajáték, érzelmi intelligenciát fejlesztő játék. Járványjáróka.

Kiválasztunk egy gyereket. Ő lesz az, aki a betegséget terjeszti (járványt okoz). A gyerekek körben járnak a szőnyegen, akit megérint a járványt terjesztő gyermek felveszi a beteg gyermek terjesztett betegségét. S hogy mi lesz a betegség? Egy arckifejezés, testhelyzet, mozdulat pl.séta közben mindkét fülünket megfogjuk. Mindaddig tükrözzük a betegséget jelentő arckifejezést (érzelmet), amíg gyógyulást jelentő gyógyszert meg nem kapjuk. A gyógyszer pedig, amikor megszólal a varázscsengő. Beszéljük meg, milyen arckifejezés/érzelem/mozdulat volt a járvány. Ezt követően jelöljük ki a következő betegséget terjesztő gyermeket!

**Fejlesztő hatása:** testséma, vizuális posztruális testséma

## 2. TARTALOM

### 2.1. Tevékenységek okos (koc) kával:

- *Vizuális okos (koc) kával való játék*

A gyerekek kapnak kb. 10 kockát. A feladat, hogy egy kézzel, csukott szemmel tornyot építsenek. Majd a másik, „kevésbé ügyes” kezükkel is csinálják meg a feladatot.

A bekötött szemű gyerek jobb kezénél és bal kezénél is 4-5 kocka van. Kezeivel felváltva rakja a kockákat egymásra.

**Fejlesztő hatása:** Vizuális-poszturális testséma, két félteke közötti kommunikáció fejlesztése

A piros szegélyű formakereső kockákkal dolgozunk. A fehér háttérű kockával dobunk, a többi kockán meg kell keresni az azonos formát. Mondjanak olyan általuk ismert tárgyakat, amelyek olyanok, mint a dobott forma!

**Fejlesztő hatása:** alak és formaállandóság

- *Akusztikus okos (koc) kával való játék*

(4. CD szöveggönyv 31. feladattól – Szintézis: szótagoló robotnyelv)

Próbáljuk meg megérteni, mit mond. (Narancssárga szegélyű kockákra lesz szükség!) Csukjuk be a szemünket, s tapsra nyissuk ki, s mutassuk meg azt a kockát, amelyiknek a nevét Oki Robi mondta!

Állatok (Narancssárga háttérű kockák – előtte beszéljük meg, mit látunk a képeken – 31. track)

Hangszerek (Kék háttérű kockák – előtte beszéljük meg, mit látunk a képeken – 32. track)

Tevékenységek (Rózsaszínű háttérű kockák – előtte beszéljük meg, mit látunk a képeken – 33. track)

Most Oki Robi hosszabb szavakat fog mondani. Kitalálod-e mit mondott? Tapsra együtt mondjuk vissza. (4. CD – 36-42)

Most Oki Robi mondatokat fog mondani. Kitalálod-e mit mondott? Tapsra együtt mondjuk vissza. (4. CD – 54-56)

Oki Robi elemei kezdenek lemerülni. Értelmetlen szavakat mond. Vajon ki tudjuk mondani ugyanazt az értelmetlen szót? (4. CD – 48-51)

Oki Robi utánozni is tudja a tevékenységek hangjait – Vajon felismeritek-e? Ha igen, akkor mutassatok rá a kockákra! (6. CD – 31. és 33. track)

**Fejlesztő hatása:** hallási figyelem, rövididejű emlékezet

## **2.2. Nagymozgás, szükség szerint relaxáció**

A nagymozgáshoz előkészítjük e helyet. Szellőztetünk, illetve megkérjük a gyerekeket, hogy akinek vécézni kell, az most megetheti. Lágy háttérzenét biztosítunk.

- EK (egyszerű kézmozgás) Ellentétes irányban a két kézfej le-felmozgatása (Megy hajó a Dunán, lemaradt a kapitány. Kiabál, trombitál, de a hajó meg sem áll.) A két kar természetesen mellmagasságban nyújtva.
- Egyik kéz (ökölből) nyit, másik (ökölbe) zár. A két kar természetesen mellmagasságban nyújtva.
- EL (egyszerű lábmozgás) Ülő helyzetben spicc-pipa, csak egy lábbal, majd egyszerre mindkét lábbal.
- P („Pinokkió” gyakorlatok) Fekve, kar a test mellett a földön. Föl-le azonos oldali kéz és láb.



- J (járásgyakorlatok) Helyben járással azonos oldali térd ütögetése kézzel 4x, majd boka ütögetése 4x.
- NK (nehéz kéz gyakorlatok) Törökülés, egyik váll fel-le, másik váll fel-le.

A nagymozgás végén a gyerekeket megkínálhatjuk folyadékkal, illetve vécézésre adunk lehetőséget.

### **2.3. Mesefeldolgozás és grafomotorika**

Felcsendül a mesére hívó dal. A gyertyát meggyújtjuk.

A mese „**A rejtélyes betegség**”. A gyerekek meghallgatják a mesét. Miután elmondtuk a mesét, utána azt mondjuk: „Kövessük végig, miként alakul a mese. Rajzoljuk is meg a hiányzó rajzokat!”

A végén a gyerekek rajzát beletesszük az iratgyűjtőjükbe. A rajzot hazaviszik, s elmondják a mesét a szülőknek.

**Fejlesztő hatása:** hosszú távú emlékezet, figyelemmegosztás, logikus gondolkodás és a grafomotoros képességek

### **2.4. Szenzáció, meglepetés (kísérlet)**

**Kémtelefon:** Hosszú madzagra/zsinegre, s két műanyagpohárra lesz szükségünk. A műanyagpoharak alját kifúrjuk, s a madzag/zsinór végét a pohár belsejében görcsre kötjük (vagy jobb, ha gemkapocsra erősítjük), s már kész is a kémtelefon. Akkor tudunk beszélni, ha feszes a madzag/zsinór. A pohár a beszélőnél és a hallgatónál is erősítőként viselkedik. Használjuk úgy, hogy a két beszélő ne lássa egymást, s ne is hallják egymás hangját, csak a kémtelefon segítségével, pl. ha a kulcslyukon keresztül bújtatjuk a madzago/zsinórt, akkor csukott ajtón keresztül is sikerül telefonálni.

## **3. LECSENGÉS**

A gyerekek elmondják hogyan érezték magukat. Megbeszéljük a titkos jelszót, amelyet meg kell jegyezni a következő foglalkozásra. Elmondjuk újra az „okoskás” mondókát, kézfogással elköszönünk egymástól.

# Dysgrammatizmus prevenció

## 1. RÁHANGOLÓDÁS

Ráhangolódás, tevékenység elindítása beszélgető körrel. Csoporterősítő szokások, rituálék következnek, „okoskás” kézfogás, titkos jelszó megsúgása (amelyet előző héten beszélünk meg). A nap indításához elmondjuk az „okoskás” mondókát, mindig ugyanazt.

### Postás játék:

„Megy a mondat, körbe jár. Mindenki fülébe betalál”

A pedagógus elindít egy humoros mondatot, pl. „A macska megharapta a kutyát, s a kutya ijedtében felmászott a fára!”. A mondatot az egyik gyerek fülébe súgja jól tagoltan és artikulálva, de halkán. Ha a gyerek megértette, akkor tovább súgja a szomszédjának. Vajon az utolsó gyereknél meglesz-e még a mondatunk?

**Fejlesztő hatása:** hallási figyelem, rövididejű emlékezet

## 2. TARTALOM

### 2.1. Tevékenységek okos (koc) kával:

- *Anyanyelvi kockákkal való játék*

**Tolmács” – „Amit mondok, azt ti fogjátok végrehajtani, tolmácsolni!”**

Instrukció: „Mindenki kap 6-8 kockát. Nézzétek meg, mit ábrázolnak a kockák képei. Látjátok, van madár, házi állat, jármű, játék, gyümölcs, stb. Én elkezdek egy történetet mesélni, melyben szerepelni fognak a képek. Igen ám, de a képeket nem nevükön mondom, pl. gólya, hanem azt mondom, hogy egy madár. Ti lesztek a tolmácsok. Ha halljátok a történetben azt, hogy madár, akkor, ha van madaratok, azt a kockát tegyétek magatok elé. Így tudjátok tolmácsolni nekem, hogy követitek és értitek, amit mondok. Amikor a következő szót mondom, pl. jármű, akkor, ha van járműved, ráteszed a már kihelyezett kockákra. Így építed fel nekem a tornyodat.”

A gyerekek előtt legyen egy madár, egy házi állat, egy erdei állat (kék szegélyű kockákból 3 a kívánt oldalra fordítva), valamint egy légi jármű, egy vízi jármű, egy játék, ha van még kocka, akkor egy ruha (lila szegélyű kocka). Spontán, tagoltan elkezdünk egy spontán mesét.

**Fejlesztő hatása:** logikus gondolkodás, gyűjtő fogalmak, szövegértés, hallási figyelem

- ***Számolás kockáival való játék***

Költözős játék az állatos kockákkal: Keressétek meg a fehér háttérű kockán található zöld bogarat, tegyék a ház közepére. Mindenki forgassa a saját kockáját úgy, hogy mindegyik kockán csak egy állat legyen. Rakjuk be az állatokat a szerint, ahogy mondom:

A macska költözzön a bogár fölé.

- A ... költözzön a bogár alá.
- A...költözzön a bogártól jobbra.
- A ... költözzön a bogártól balra.
- A ... költözzön a ház jobb alsó sarkába.
- A ... költözzön a ház jobb felső sarkába
- A ... költözzön a ház bal alsó sarkába
- A ... költözzön a ház bal felső sarkába.

Most nem mondom meg az állat nevét, hanem találgátok ki mire gondoltam, s ha kitaláltuk, akkor költözhet is.

- Az az állat, amelyik tud repülni, és nem rovar. Költözzön az első emelet második helyére.
- Tőle jobbra az az állat lakik, akinek kedvenc étele a csont.
- Az első emelet első helyén lakik az az állat, amelyik rőfög.
- A középső emeleten, a bogártól balra lakik az az állat, amelyik...
- A középső emeleten, a bogártól jobbra lakik az az állat, amelyik...
- Az alsó emelet harmadik helyén...
- A bogár alatt...
- Az alsó emelet első helyén...

Rakjuk el most már az állatokat pihenni.

**Fejlesztő hatása:** relációs szókincs, irányok

## **2.2. Nagymozgás, szükség szerint relaxáció**

A nagymozgáshoz előkészítjük e helyet. Szellőztetünk, illetve megkérjük a gyerekeket, hogy akinek véécézní kell, az most megteheti. Lány háttérzenét biztosítunk.

**Ujjgyakorlat lufival.** Pattogatjuk ujjal a lufit: J hüvelyk – B hüvelyk; J mutató – B mutató... minden ujjal.

- Zongorázás: hüvelykujjtól kisujjig, majd vissza előbb jobb kézzel, majd ballal, s kicsi ütésekkel.
- Lufi pattogtatása: J kéz – B kéz – J comb – B comb, majd J lábfej – B lábfej.
- Leejted a léggömböt, és a lábadat kívülről átemeled fölötte. Először egyik lábbal, majd a másik lábbal. Mindig meg kell fogni, és újra leejteni.
- Kiskecske: leütöd a lufit először egyik tenyereddel, majd a másik tenyereddel, aztán a homlokoddal, majd elkapod, és újra kezded.
- J kézzel leejtjük a lufit, majd csüccs, mintha ráülnénk, fenekünkkel ütjük le, aztán B kézzel is leejtjük...
- Két kézzel feldobjuk a lufit, leguggolunk, felállunk, és elkapjuk.
- Légző gyakorlat lufival.

A nagymozgás végén a gyerekeket megkínálhatjuk folyadékkal, illetve vécézésre adunk lehetőséget.

### **2.3. Mesefeldolgozás és grafomotorika**

Felcsendül a mesére hívó dal.

A mese „**Az ember és a kutya barátsága**”. A gyerekek meghallgatják a mesét. A kép rajzain követik a mese cselekményét. Azonban ceruzát csak a mese elhangzása után kapnak. Miután elmondtuk a mesét, utána azt mondjuk: „Kövessük végig még egyszer a mese eseményeit! Rajzoljuk is meg a hiányzó rajzokat!” A végén a gyerekek rajzát beletesszük a mappába. A rajzot hazaviszik, s elmondják a mesét a szülőknek.

**Fejlesztő hatása:** hosszú távú emlékezet, figyelemmegosztás, logikus gondolkodás és a grafomotoros képességek

### **2.4. Szenzáció, meglepetés (kísérlet)**

**Gemkapocs-eső:** A mágnes és a gemkapcsok is nagyon jó barátságban vannak egymással. Lássuk, hogyan! Helyezzünk gemkapcsokat egy vékony műanyag tálra (papír tálcára). A feladat az, hogy ki tudja úgy mozgatni a kapcsokat, hogy nem nyúl hozzá? A mágneset a tálca alján mozgatva a feladat teljesíthető. Ha egy másik tálcával közelítünk a gemkapcsok felé fentről lefelé úgy, hogy a fenti, közeledő tálca felett ott tartjuk a mágneset, akkor a gemkapcsok fejjel lefelé fognak lógni a felső tálcáról. Ha a mágneset távolítjuk, akkor a kapcsok leesnek. Gemkapocs-esőt csináltunk anélkül, hogy a kapcsokhoz hozzáértünk volna! (Próbálja ki minden gyermek ezt a feladatot!)

### **3. LECSENGÉS**

A gyerekek elmondják hogyan érezték magukat. Megbeszéljük a titkos jelszót, amelyet meg kell jegyezni a következő foglalkozásra. Elmondjuk újra az „okoskás” mondókát, kézfogással elköszönünk egymástól.

## Szenzomotoros eszközökkel, módszerekkel az óvodáskorú gyerekek fejlesztéséért - Gargya Zoltánné mesterpedagógus

A Debreceni Egyetem Gyakorló Óvodájában óvodapedagógusként dolgozom több mint 35 éve. Gyakorlatom során azt tapasztaltam, hogy egyre nagyobb hangsúlyt kell helyeznünk a gyerekek egyéni képességeinek hatékony fejlesztésére. Ennek érdekében igyekeztem magamat tovább képezni. Szakvizsgáztam a Differenciáló Fejlesztőpedagógia területen, megismerkedtem a szenzomotoros fejlesztéssel - Játszva a tanulási kudarccal szemben- tanfolyamon, és a PEK tornával /Pektor Gabriella/, lehetőség szerint szakmai fórumokon vettem, veszek részt. Folyamatosan bővítettem ismereteimet e területen. Szakmai igényünk kell, hogy legyen a minél optimálisabb fejlesztést segítő eszközök, módszerek feltárása, alkalmazása a gyerekek érdekében. Mindez motivál a mesterprogramom megvalósítása során. 2016-tól valósítom meg az 5 éves időtartamú mesterprogramom részterveit.



### Mozgás fejlődés sora

- Fejmozgás feletti uralom megszerzése (1-4 hét)
- Hossztengely körüli fordulat (3 –4 hó)
- Kúszás (5- 6 hó)
- Mászás (6- 7 hó)
- Önálló ülés (7- 8 hó)
- Önálló állás (9- 10 hó)
- Járás (10-12 hó)
- Futás (24 hó)

A testünket érintő ingerre motoros, mozgásos választ ad az idegrendszerünk. Sokféle csatornán, sokféle inger éri egyszerre testünket, ezek felfogása és összerendezése sokszor nehéz feladatot jelent. Az érzékek összerendezésének – a szenzoros integrációnak – a zavara, képtelensége az idegrendszer éretlenségének a következménye. A szenzoros integrációs fejlesztés elsősorban a legősibb érzékek, a tapintás- és az egyensúlyérzék ingerlésén keresztül juttatja el a gyereket egy magasabb idegrendszeri integrációs szintre. A terápia azon alapul, hogy az érzékek legjobb összerendezője a mozgás, figyelembe véve az ontogenetikus fejlődési menetet.

## **Mozgás fejlődés sora**

- Fejmozgás feletti uralom megszerzése (1-4 hét)
- Hossztengely körüli fordulat (3 –4 hó)
- Kúszás (5- 6 hó)
- Mászás (6- 7 hó)
- Önálló ülés (7- 8 hó)
- Önálló állás (9- 10 hó)
- Járás (10-12 hó)
- Futás (24 hó)

Ayres- szenzoros integrációs terápia kiemeli a mozgás szerepét a szenzoros integráció alakulásában. A tanulási és viselkedészavarok hátterében ennek hiányosságai figyelhetők meg. Megoldás lehet: szenzoros tapasztalatokkal, az egyensúlyi rendszer stimulálásával az adaptív motoros válaszok kialakítása. Arra támaszkodunk, hogy 5-6 éves korig még az idegrendszer plaszticitása nagy, a mozgásfejlesztéssel a funkciójavítást nagy hatékonysággal végezhetjük.

**Fejlődési elmaradások** megjelenése a motoros képességekben:

- Célszerűtlen mozgások, mozgás eredményessége kétséges
- Kényszertartások
- Fokozott, vagy csökkent izomtónus
- Baleseti hajlam, sérülékenység

***A szenzomotoros tevékenységek célja:***

- Fejlődjön a gyermekek a testi és értelmi kogníciójuk.
- Minden kisgyermek sikerélményhez jusson. „Én is meg tudom csinálni”
- A teljes személyiségre irányuljon, hasson (mozgásos,- kognitív,- szociális kompetenciák).
- A gyermekek sajátítsanak el új mozgásokat, mely motiválja őket újabb és újabb mozgásos cselekvésekre.
- A gyermekek érezzék, tapasztalják meg, hogy illetékesek a folyamatok alakításában.

***A szenzomotoros fejlesztés gyakorlata kis csoportban (4 fő, 5 évesek)***

A tevékenységek során nem végzek terápiát, hiszen képzettségem szerint nem vagyok kompetens erre a feladatra, de a szenzomotoros eszközök, alapelvek, módszerek

alkalmazásával hatékony, preventív, intenzív fejlesztő hatást érek el az óvodás gyermekeknél. Fontos partnerünk kell, hogy legyenek a szülők. Bevonásukkal a teljes környezet pozitív hatását igyekszünk elérni. Tanácsokat kapnak az otthoni fejlesztésre: Gondoskodni kell arról, hogy eleget mozoghassanak, forogjanak és ugrabugráljanak a gyerekek. Végeztessenek velük napközben többször és rendszeresen rövid koordinációjavító testgyakorlatokat, amelyek a két agyfélteke együttműködését serkentik. Ne a tv és számítógéppel és más elektroniai eszközzel töltsék az időt a gyerekek. Minden életkorban fejlesztő a természetes zene és ritmikus tánc, a mozgásokat kísérik mondókákkal. Lehetőleg ingermentes közeget biztosítsanak a gyerekeknek. Kis változtatás is sikeres lehet a gyerek viselkedés változtatásában. Figyeljenek oda a gyerek jelzéseire és szükségleteire.

### *1. Fejlesztést megelőző lépések:*

- Konzultálok a csoport óvodapedagógusaival, akik jelzik a gyerekek tüneteit, a képességmérések eredményeit.
- A gyerekek személyiségfejlődési naplójának áttekintése, anamnézisének megismerése.
- Állapot és mozgásvizsgáló teszt felvétele és értékelése erre képzett szakemberrel, /kollégámmal/. Ezek a mérések a szülők jelenlétében történnek, hogy reális képet kapjanak a mérésről. A további fejlődés alapja a szülők bevonása.
- Kis csoport alakítása közel azonos fejlettségű gyerekekkel. Az SNI gyanújával további vizsgálatokra irányítjuk a gyerekeket.
- Fejlesztésiterv készítése. Felhasználva a Tótszóllósy Tünde mozgásfejlesztő pedagógus, óvodai szakértő dr. Szvatkó Anna klinikai szakpszichológus anyagát.

Olyan játékokat kell tervezni, hogy megfelelő támogatást nyújtsunk:

- a leghatékonyabb integrációt biztosítsa
  - éppen elegendő kihívást jelentsen a gyereknek
  - legyen érdekes, izgalmas, de túlzottan ne legyen nehéz.
  - a játékokban érvényesülő terápiás hatásra fel kell készülni: örömteli aktivitás jellemző, mely a gyermek igényeiből fakad. A játék folyamata a fontos, nem az eredménye. A mozgásokban saját testét örömtelinek éli meg. Lehetőséget nyújt valós megküzdési stratégiák kidolgozására. Biztonságos játékhelyzetben lehetőség adódik a félelem és a szorongás kimutatására, ezeknek az érzéseknek a megszelídítésére
- Feltételek rendezése: eszközök biztosítása, mozgásos tér kialakítása, időpontok egyeztetése.



## 2. Minden foglalkozás analógiára épül.

A tevékenységek sikerességét a szokások következetes kerete alapozza meg. Fontos a szabályok lefektetése, bizonyos rituálék megtartása: pl. Gyülekező a nagy szőnyegen. A záró lazító, relaxáló gyakorlatokat is mindenki végzi, nem zavarhatja a másik gyereket. Balesetveszélyes helyzeteket nem okozhat másik gyereknek senki. Ez nagyon fontos szabály, hiszen sok forgó, pörgő, guruló eszközt használnak a gyerekek, mindenki testi épségére vigyázni kell. Biztonságos feltételeket teremtünk a gyerekek számára, megfelelő gyakorlási időt biztosítva.

## 3. Az egyes fejlesztő foglalkozások menete:

1. 5-8 perces nagymozgásos feladatok:  
bemelegítés, kapcsolatteremtés, fizikai, szellemi ráhangolódás
2. Percepció - fejlesztés játékos feladatokkal
3. Fejlesztő feladatok, játékok a kiemelt képességterületnek megfelelően.
4. Finommotorika fejlesztése
5. Korábbi foglalkozás játékanak ismétlése, kedvenc játékválasztás: szabály játék stb.
6. Szabadjáték: Ayres terápia eszközeivel, egyén igényeknek megfelelően: háló, alagút, trambulín, hinták, hágcsó
7. Lecsengetés, visszajelzés, légző gyakorlat

## Egy konkrét foglalkozás megvalósítása

Foglalkozás felépítése	Fejlesztő hatása
<p><b>Eszközök előzetesen előkészítve.</b> <b>Gyülekező körben a nagy szőnyegen.</b></p> <p><b>1. Bemelegítés</b> <b>Nagymozgást fejlesztő játék:</b> Kendő fogó egy lábon ugrálva. A kosárból annyi kendőt veszünk ki, ahány gyerek van. A játék ismert a gyerekek körében, ezért csak a módosított szabály ismertetésére kerül sor. Egy lábon ugrálva lehet begyűjteni a többiektől a kendőt. Megszámoljuk, ki</p>	<p>A gyerekek általában zokniban, cipő nélkül játszanak.</p> <p>Játéksituáció indirekt módon aktivizálja a gyerekeket.</p> <p>Az egy lábon való szökdelés fokozott mozgás koordinációt igényel. Nem a verseny a lényeges, hanem a mozgás, a játékos próbálkozás. A számlálás elsősorban a tőszámolás, sorszámolás gyakorlására szolgál, nem a helyezést erősíti.</p>

<p>mennyi kendőt gyűjtött. Ki lett az első, második, harmadik.</p>	
<p><b>2. Percepció fejlesztése:</b> „Mi van a kosárban”  Körben ülve a szőnyegen letakart kosárból tapintással megpróbálja kitalálni mit fogott meg. Hangoztatják, hangjukat megfigyelik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mik ezek? Mire használjuk?</li> <li>- Közös mondókázás egyenletes lüktetéssel: Ecc, pecc...</li> </ul>	<p>Tapintásos érzékelés tapasztalatai bővülnek. Különböző anyagú, formájú, nagyságú, hangú tárgyak differenciálása, analízis, szintetizálás. Verbális kifejezése. Fogalomhasználat: hangszerek</p>
<p><b>3. Számosság, sorrend, sorszámoláshoz kapcsolódó játékok:</b>  Hangszer boltban cserebere játék.  Körben mindenki megjegyzi, kinek, milyen hangszere van, sorban a szőnyeg szélére helyezik, hogy egy vonalban legyenek. Egy gyerek a furfangos manó, kicseréli a hangszerek helyét, míg a többiek „aluszna”, becsukják a szemüket.  Feladat: „Találjátok meg az eredeti helyét.”  Kinek a hangszere maradt a helyén?  Többszöri szereplő cserével játsszuk. Egyre több elem helye változhat meg. - Hányadik volt a sorban a furulya, dob, a zenei háromszög, a diócsörgő, stb.  <u>Változtatás:</u> Néhány hangszert eltüntetett a manó. Mik hiányoznak? Hányat tüntetett el? Hányadik volt a sorban a dob?  Szervezési feladat: a hangszerek elpakolása úgy, hogy ne adjanak ki hangot.</p>	<p>Fontos a verbalitás: a pontos megfigyelést követően meg kell tudni fogalmazni a helyes eredményt. sorszámok helyes megneveztetése. A haladási irány egyértelmű, fontos a balról jobbra irány betartása. Memóriafejlesztés.  Játékos szituáció fenntartja a gyerekek figyelmét, így kerülhető el a mechanikus, unalmas sorszámolás. A szerepvállalás egyéni lehetőség, változatosabbá tehetjük, hogy két gyerek tüntet el hangszereket., kooperálnak, egyezkednek..  Megfigyelőképesség, analízis-szintetizálás aktivizálása.  Változatos gyakorlási forma mélyíti a sorszámok, mint helyjelölő funkcióját. Fontos a szemléletes – cselekvőgondolkodási szint szerinti gyakoroltatás.  Szem-kéz összehangolt mozgatója. A csend létrehozása komoly gátló funkciót működtet.</p>
<p><b>4. Finommotorika fejlesztés:</b>  Hiányos sor-ritmus folytatása. Hangszerek képeinek ritmikus sorába a hiányzó kis kép felragasztása. Egyszerűbb, 6 hiányzó elemmel, bonyolultabb, 9 hiányzó elemmel.  Hiányzó kép helyének kiemelése a negyed szünet jelével.</p>	<p>Soralkotás gyakorlásához párosul a finom manipuláció, ami íráshoz szükséges képességeket fejleszt.  Képességüknek megfelelően választhatnak a nehezebb vagy könnyebb munkalap között.</p>

<p><b>5. Korábbi játék ismétlése:</b> Mit hoz a kis hajó? játék. Gördeszkán viszik a felismert hangszert a trambulín alá.</p> <p>Ugrálás zárt páros lábon, trambulínon, mondókázással</p> <p>- Gyerekek, gyerekek. mondókával, csípőre tartással.</p>	<p>Konkretizálás műveletének gyakorlása.</p> <p>Emlékezet fejlesztése akusztikus ingerek által.</p>
<p><b>6. Ritmusbotok válogatása:</b> vékonyabbak, hosszabbak, hangadás különbségei. Nyitott szemmel, majd csukott szemmel.</p>	<p>Taktilis ingerek által tapasztalatszerzés: a fa mint anyag fűléség, tulajdonságok diszkriminálása, akusztikus érzékelés differenciálása. Tudatos figyelemirányítás. Alak-háttér konstancia alakítása.</p>
<p><b>7. Ayres eszközökön</b> való mozgás lehetőségek felajánlása: Cseppháló, óriáslabda, billenő deszka, alagút, karikák, hágcsó, gyűrűhinta, stb.</p>	<p>A szabadjáték megmutatja a gyerekek mozgás igényét, lehetőséget ad az egyéni próbálkozásra. Stimulálást kap a vestibuláris rendszerük. Fejlődik a proprioceptív érzékelés, testképük.</p>
<p><b>6. Iecsengetés.</b> Légző gyakorlat háton fekvésben. Hasi légzés megtapasztalása.</p> <p>Hogy éreztétek magatokat?</p> <p>Várható, hogy a gyerekek megszomjaznak, célszerű előre kikészíteni a vizes poharakat.</p> <p>Szervezési feladat: a helyiség rendjének visszaállítása a gyerekek segítségével.</p>	<p>A foglalkozás keretét adja a befejezés mozzanatai. Cél: aktivitás levezetése, oldása, Visszajelzés, pozitív megerősítés.</p> <p>Korábbi tapasztalataim, hogy nagy a folyadékigényük, különösen a nagy mozgások után.</p> <p>Önállóság fokozása, kompetencia növelése.</p>

### Reflexió, tapasztalatok

A fenti foglalkozás egy fejlesztő folyamat része volt. Sok közös élményre, tapasztalatra alapozva valósítottam meg a foglalkozást. A gyerekek aktívan, felszabadultan játszották a játékokat. Nagyon szeretik az eltűntetős játékok bármelyik variációját. Igyekeztem olyan eszközöket bevonni a játékba - hangszerek-, ami bővíti fogalmi rendszerüket, aktív szókincsüket, különleges tulajdonságokkal bírnak, így erős motiváló hatásúak. A sorszámolásban kezdenek gyakorlatot szerezni, következő alkalommal már bonyolultabb játék

lehetőséget is tervezhetek: pl. több sorba rendezett dolgok helyének meghatározása, majd sorok, oszlopok téri pozíciók használatával összekötve, ill. a sorszámlálás irányváltásával a viszonylagosság megéreztetésére is sor kerülhet. Az ügyesebb gyerekek már képesek voltak nemcsak konkrét eszközök helyes sorrendjének felismerésére, visszaállítására, hanem síkbeli elrendezésre is. Többszöri gyakorlással képesekké válnak az akusztikus soralkotásra is. A tervezésénél mindig az egyszerűbbtől haladtam a nehezebb felé. A megvalósításnál rugalmasan viszonyultam a gyerekekhez, hogy minden gyerek találjon képességének megfelelő tevékenységet,

- a hamarabb elfáradó gyerek kiléphetett a feladathelyzetből,
- a könnyebb feladatok a gyerekek számára teljesíthetők ezeknél viszont elvártam a minél pontosabb verbális működést,
- a fejlettebb képességeket igénylő feladatok minden gyerek számára választhatók, ebben az esetben a segítségadásban differenciáltam.

Az Ayres terápiás eszközök közül a térbeli hágcsó és cseppháló nagyon vonzó, hiszen nem találkozunk gyakran ezekkel az eszközökkel. 2 gyerek nagyon sok időt tartózkodik a csepphálóban igénylik az intenzív forgatást, a szem rotáló mozgása / nystagmus nehezen váltódik ki. Társaik is elfogadták az eszközt, de főleg hintáztatást, ringatást preferálják, amikor a hálóban magzati pózba kuporodva, vagy felállva helyezkednek el.

A lazítás rituáléja nehezebben alakult, hiszen ezt is tapasztalni, „tanulni” kell. A mozgás gátlása, testből jövő jelzések tapasztalása még szokatlan volt a gyerekek számára.

A játékok alkalmazása során tekintettel kell lennünk a gyerek fiziológiás, pszichés, mentális képességeire, állapotára.

## *Hiperaktív tünetekkel küzdő gyerek fejlesztése*

### **1. Információgyűjtés a gyerekről, szociokulturális háttér, mérési eredmények**

Az esetleírásban szereplő kisfiú diagnosztizálásához az óvodapedagógusok Kelemen Lajos Képességmérés az óvodában I. kiadványát használták a spontán megfigyelések mellett. A logopédusa mérése alapján végzett mérés alapján indokolt a logopédiai fejlesztés. A mind teljesebb megismeréshez a pszichológus-családterapeuta óvodai gyerekcsoportban és otthon, családi környezetben is végzett megfigyelést, környezettanulmányt. Ezen mérések kiegészítéséhez a Lakatosné féle állapot és mozgásvizsgáló teszt eredményei több területen lemaradást mutat. /Az állapot- és mozgásvizsgáló teszt már ötéves kortól történő felvétele lehetővé teszi a sikeres iskolai beválással is összefüggő idegrendszeri funkciók éretlenségének korai kimutatását. A nagyrészt neuro és szenzomotoros vizsgálatokat tartalmazó teszt alkalmazása preventív-korrektív pedagógiai szemléletű. Felvétele technikailag egyszerű, a mérés a gyerek megszokott környezetében, rövid idő alatt elvégezhető.



### **Anamnézis felvétele óvodába lépéskor az anya kikérdezésével**

**TB** második kisfiúként született, édesanyja egyéni vállalkozó, édesapja is vállalkozó, egy másik cégnél. Kertes családi házban laknak, ami a kisfiú megszületésére épült fel.

Van egy bátyja, a korkülönbség 4 év. Az anya normál terhesség után, normál szülési lefolyással hozta világra Tomit. (súlya: 3500 g, hossza: 52 cm)

A kisfiú mozgásfejlődésére jellemző, hogy cselekvő, mozgékony csecsemő volt, 10 hónaposan indult el. Már óvodás korára biztonságosan járt lépcsőn.

Beszéde 18 hónapos korára indult be. Óvodába lépéskor életkori beszédhibával, mondatokban beszélt. Szereti a mesét. Táplálkozása: ételeket válogatás nélkül megeszi, kést, villát használ, önállóan étkezik. Alvása csecsemőkorában: nyugodt, külön szobában, egyedül aludt el. Alváshoz játékot, cumit, felnőtt közelségét nem igényelt. Szobatisztasága 2,5 éves korára alakult ki, óvodába lépés idejére megbízhatóvá érett a szabályozás. Nem beteges, allergiája, lázgörcsre nem hajlamos. Kórházi kezelés alatt nem állt.

Társas kapcsolataira jellemző, hogy szeret egyedül lenni, de társaságban könnyen feloldódik gyerekekkel, felnőttel egyaránt kommunikál.

Kedvenc játéka a pancsolás, vizes játékok.

Érzelmi jellemzői: ha nem kap meg valamit toporzékol. Egy idő után magától abba hagyja. Megnyugtathatni ölebe véve, babusgatással lehet. Félelmei nincsenek a kisfiúnak. Bölcsődébe 6 hónaposan került, ahová könnyen beszokott, mikor az anya is visszaállt a munkába. Ezek alapján az óvodába történő beszoktatást is könnyűnek gondolta az anya.

## **Óvodapedagógusi megfigyelés**

### **a, Az óvodakezdés idején**

*TB* testi fejlettsége életkorának megfelelő, inkább vékony, szívós, sportos alkatú. Látszik rajta, hogy nagy a mozgásigénye, minden helyzetben keresi a mozgásos lehetőségeket. Nagy barna szemei érdeklődést mutatnak, a testi kontaktust nem igényli, távolságtartó. Nyugtalan, rapszodikus a játéktevékenysége. Hangulatában, akaratilag megnyilvánulásaiban is szélsőséges. Nehezen viseli a gyerek csoportot: zavarja a létszám, a zaj. Igyekszik minden szabályt, szokásrendszert felülről, kihúzni magát alóluk. Délutáni pihenőben nem tud ágyában maradni, a többi gyereket is zavarja, annak ellenére, hogy nagyon fáradt, és otthon is szokott aludni délután. Sajátos napirend szerint él az óvodában. Kerül minden csoportos, együtt mozgásos tevékenységet: étkezések, tisztálkodás, öltözködés. Ugyanakkor mindenkor figyelemmel kell követni, mert rendkívüli mozgásigénnyel bír. A legváltozatosabb helyekre, eszközökre képes egy pillanat alatt felmászni, következményekkel nem számolva. Udvaron a kijelölt játszóhelyén nem marad, elkószál más csoportokhoz. Úgy tűnt, hogy nem vesz tudomást a csoport együttes életéről, mindenkinek ő hozzá kellett alkalmazkodni. Ennek ellenére azt éreztük, hogy nem érzi jól magát az óvodában, bár az anyától való elválás semmilyen nehézséget nem jelzett számára. Impulzivitását, feszültségeit jól megragadhatjuk rajzain keresztül.

### **b, További tapasztalataink**

Az első két tanév során legszembetűnőbb probléma az akaratilag képességek fejletlensége, érzelmi labilitás, szociális inadaptív viselkedés: durva fizikai, szóbeli megnyilvánulások, érzelmi viharok jellemzik, mások szempontjait teljesen figyelmen kívül hagyja. Figyelme jó, de nem elég tartós. Gyakran vált tevékenységeket. Impulzivitás jellemzi: nem bír kivárni, közbeszól, hamarabb cselekszik, mielőtt gondolkodna. Önkontroll hiányából gyakran konfliktusba keveredik a közösségben. Szabályokkal, utasításokkal szemben ellenáll. Állandó belső bizonytalanság érződik rajta, önértékelése gyenge, alacsony a tűrőképessége.

Mindezek körvonalazták számunkra, hogy segítségre szorul a kisfiú, de a gyerekekkel foglalkozó pedagógusok, és nem utolsósorban a szülők is, hiszen a szülőtársaktól negatív jelzéseket kaptak a kisfiú viselkedésével kapcsolatban.

Szülőértekezletet hívtunk össze annak megelőzésére, hogy a kisfiú, és a szülők ne kerüljenek a közösség peremére. Célunk az volt, hogy a szülők nagyobb empátiával, toleranciával tudják elfogadni, gyerekeikkel elfogadtatni a kisfiú viselkedését. Úgy éreztük, hogy ez az alkalom segítette a szülők felé érkező támadásokat, a csoport szegregáló törekvéseit megszelídíteni.

### **c, Pszichológussal történt esetmegbeszélés.**

A szülőknek javasoltuk, keressenek fel a gyerek tüneteinek feltárásához, kezeléséhez orvos/pszichológust, aki családterapeuta is. Ezt azért találtuk indokoltnak, mert a szülők elmondásaiból arra következtettünk, hogy a család - bár nagyon tudatosan, következetesen igyekszik nevelni a két fiút - érezhetően kemény (hideg, zárt, erős) nevelési stílusú, annak ellenére, hogy sohasem kaptak testi fenyítést. TB második fiúként, domináns bátyjától sokat szenved, aki hatalmaskodik fölötte, visszaél státuszával. A szülők is őt tartják „nehezebb esetnek”, az iskolában is vannak problémák. Láthatóvá vált számunkra, hogy a gyerek konfliktusaira, hiperaktív tüneteinek kezelésére a családi rendszer mélyebb megismerése is szükséges.

A szülők elfogadták javaslatunkat, felvették a kapcsolatot a szakemberrel. A második tanév tavaszától rendszeresen, hetente jártak pszichológushoz. Szakmaközi megbeszélésen a pszichológus elmondta, hogy neurotikus, depressziós tüneteket is tapasztal a lassabb érési ütem mellett. A családi rendszerben domináns bátytal való viszony, az anyai kötődés korai megszakadása (bölcsőde), a kemény nevelési légkör rendezése hosszabb ideig eltarthat. Az óvodában továbbra is nagyfokú rugalmasságot kell tanúsítanunk napirendjében stb., a szabályok következetes kiépítésébe érdemes bevonni, hiszen nagyon értelmes, kreatív ötletekkel bíró gyerek. A hiperaktivitás tüneteinek csökkentésére, az idegrendszeri érzékenység fokozására javasolta a mozgás terápiaát.

A pszichológus tanácsára a szülők próbálták a testvéreket közelebb hozni, közös tevékenységekbe bevonni, elkezdtek úszásra járni. Sajnos ritkán adódott alkalom az úszásra.

Egy évig tartott a szülők türelme a pszichológusi kezeléseknél. A család életében nagy eseményre készültek. Az anyuka 3. gyerekkel terhes lett, ami miatt sem tudták a további kezeléseket vállalni. Számunkra mégis volt pozitív hozadéka: elfogadóbbak lettek a szülők a gyerek felé, javaslataink felé. Tapasztaltuk, hogy az anyuka lágyabb, kedvesebb gesztusokat

használ. Több időt fordít a reggeli elválásra, szívesen veszi érdeklődésünket. Gyakrabban meséltek az otthoni történekekről, az ők korábbi óvodai élményeikről. Ezeket a szimpátia jeleként nagyra értékeltem, hiszen érzelmeiket nehezen fejezték ki, nem is tulajdonítottak neki nagy jelentőséget. Az anya ugyanilyen mintát kapott édesanyjától.

„A szeretet tudás, ha nem is múlik se  
eszünkön, se szorgalmunkon, hogy  
elsajátítjuk-e. És mégis tanuljuk:  
a kölcsönösség gyönyörű láncreakciójában”

Ancsel Éva 279.bekezdések

#### **d, Tanulási képességmérés eredményei /5 év 6 hónapos/**

##### **Mért képesség területek**

- Vizuális percepció képessége
- Vizuális motoros koordináció
- Szeriális rendezési funkció

##### Feladatok

1, szem kéz koordináció	3/3 pont
2, alak-háttérdifferenciálás	6/5 pont
3, alak konstancia	6/6 pont
<b>4, térbeli helyzet vizsgálatpróbája</b>	<b>5/0 pont</b>
<b>5, térbeli viszonylagosság</b>	<b>4/0 pont</b>
6, ritmusismétlés, követés	6/6 pont

Értékelés: Az elérhető 30 pontból 20 pontot ért el.

Hiányosság a térbeli helyzetek, viszonylagosság érzékelésének képességében mutatkozik. /0 pont,0 pont/

#### **Diagnosztizálás Lakatosné Állapot és Mozgásvizsgáló tesztje alapján**

**Az idegrendszer érettségének felmérése:** Eredmény 12 pont 75%

A szimmetrikus tónusos nyaki reakció

Az aszimmetrikus tónusos nyaki reakció

A tónusos labirintus reakció

A Schilder-féle karnyújtási teszt



Dominancia-vizsgálat

Kontrakciós készség

Állás egyensúly-vizsgálat

Posztrotációs nystagmus vizsgálat: **gyors forgatáskor sem szédül, alig van szem utómozgás, horizontális rotációs nystagmus (0 pont)**

**Mozgásvizsgálat:** Eredmény 8pont 66 %

10 ugrás helyben, zárt lábbal

10 ugrás vonalon át, előre-hátra, zárt lábbal

Kétütemű koordinációs feladat

Négyütemű, szerialitási készséget vizsgáló feladat

Labdaelkapás 3-szor páros kézzel

Labdapattogatás 10-szer jobb, bal kézzel.

**Testkép, térbeli tájékozódás, laterális:** Eredmény 6pont 75%

Célzó mozgás csukott szemmel

Térbeli tájékozódás

Laterális

Ember-rajz: **nagyon gyenge, nem szeret rajzolni,**

**Taktilis terület:** Eredmény 4 pont 66%

Grafesztézia

Kettős taktilis inger percepciója (arc+ kéz) lokalizációja

Mi van a kezében?

**Ritmusvizsgálat:** Eredmény 6pont 60%

Beszédmozgás és kéz: Mondóka kísérete egyenletes ritmus visszamondással tapsolással.

Motoros mintamásolás/ látott és hallott/

Egyidejű háromcsatornás figyelem

Szerialitás

Hosszúidejű emlékezet- vizuo motoros kereszt csatornák

Szenzoros integrációs fejlesztés indokolt a 75% alatti területeken

- idegrendszer érettsége, vesztibuláris rendszer
- mozgáskészség: szerialitás, kinesztézia
- testkép: térbeli tájékozódás, finommotorika

- taktilitás: diszkrimináció
- ritmus: figyelem, szerialitás
- az alap kulturtechnikák elsajátításához finommotoros készségei még éretlenek.

### **A szenzoros fejlesztés fő feladatai TB- nél**

A vesztibuláris és taktilis (tapintási, érintési érzékelő) rendszer fejlesztése.

- A primitív poszturális (testtartással kapcsolatos) reflexek integrációja;
- Az egyensúlyi reakciók fejlesztése;
- A mozgásérzékelés (nagy és finommotorika) térben.
- A szemmozgások normalizálása;

A testtudat fejlesztése: a testkép, a testfogalom, és a testséma fejlesztés.

A test két oldala közötti integráció kialakítása.

A vizuális forma- és térérzékelés fejlesztése

### **A fejlesztés az Ayres eszközök felhasználásával történik.**

Cseppháló, csepphinta, billenőtalp, billenőrács, gördeszka, terápiás nagylabdák, trambulin, tányérhinta, szobai egyensúlyozók, tölcsér, különböző tapintótáblák, illatminták, tölcsér, anyagok: gyurmák, homok, agyag, textília pamacsok, termékek, fémek, stb. kefék, felfordított padok, karikák, szivacsok, trambulin, alagút, lábtörlők, papírtéglák, kötelek, gólyalábak, lépegetők, zsámolyok, stb.

### **Fejlesztő program terve / Részletek/**

Foglalkozások gyakorisága: hetente 1 alkalom

Időtartama: 45perc

A foglalkozásokon egy másik kisfiú is vesz részt, akinek megkésett beszédfejlődése miatt a logopédiai kezelés mellett indokolt a szenzoros integrációs terápia.

### **A terápiás foglalkozások egymásra építése**

1. Vesztibuláris - motoros aktivitások. A megengedés, az adás időszaka.
2. A mozgás fékezésének és irányításának fejlesztése.
3. A koncentráció javítása csukott szemmel.
4. A vizuális figyelem fejlesztése.
5. Az impulzivitás legyőzése.
6. Az önfegyelm javítása sportos tevékenységgel.

<b>Szeptember</b>
Tájékozódás a gyerek képességeiről, változásokról a csoport óvónőitől.
Megfigyelések spontán, indirekt helyzetekben az óvodai csoportokban.
A gyerek alkotásainak, rajzainak átnézése.
Logopédus által végzett mérés megismerése
Állapot és Mozgásvizsgáló Teszt felvétele.
Szülőkkal való konzultáció a szenzoros integrációs fejlesztésről.

<b>Október</b>				
	<i>mozgásérzékelés</i>	<i>vesztibuláris rendszer fejlesztése</i>	<i>testtudat fejlesztése</i>	<i>percepció</i>
1. hét	Mozgásindítás és gátlás kialakítása: járás, futás tempójának, intenzitásának változtatása	Ismerkedés az Ayres terápia eszközeivel: billenő hinta, body roll, gyűrűhinta, trambulin.	Önazonosítás tükörben, testkép kialakítása. Önmaga felismerése tükör gyakorlatokkal. Jellegzetes külső tulajdonságok felismerése.	Egymástól markánsan eltérő formájú játékok csukott szemmel, tapintással történő azonosítása.
2. hét	Statikus egyensúly gyakorlatok, alaphelyzetek egyensúlyi állapotok– fekvés, térdelés, ülés, állás. – a mozgásfejlődés folyamatát követve.	Ismerkedés a hálóval, óriás labdával, szabad játékba vonás.	A saját test részeinek felismerése tükörben, mondókák segítségével. / Itt a kezem./ A testkép elfogadása. Azonosulás a saját testképpel.	Megközelítőleg hasonló formájú tárgyak tapintással történő megkülönböztetése.

3. hét	A mozgás karakterének változtatása.  Hossztengely-körüli gurulás: - szabadon, -hengerben, -takaróba tekerve	Billenő rácshintával való játék.  Az eddig megismert eszközökkel szabad játék.	A testrészek neve, funkciói: -, „Zuhanyozás” játék A testképbe be nem épült testrészek többféle módon való érzékeltetése: váll, könyök, sarok	Egymás arcának, kezének megkülönböztetése csukott szemmel.  Egymás testrészeinek mozgatása csukott szemmel. élmények, benyomások verbalizálása.
--------	---	--	---	---

<b>November</b>				
	<i>mozgásérzékelés</i>	<i>vesztibuláris rendszer fejlesztése</i>	<i>testtudat fejlesztése</i>	<i>percepció</i>
1. hét	A kialakult testkép különböző módon való felerősítése; <i>járás bekötött szemmel,</i> - Állatok mozgásának utánzása.	A kitámasztás, test súlypontjának megéreztetése, megtartás fejlesztése-óriás labdán	A test hátsó zónájának megfigyeltetése tükörben. Személyek azonosítása; első-hátsó testzóna összetartozásának felismerésével.	Tapintás-látás: a berendezési tárgyak, eszközök felismerése csukott szemmel is.
2. hét	Páros testrészek egyidejű, egyforma mozgatása, a test két oldalának integrálása:	Gyűrűhinta: - forgás, - húzózkodás, - lengés, Hintázások trapézon.	A test körülrajzolása, lábnyomat, kéznyomat készítése csomagolópapíron, majd a szükséges részletek berajzolása, színezése.	Tapintás-hallás: a hangszerek hanggal és tapintással való felismerése

3. hét	Eszközhasználat- tal és eszközhasználat nélkül egyensúlygyakorlat ok; kissé megemelt hidak átlépése, csúszás lejtőn, padon hason, háton.	Passzív mozgató- hálóban. a megismert eszközökkel szabadjáték.	A testhatárok tudatosítása. Az emberi arcjáték, gesztusok utánzása, történetek segítségével.	Tapintás-szaglás: gyümölcsök felismerése illatuk és formájuk alapján
--------	---	--	---	---

<b>December</b>				
	<i>mozgásérzékelés</i>	<i>vestibuláris rendszer fejlesztése</i>	<i>testtudat fejlesztése</i>	<i>percepció</i>
1. hét	Egyes testtájak izolált mozgása, izomtónusának szabályozása: feszítés-lazítás segítségével. Kúszás talajon, és emelt eszközökön	Passzív mozgató- hálóban, óriás labdán ringatózás	Utánzómozgások, gesztusjátékok, egyensúly gyakorlatok. Természeti jelenségek utánzása, pl. hóesés, vihar virágnyílás.	Tapintás-szaglás: gyümölcsök felismerése illatuk és formájuk alapján
2. hét	Mind a négy végtag egyidejű mozgása, pl. kopogunk a kezünkkel, lábunkkal egyszerre.	Passzív mozgató- hálóban. Felfordított Billenő rácson állás, járás.	„Száll a lepke” játék variációi, az oldalasság szerepe nélkül. a, Felnőtt repteti a gyerekekre, megnevezzük hová repült.	Kinesztézia-hallás: különböző testrészek mozgása, a testrészekre erősített hangkeltő eszközökkel.

3. hét	A test középvezetékét átvezető keresztvezeték gyakorlatok. a test középvezetékét lépik át a végtagokkal, törzssel végzett mozgások.	Passzív mozgás hálóban. Térhágcsón mászás föl, le. Mélység érzékelés.	Aktív mozgások segítségével a gyermek testrészeinek lehetőségeinek felfedeztetése: ujjak különálló mozgása- „zongorázás” stb.	Különböző anyagokkal taktilis tapasztalások: homok, víz, vatta, gyurma, üveg, textília, szivacs
	Utánzó járások: „Óriás,- törpejárás, gólyajárás” Alagutak építése, alatt bújás, mászás, természetes mozgásokkal	Forgó-egyensúlyozó koronggal való ismerkedés, próbálkozások	<i>Bizalom erősítő gyakorlatok:</i> bizalom építés lépései: – Szemkontaktus kialakítása. – Az adás-kapás gyakorlása. Érintéses játékok gyakorlása.	Az előző foglalkozáson használt anyagfélések differenciálása csukott szemmel is.

<b>Május</b>				
	<i>mozgásérzékelés</i>	<i>vesztibuláris rendszer fejlesztése</i>	<i>testtudat fejlesztése</i>	<i>percepció</i>
1. hét	„Zenéstorna” ciklikus mozgásokkal, lassabb, gyorsabb tempóban.	Alacsonyra engedett hálóba helyezett labda eltalálása hason fekvésben bottal.	A száj, nyelv játékos megmozgatása tükör előtt, csukott szemmel is.	„Erre csörög a dió”
2. hét	„Kincskeresés” változatos mozgásformákkal játékok gyűjtése.	Tenyér egyensúlyozó próbálkozások.	– A kezek és a lábak aszinkronban való mozgása, ritmikusan.	„Távírányítós ceruza” utasításnak megfelelően mozgatják a ceruzát a papíron.

3. hét	Szobatenisz	Kötélmászás. Egyensúlyozó próbálkozások a tenyéren, stb.	– Szimmetrikus végtagok aszinkron mozgatása pl. biciklizés, bokszolás.	Mi változott játék: a szoba berendezésének változásának észrevétele.
4. hét	Akadálypálya építés torna elemekből, annak kreatív végig mozgása, Magasugrás.	Kötélmászás. Tenyér-egyensúlyozó, próbálkozások. stb.	Gördeszkával haladás alagút alatt, kifeszített kötél alatt haladás ráfogással.	„Szembekötősdí”

### **Reflexió**

A tervezett tevékenységekben mindig számítani kellett a spontán helyzetekre, a szabadjáték lehetőségére, a kreatív megoldások megjelenésére. Nagyfokú rugalmassággal kellett a gyerekekhez fordulni..

A játékok hatására a gyermek nyitottabb lett, boldogabb, magabiztosabb. Rendezett viselkedést mutatott, örömmel töltötte el a mozgás. Önként választott nehezebb feladatokat, jobban tudott az adott célra koncentrálni. Elfogadta a kihívásokat, ezzel javult az önbizalma. Önmaga kezdeményezte a cselekvéseket, a tervezett, és a variációkban gondolkodott. A többi gyermekkel is javult a kapcsolata. Beiratkozott népi táncra is.

Sajnos nem mindig csak pozitív a gyerekek nyomon követésének tapasztalata. Iskolában sok figyelmeztetést kapott a csúnya írása miatt. De nagyon meg akart felelni. „Az egyik tanító néni kedves, a másik nem annyira.”

## **A zenei nevelés és a szenzomotoros képesség fejlesztés lehetőségeinek vizsgálata, kapcsolata - Zágonyiné Nagy Szilvia**

Szakmai életutam folytatásaként néhány éve egy újabb terület felé indultam: a szenzomotoros fejlesztés lehetőségei felé. Ezt ötvözve a zenei képességfejlesztés feladataival, a megvalósítás kihívást jelentett számomra. A megszokottól talán eltérő formába és tartalomba öntve úgy érzem hiánypótló fejlesztési lehetőségeket tartalmaz a gyermekek számára.

Megfigyeléseim alapján ma egyre több gyermek hagyja el úgy az óvodát, hogy iskolaéretlen. Hogyan fogja behozni a lemaradását egy 25 fős osztályban? A közoktatásban nincs lehetőség az iskolaéretlen gyerek tudatos, célirányos fejlesztésére, nincs lehetőség külön osztályt indítani, vagy kis létszámú korrekciós osztályt szervezni. Felvetődik a gondolat, hogy mi lesz a sorsa a későbbiekben a megkésett fejlődésű gyerekeknek, mert ha időben nem hozza be a hátrányt, felnőttként már nem tudja, és egy ilyen egyén hogyan állja meg helyét a munkaerő piacon?

Lakatos Katalin Phd dolgozatában (A mozgásérettség vizsgálatának jelentősége a tanulási zavarok korai felismerésében Phd. értekezés [http://phd.semmelweis.hu/mwp/phd\\_live/vedes/export/lakatoskatalin.d.pdf](http://phd.semmelweis.hu/mwp/phd_live/vedes/export/lakatoskatalin.d.pdf)) felvetette, hogy az iskolaéretlenség és az organikus éretlenség, ha összefüggnek egymással, még 5 éves korban történő felmérés után lehetőség van felzárkóztatásra, az organikus érettség stabilabb kialakulásáért, illetve a szenzomotoros hiányok pótlására, természetesen szakszerű módon.

Az ÁMV (Állapot - és mozgásvizsgálat) bemeneti mérése után történő, a szenzomotoros tornát megelőző legalább fél évig tartó *intenzív zenei képességfejlesztés*, a *szenzomotoros tornával párhuzamosan folytatódva*, ahol a zenei anyag lehetőséget ad a ritmusérzék, az egyensúlyérzék, téri tájékozódás, térirányok, testséma, keresztcsatornák fejlesztésére, a szenzomotoros tornával összhangban nagyobb intenzitású fejlesztést mutat a kimeneti mérésnél.

Noha a szenzomotoros torna önmagában is eléri célját, -mint ahogyan a csak zenei képességfejlesztés is megfelelő időtartamban, és heti ismétlésszámban-, intenzív zenei képességfejlesztés mellett azt feltételeztem vizsgálódásaim elején öt évvel ezelőtt, hogy az egyes gyermekek kimagaslóan jobb eredményeket fognak elérni mindkét típusú fejlesztés egyidejű alkalmazásával.

Itt nem beszélek tehetségfejlesztésről, sem felzárkóztatásról, hanem kiscsoportos fejlesztésről, ahol mindenkit fejlesztek, ahol nincsenek állandó kiscsoportok, hanem a különböző képességű gyerekek mindig más összetételben kerülnek azonos fejlesztő csoportokba, hogy ezáltal is hassanak egymásra.



A teljesség igénye nélkül ebben a kiadványban ízelítőt kínálok ebből a fejlesztésből.

### **A fejlesztés iránya:**

#### ***ÁMV, majd szenzomotoros torna + zenei képességfejlesztés***

Feltevés, hogy a zenei képességfejlesztés a szenzomotoros tornával együtt pozitívan hat a gyermekek képességeinek fejlődésére egy sikeresebb iskolai beválás érdekében és a kimeneti mérések eredménye hatványozottan jobb lesz, mint a bemenetkor mért eredmény, igazolódott. Ma egyre több gyermek küzd valamilyen részképesség gyengeséggel, amely tanulási zavarhoz vezethet.

Sok vizsgálati eredmény igazolta, hogy az éneklő-zenélő gyerekek könnyebben tanulnak - különösen nyelveket és matematikát-; gyorsan, ugrásszerűen fejlődik ábrázoló- és rajzkészségük is. A zene egy olyan terület, amely kiváló lehetőségeket nyújt a megelőzéshez, de a fejlesztéshez is. A sikerhez elengedhetetlenül fontos, hogy a pedagógusok mind több zenei élményben részesítsék gyermekeiket. Jó volna, ha ebben a családok is több szerepet vállalhatnának.”

1. „Az óvodában a környezet hangjainak megfigyelése, az ölbeli játékok, a népi gyermekdalok, az éneklés, az énekes játékok, a zenélés örömet nyújtanak a gyermeknek, egyben felkeltik zenei érdeklődését, formálják zenei ízlését, esztétikai fogékonyságát. Az élményt nyújtó közös éneklés, zenei tevékenységek során a gyermek felfedezi a dallam, a ritmus, a mozgás szépségét, a közös éneklés örömeit. A népdalok éneklése, a gyermek néptáncok és népi játékok, a hagyományok megismerését, továbbélését segítik. Az óvodai ének-zenei nevelés feladatainak eredményes megvalósítása megalapozza, elősegíti a zenei anyanyelv kialakulását.
2. Az énekes népi játékok és az igényesen válogatott kortárs művészeti alkotások fontos eszközül szolgálnak a gyermek zenei képességeinek (a ritmus, éneklés, hallás, mozgás) és zenei kreativitásának alakításában.
3. A zenehallgatási anyag megválasztásánál az óvodapedagógus vegye figyelembe a nemzetiségi, etnikai kisebbségi nevelés esetében a gyermekek hovatartozását is.
4. A felnőtt minta spontán utánzásával az éneklés, zenélés részévé válik a gyermek mindennapi tevékenységének. „

A fejlesztés során figyelembe kell venni, hogy a gyermekek zenei anyanyelvének alakítása igényes zenei anyagon keresztül történhet leghatékonyabban biztosítva a reprodukálást, és a kreativitás körfogását.

A zene egyfajta kapcsolatteremtési lehetőség is. Biztosítani kell minden gyermek számára a zenei aktivitás lehetőségét. Közben változatos lehetőséget kell biztosítani az akusztikus sokféleség megtapasztalására.

Éneklés, zenélés közben mozgásteret érdemes biztosítani, hiszen bőven van lehetőség mozgáslehetőségre.

#### A szenzomotoros torna bemutatása

**A szenzomotoros kifejezés az érzékelés és a mozgás kapcsolatát jelenti.**

**„A Lakatos Katalin, ill. a Budapesti Hidroterápás Rehabilitációs Gimnasztika (BHRG) Alapítvány munkatársai által 1995 óta sikeresen használt, többszörösen továbbfejlesztett ÁLLAPOT ÉS MOZGÁSVIZSGÁLAT neuromotoros, szenzomotoros személetű, és azokat a motoros képességeket méri, melyek a sikeres iskolai beváláshoz is alapvetően fontosak. Az eddigi tapasztalatok alapján megbízhatóan jelzi a primitív reflexprofil fennmaradását, a kéreg alatti tónusszabályzás problémáit, egyes keresztcsatornák, valamint a mozgástervezés, a figyelem, a mintamásolás, a szerialitási készség, a testvázlat, az elemi tárbeli tájékozódás, a laterális, a taktilis érzékelés és a ritmusvisszaadás hiányosságait.”**

(Lakatos Katalin: Az állapot és mozgásvizsgálat BHRG alapítvány 19. o)

**5 éves kortól használható az organikus érettségi szint megállapítására, ill. az éretlen működés pontos feltérképezésére. A korai tünetek észlelése után érdemes felvenni az állapot-és mozgásvizsgálatot.**

**„Hol, mikor, kikkel érdemes tehát felvenni az állapot és mozgásvizsgálatot?”**

I. A legfontosabb rizikó-csoportok, ( akiknél, az organikus éretlenség igazolódása esetén azonnal el kell kezdeni a felzárkóztató-hiánypótló TSMT\_I\_II és HRG –terápiákat):

1. Minden olyan ötödik életévét betöltött gyermek, aki mutatja az organikus éretlenség/ érési zavar következtében fellépő tüneteket
2. Minden olyan 5 éves gyermek, aki halmozottan hátrányos szociokulturális környezetben nevelkedik
3. Minden olyan 5 éves gyermek, aki nagyon rendszertelenül járt óvodába eddig
4. Minden olyan 5 éves gyermek, akinek édesanyja csak 8 általános iskolát /vagy azt sem végzett.

II. Mielőtt egy szülő tartós fizikai és/ vagy szellemi terhelésben részesítené a gyermekét 5-10 éves kor között, érdemes felvenni az állapot és mozgásvizsgálatot. Példák a tartós fizikai terhelésre egyes sportági alaptechnikák- (küzdő sportok, dzsúdó, karate, birkózás...) úszás, művészi torna, műkorecsolya, síelés, tenisz, torna-sport, labdajátékok) edzéseire való beíratása előtt.

- Az állapot és mozgásvizsgálatból kiderül: az adott sporthoz szükséges készségek és képességek birtokában van-e a gyermek ill.- adottak –e nála a gyors és pontos /sikeres mozgástanulás feltételei –azaz: fog-e neki örömet, sikerélményt jelenteni az adott sportág hosszabb távon?

Példák tartós szellemi terhelésre: két tannyelvű általános iskolába való beíratás, intenzív tehetséggondozó programon való részvétel, heti 3 délután igénybe vételt jelentő számítógépes nyelvtanulás, matematikai, sakkozó stb. szakkör.

- Az állapot és mozgásvizsgálatból kiderül, milyen pontos a gyermek megfigyelő-és utánzó képessége, kellően automatizált-e már nála a magasabb szinten szervezett humánspecifikus működések szerveződésének szintje, képes-e egy időben 3-féle tevékenység praktikus, gördülékeny összeszervezésére, tud-e emlékezetből bonyolultabb szeriális és koordinált mozgásokat előhívni és megismételni, van-e kapacitása a látott-felidézett-megtervezett mozgásritmusokhoz verbális értelmezést ritmikusan hozzárendelni?

III. Érdemes 7éves korban annak eldöntése előtt, hogy hajtós, sok házi feladatot kapó, sok önálló otthoni anyagfeldolgozást elváró, nagyobb létszámú osztályban, ill. bárhol meg fogja-e állni a helyét a gyerek, vagy a szülő keressen Meixner-olvasókönyvvel tanító, kisebb létszámú, lassabb tempóban haladó, többet gyakorló tanító nénit alsó tagozatban.

- Az állapot és mozgásvizsgálat felvétele során megfigyelhető a gyermek motivációs és együttműködési szintje, a személyes megerősítés iránti igénye, figyelmének elterelhetősége, a feladathelyzetek elfogadása vagy háritása, a kudarcfelismerés vagy éppen a kudarc-tűrés szintje -mely tényezőket érdemes figyelembe venni az iskola, a tanító kiválasztásánál. A testvázlat, trébéli tájékozódás, a lateralitás, valamint a taktilis vizsgálatokon mutatott deficitek a sikeres olvasáshoz és íráshoz szükséges részképességek aktuális szintjét mutatják, de a vizsgálat alatt megfigyelhető az információ-feldolgozás gyorsasága, ill. párhuzamossága is. A lassabb, ezekből a

szempontokból deficitesebb eredmény önmagában Meixner-féle olvasástanítási módszert kíván.

IV. 5-9 éves korban, annak az eldöntése előtt, hogy igazoltan tanulási zavarban, részképesség-deficitben szenvedő gyermeke melyik felzárkóztató terápiát, fejlesztést kezdje el, ill. mikor melyiket mivel kombinálhatja a gyorsabb és tartósabb teljesítményjavulás elérése érdekében.

- 1998 óta vannak megfigyeléseink és méréseink melyek alapján állítható: sikereesebbek és gyorsabbak azok a részképesség-és egyéb készségfejlesztések, ahol az organikus érési zavar vizsgálattal kizárt, ill. ha e kognitív területekre irányuló terápiák előtt vagy velük párhuzamosan szenzomotoros terápiák alkalmazása is történik. (Lakatos K: Az állapot és mozgásvizsgálat 10-old.)

Tatár Jánosné gyógypedagógus, megfigyelései alapján a diszlexia oka visszavezethető a megkésett idegrendszeri fejlődésre, illetve genetikai okokra, kromoszóma rendellenességre, de a mi szempontunkból érdekes, hogy ő is megjegyzi tanulmányában: „A megkésett idegrendszeri fejlődés következménye a mozgáskoordináció, a figyelem, téri tájékozódás, beszédfejlődés zavara lesz. A közelmúltban részt vettem a Primitív reflexek hatása a tanulási nehézség kialakulására című előadáson, ahol Zweegmann - Kocsis Magda Hollandiában élő mozgásterapeuta, szemléletesen bizonyította, hogy a diszlexia oka lehet a primitív reflexek perzisztálódása, /megmaradása/ is.” <http://www.diszlexia.info/mexinergyakorlatban.htm>

**A Szenzomotoros szemléletű „Állapot- és mozgásvizsgálat” /ÁMV/ felvétele lehetőséget ad a gyermekek, szülők jelenlétében való mérésére 5 nagy területen:**

1. Idegrendszer érettsége
2. Mozgásvizsgálat
3. Testkép, térbeli tájékozódás, lateralitás
4. Taktilis terület
5. Ritmusvizsgálat,

A vizsgálati eredmény megmutatja, milyen területen van organikus idegrendszeri éretlenség.

Ezután történhet a zenei és szenzomotoros fejlesztés.

Szenzomotoros tornánál tornatermi körülmények között, a torna során felépített akadálypályán haladva- többféle pályatípuson: körfeladat, elemi mozgásminták, sorfeladat, gördeszkás, labdás pályák- a gyermekek mondókát mondanak, vagy egyszerű gyermekdalt énekelnek. A beszéd-mozgás szinkronjának elsajátítására törekszünk. Ekkor a piramispálya 1/3-át bekapcsoljuk. A

piramispálya az odafigyelést igénylő nem begyakorolt mozgásokat szabályozásában vesz részt. Nem erő, gyorsaság, állóképesség fejlesztése a cél, hanem vesztibuláris ingerekkel az idegrendszer érését segítjük.

*Az eszközök funkciójának* átgondolása fontos még azon óvodapedagógusok számára is, akik nem TSMT trénerek, de a gyermekek fejlesztésében elhivatottak.

Ezért a teljesség igénye nélkül néhány eszközök fejlesztő hatását felvázolom az alábbiakban:

- **kötél:** szabályelfogadás, szabálytűrés, egyidejű, többcsatornás figyelem fejlesztése, téri tájékozódás, lateralitás, verbális-motoros szinkron, egyensúly, bilateralitás, gátlási funkciók, önkontroll.

- **billenőlap:** egyensúlyérzék, szem-láb koordináció

- **gördeszka:** fejkontroll, kézkontroll beállítás, reflexgátlás, kokontrakció, **bilaterális motoros koordináció**

- **trambulín:** bilaterális motoros koordináció, szem-láb kontroll, szinkronfunkciók

**Eszköz nélkül, illetve egy szőnyeg szükségletével bukfencezünk.** A bukfenc egy erős vesztibuláris inger, amely segít a beszédindításban, magatartási nehézségeknél, tónusszabályozáshoz szükséges, dührohamok esetén, gátlási funkciók, szerialitás, rövid és hosszú távú memória fejlesztése , lateralitás, testvázlat miatt.



**A szenzomotoros tornákkal párhuzamosan intenzív zenei képességfejlesztést alkalmaztam a ritmusérzék fejlesztés kiemelt területén saját óvodai csoportomba járó gyerekeknél.**

## **Hagymási Nóra logopédus tollából idézem:**

Az auditív ingerek sokaságát két nagy csoportra osztjuk:

1. Környezet hangingereinek felismerése (zörejek, zajok, állathangok, hangszerek...)
2. Emberi hangok megismerése (sírás-nevetés, éneklés, mély-magas, halk-hangos, rövid-hosszú).

A *hallási percepció* fejlesztése során megvalósul:

- az akusztikus ingerek feldolgozása,
- auditív figyelem kialakítása,
- auditív emlékezet kialakítása.

*Minőségi jellemzői:*

- megfigyeltetés,
- felismertetés,
- megkülönböztetés,
- emlékezetben tartás.

A feladatvégzés során törekszünk a figyelem irányítására és a hanghatások minél pontosabb differenciálására.

Megfigyeljük az állandó és változó dolgokat, természeti jelenségeket, a szívünk dobogását. Zsip-zsup játékkal, dobolással (fazék, fakanál, befőttes üvegek, ami otthon is megtalálható) "ritmizálunk"; egyszerre lépünk, mint a katonák vagy tengerészek. Egyszerre beszélünk, ill. szavakat, szótagokat kell ismételnie óvodás gyermekeknek. A magyar gyermek versek kiválóak a ritmus gyakorlására.

Óvodáskor végére az olvasáshoz szükséges készségeket ki kell alakítani: mozgásfejlesztés, látás, hallás, tapintás, beszédkészség. Ezen biztos alapok tudatában megkönnyítjük a betűk pontos ismeretét, megkülönböztetését, az összeolvasás tanítását, a szó- és a mondatalkotási készség kialakítását az iskolakezdés időszakára.

Ennek tudatában állítottam össze zenei fejlesztő programot évekkal ezelőtt, egyik kolléganőmmel zeneóvodába járó gyermekek számára, az alábbi keret szerint:

- Léggör megteremtése kapcsolatteremtő játékkal (hangulati bevezető)
- Játékos képességfejlesztés
- Zenehallgatás -hangulati lezárás

***Kiemelten a ritmusérzék fejlesztésén*** volt a hangsúly.

- Miért épp a ritmusérzék fejlesztés?
- Mert:
  - Pozitív hatása van a többi képesség fejlődésére (matematikai, auditív, szekvenciális memória, figyelem)
  - Fejleszti a szabály érzékelését és követését, a mozgáskoordinációt.
  - Olvasás, írás elsajátításához nélkülözhetetlen a jó ritmusérzék
  - A különböző területek együttesen fejlesztik az intelligenciát

Emellett egy gazdagító programot is készítettem egy tehetséges gyermek fejlesztéséhez, Turmezeyné Heller Erika koordinálásával :

- I. a gyermek értékelése a megadott szempontok alapján
- II. az értékelés nyomán felmerült következtetés: célok és feladatok megfogalmazása
- III. egyéni fejlesztési terv
- IV. értékelés

*I. A gyermek értékelése a megadott szempontok alapján*

A gyermeket az alábbi területeken értékeltem:

- önismeret
- tanulás
- szociabilitás
- viselkedéskultúra
- érzelmek

*II. Az értékelés nyomán felmerült következtetés: célok és feladatok megfogalmazása*

*Önértékelés:* BB önértékelése gyenge, negatív. Képes reflektálni tevékenységére és ennek megfelelően változtatja viselkedését. Önmagát nehezen fogadja el.

*Tanulás:* Precíz, pontos feladatvégzés jellemzi, legtöbbször nem igényel segítséget, támogatást a feladatvégzésben. Felismeri és kihasználja a tanulási alkalmakat. Mivel önértékelése gyenge, érdektelen vagy nehézségek esetén hamar feladja.

*Szociabilitás:* Barátságos, készséges azokkal a személyekkel, akiket már jól ismer, és akiktől megfelelő biztatást, dicséretet kap. Egyébként kissé félénk, ami valószínűleg a negatív

önértékelésével áll kapcsolatban. Mások véleményére figyel -főként az ismert felnőttekére- ha meggyőzik, felülvizsgálja nézeteit. A közösségi életben visszahúzóds jellemzi, nem illeszkedik be könnyen.

*Viselkedéskultúra:* Saját érdekeit nem tudja megfelelő módon képviselni mivel visszahúzóds, nem eléggé magabiztos. Konfliktushelyzetben figyelembe veszi mások nézőpontját.

*Érzelmek:* Érzelmileg labilis, kiegyensúlyozatlan (szülei 1 éve elváltak) Zárkózott, érzelmeit elrejt. Általában nyugodt, békés, pozitívan viszonyul a segítséghez, a közösség normáit elfogadja.

Nagyszüleivel, édesanyjával lakik közös háztartásban, testvére nincs. A felnőttek környezetében megtanult árnyaltan, meggyőzően érvelni, a helyzethez illeszkedő technikákat (verbális, nonverbális) alkalmaz emberekkel való kommunikációban, árnyaltan, gazdag szókinccsel fejezi ki magát.

#### Cél:

- A zenei képességeit tekintve kimagasló eredményeket mutató gyermek erős pontjainak kibontakoztatásával, erősítésével a gyenge képességek fejlesztése.
- Szeresse meg a zenét, váljon zeneértő, zeneszerető felnőttekké, tanulja meg, hogy a zene segíthet a feszültségek oldásában is

#### Feladatok:

- Hallás és ritmusérzék fejlesztés ritmus-és dallamjátászó hangszerek beépítésével
- Szocializációs képességek területén fejlesztésre szorul, társas kapcsolataiban megerősítésre van szüksége pozitív önértékelés felé irányító fejlesztéssel./ A közösségben megtanulhatja elfogadni saját külsejét is, illetve hogy a belső tulajdonságok legyőzhetik a külső jegyeket / Ennek a területnek a fejlesztése körjátékokkal, kapcsolatteremtő játékokkal, dramatikus elemeket tartalmazó játékokkal, bábbal.
- Motoros képességek fejlesztése, finommozgások fejlesztése a zene eszközeivel hangszerek kipróbálásával, ujjtornával, zenére történő mozgásimprovizációval
- Szülővel való folyamatos kapcsolattartás, tájékoztatás  
A szülő feladatai Czirjákné VM nyomán: -érzelmi stabilitást nyújtani a gyermeknek-támaszt nyújtani, mellettük állni, s ezzel hozzájárulni a „csodához”, a tehetségigéret kiteljesedéséhez.-együttlét, szeretet, türelem



## **Fejlesztési terv:**

Zenei tehetségműhelyünkben lehetősége van BB-nek pozitív irányban fejleszteni képességeit.

Az alábbiakban 4 foglalkozás vázlatát mutatom be, azonban minden foglalkozásunk hasonló sémára épül. Mindig van kapcsolatteremtő játék, zenei játék, állóképességet fejlesztő játék, finommotorikát fejlesztő játék.

Minden foglalkozáson téma szerint csoportosítjuk a „tanulnivalókat” Pl. esőben

Egy-egy foglalkozás 3 alappillére:

- hangulati bevezető: kapcsolatteremtő játékok
- készségfejlesztés: készségfejlesztő játékok
- hangulati lezárás: zenehallgatás, énekes elköszönés

### ***1. foglalkozás***

Kapcsolatteremtő játék: tekintet körbeadása

Zenei játékok: Áronnak volt hét fia /mozdulatutánzó/A kör közepén áll Áron. Ritmikus mozdulatsort talál ki. A többiek utánozzák.

Csengettyű/furulya: hangolt csengettyű, vagy furulya megszólaltatásának gyakorlása-dicséret

Állóképességet fejlesztő játékok: Cseszlebuki

Finommotorikát fejlesztő játékok: -ha-ha ha havazik

-szabad játék labdával

### ***2. foglalkozás***

Kapcsolatteremtő játék: az erdőben jártunk keltünk

Zenei játékok: „ragasztós „játék: recitálva mondunk mondókat úgy, hogy közben apró, vízszintes mozdulatokat végzünk mindkét kezünkkel metrumra, vagy ritmusra, mintha egy polcra ragasztanánk rá. A recitált hanghoz viszonyítva nagyobb vagy kisebb, hosszabb vagy rövidebb kitérők észrevétele, kézzel jelzése

Állóképesség, nagymozgás játék: akadálypálya

Finommotorika fejlesztése: csip csirip (ujj játék); ujj torna mérőre;a házat kiséperjük

Eszközök: metallofon, hangolt csengettyűk, metronom, CD lejátszó

### 3. foglalkozás

Kapcsolatteremtő játék: Pókfonal játék

Zenei játékok: adj hangot kismadár –hangutánzás

Állóképesség fejlesztés: hol van az én helyem?

Finommotorika fejlesztése: „zongorázás asztalon, és zongorán ujjátaltatás

Eszközök: madár-medve képek, dallamjátszó hangszerek, ritmusbot, hullahopp karikák, fonal

### 4. foglalkozás

Kapcsolatteremtő játék: „Vándor-játék” A gyerekek körben ülnek és különböző dolgok vándorolnak körbe. Vándorpuszi, vándorsimi, vándorpusze, csak a képzeletünkben puha kismadár, csúszós béka, süni, stb...

Zenei játékok: dallamkirakó

Állóképesség fejlesztő játék: Egy előre, két kettőre

Finommotorika fejlesztése: csip csirip-ujj játék

Erre épül a zenei anyag és a készségfejlesztés anyaga

x. foglalkozás	Zenei anyag	Egyéni és csoportos hallásfejlesztés	Egyéni és csoportos ritmusérzék fejlesztés	Egyéni és csoportos képességfejlesztő játékok
Hangulati bevezető	-	Énekes bemutatkozás	A gy(k). neveinek kitapsolása	-
készségfejlesztés	-Gomba, gomba -Esik az eső -A győri Györgynek -Hold, hold		Ritmusérzék fejl. -mondókák ritmikus mondogatása, ritmusának megfejtése, -ritmus tapsolása -ritmusvisszh.	

			- (hold, hold) Metrumérzék f: egyenletes járás, dalosjátékok tempójának megtartása -Z érzékeltetés, kiemelése	
Hangulati lezárás	Vivaldi: Négy évszak /Nyár/	Énekes elköszönés (hangszeren eljátszott dallam visszaéneklése)		

#### IV. Értékelés

BB a zenei játékoknak, a kapcsolatteremtő játékok, körjátékok segítségével nő az önbizalma, a közösen átélt élmények, a közös játékok, elbeszélgetések, a társak megértése, a sok dicséret, buzdítás segít abban, hogy elfogadja magát, barátságosabbá váljon, biztonságban érezze magát.

A zenei készségfejlesztés anyaga fejleszti BB erős oldalát, a kitűzött célok elérését

## A sakk, mint stratégiai fejlesztő játék szerepe az óvodás korban

Juhászné Tardi Mária Mesterpedagógus



- Férjemmel együtt már évtizedek óta elköteleztük magunkat a sakkhoz kapcsolható játékok és a sakk alkalmazására a koragyermekkorai tehetségfejlesztésben. A sakk és a hozzá kapcsolható játékok fejlesztik a logikus gondolkodást, szabály tudatot, szociális készségeket, síkban való tájékozódást, figyelmet, emlékezetet. A sakk szabályainak elsajátítása közben fejlődik a gyermek önértékelése, önbizalma. A sakkjáték segíti az önfejlesztés igényét, a hatékony önálló ismeretszerzés iránti motivációt. A fent említett képességek az iskolai ismeretanyag elsajátítását megkönnyítik, ezáltal sikeresebbek, motiváltabb tanulókká válhatnak. Hagyományteremtő módon férjemmel együtt már több mint tíz éve szervezzük Debrecenben és vonzás körzetében élő, sakkszerető óvodás és iskolás gyerekek számára sakk táborainkat. Ahol a hátránykompenzációt és tehetséges gyerekek fejlesztését egyaránt fontosnak tartjuk. A DE. Gyakorló Óvodájából is vannak visszatérő táborozóink.
- Az óvodai nevelésben való alkalmazását a 2013/2014-es nevelési évtől kezdtem az óvodai csoportomban és csoporton kívül a férjemmel együtt (Hajdú-Bihar Megyei

Sakkszövetség elnöke). Már verseny eredményről is beszámolhatok. Úgy gondolom számomra ez, az az út, amely segíti a tehetséges gyerekek felismerését.

- Azért is célom a sakk személyiségfejlesztő hatását alkalmazni, mert közvetett úton alakítja ki az értékes tulajdonságokat, melyeket az óvodai tevékenységek során szervezeten, hatékonyan, kevésbé lehet alakítani. Nagyon jó eszköz a kitartás, a térlátás, és a stratégiai érzék, emlékezet fejlesztésére. A sakk által fejlesztett értékes vonások, tulajdonságok az élet más területein is fontosak és használhatóak. Ezért célom a játék megismertetése több érdeklődő kisgyerekeknek, már most, óvodás korban, természetesen az életkori sajátosságok figyelembe vételével. (meseszöveg, szerepjáték elemeinek felhasználása, élő sakk). Nagyon fontos és törekszem is rá, hogy a játékoság hassa át ezeket a foglalkozásokat és ez által a lehetőséghez mérten biztosítsam minden gyerek számára a sikerélményt.
- Az itt közölt fejlesztő programot szeretettel ajánlom a sakk iránt érdeklődő munkatársaknak.

## FEJLESZTŐ PROGRAM

<i>Tevékenység</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Cél - terület</i>	<i>Képességfejlesztés</i>
1. A sakkjáték két hadseregének bemutatása. Ismerkedés a sakkfigurákkal és a sakktáblával.	Sakk készletek.	Globális bemutatás szükséges a játék lényegének megértéséhez.	Szövegértés, figyelem, logikus gondolkodás fejlesztése.
2. A sakkjáték története mondák alapján.	Könyvek, nagyméretű sakk bábok.	Érzelmi azonosulás a szereplőkkel, segíti a játékhoz való pozitív viszony kialakulását.	Szociális képességek fejlesztése.
3. A király mozgásának játékos, mesészerű bemutatása - „egy lép és elfárad”.	Nagyméretű sakkfigurák.	A királlyal történő szabályos lépés elsajátítása.	Dinamikai érzék, fantázia fejlesztése.
4. Sakktábla készítése – színezéssel, ragasztással.	Színes lapok, ragasztó, olló.	Sakktábla részeinek megismerése: átlók, sorok, vonalak, mezők.	Tájékozódás síkban, grafomotoros képességek fejlesztése.
5. A gyalogos katonák tulajdonságainak, menet módjának megismerése.	Nyolc világos és sötét gyalog figura.	A gyalogos fogalmának játékos megismertetése.	Térlátás, figyelem fejlesztése.
6. Gyalog háború a sakkszőnyegen fejdíszekkel.	Sakkszőnyeg, fejdíszek.	A bábok mozgásának gyakorlása „életszerű” helyzetben.	Mozgáskoordináció, kooperációs képességek fejlesztése.
7. Ismerkedés a bástyával – „kincskeresés” a labirintusban.	Építőelemek, dobozok, térkép, fejdíszek.	A bástya menet módjának játékos gyakorlása.	Vizuális posztruális testséma képességének fejlesztése.
8. Régióink legszebb várai: Zelemér,			

Sárospatak, Diósgyőr, stb.	Projektor, laptop, könyvek, fotók, képeslapok.	Ismeretek átadása nemzeti történelmünkről.	Szövegértés, fantázia, beleélő képesség, fejlesztése.
9. A futó és az átló kapcsolata – „keresd az átlót”.	Sakkszőnyeg és fejdíszek.	A futó menetmódjának megismerése.	Téri tájékozódás képességének fejlesztése.
10. Keresd az átlót! Különböző méretű színes síkidomok átlóinak meghajtogatása.	Színes papírok, olló, vonalzó, ceruzák.	A sakkfigurák menetrendjének megértését segíti.	
11. A hadsereg legsikeresebb katonája a VEZÉR.	Nagyméretű sakkfigurák, sakkszőnyeg.	A vezér- királynő menet módjának megismerése.	Analizáló – szintetizáló képesség fejlesztése.
12. Mesék Mátyás királyról és a királyi családokról. Korona készítése.	Könyvek, színes kartonok, olló, ragasztó.	Ismeretek átadása nemzeti történelmünkről.	Szövegértés, fantázia, beleélő képesség, finommotorika fejlesztése.
13. Ki vagyok én? Ha így lépek....	Sakkszőnyeg, fejdíszek.	Az eddig megismert sakk bábok menet módjának játékos felelevenítése.	Térbeli mozgás, emlékezet, logikus gondolkodás fejlesztése.
14. A huszár, aki előtt nincs semmilyen akadály.	Interaktív sakktábla.	A ló menet módjának megismerése.	Relációs szavak gyakorlása: előre, hátra, jobbra, balra.
15. Útkeresés, útjelölés, tervezés. Vezesd a lovadat a legrövidebb úton a kúthoz.	Labirintus játékok térben és síkban feladatlapokkal, építőelemekkel.	A ló menet módjának gyakorlása.	Tájékozódás térben és síkban, számfogalom formálása.
16. Lovagi Torna – az eddig tanult lépések, ütések gyakorlása.	Sakkszőnyeg, nagyméretű sakkfigurák.	Az eddig tanult elemek gyakorlása.	Logikus gondolkodás, emlékezet, figyelem fejlesztése.
17. „Az én sakkom” – saját sakk készlet bemutatása. Kitől	Sakk készletek.	A sakkhoz való érzelmi kötődés segítése.	Kifejező képesség fejlesztése, szókincsbővítés lehetősége.

kapta, kié volt régen, stb.			
18. A király elfogása, matt adása a vezérrel.	Interaktív sakktabla.	A játék lényegének, céljainak megismerése.	Logikus és elvont, nyelvi gondolkodás fejlesztése.
19. A király elfogása, matt adása a bástyával és a huszárral.	Interaktív sakktabla.	A játék lényegének, céljainak megismerése.	Logikus és elvont, nyelvi gondolkodás fejlesztése.
20. A sakkfigurák értékei számokban kifejezve.	Dominó, kártyajátékok, sakk készletek.	A sakkban rejlő játékos elemek felfedeztetése.	Számfogalom, logikus gondolkodás fejlesztése.



## **„Fókuszban a mentális egészség”**

**Kapitány Sándorné Bartha Beáta mesterpedagógus, mentálhigiénés szakember**

A Debreceni Egyetem Gyakorló Óvodájában működő Fejlesztő Munkaközösségben, az érzelmi nevelés területe tartozik hozzám. Mesterprogramom címe „Fókuszban a mentális egészség”.

Programomban innovátorként foglalkoztam az óvodás gyerekek szociális- érzelmi – akarati képességeivel.

A foglalkozásokat 10-12 fős csoportokban vezetem, a résztvevők 5-6 éves korú gyerekek voltak.

A tevékenységeket délutáni időpontba szerveztem, alkalmanként 25-30 perc időtartamúra.

Az érzelmi nevelés már az anyaméhben kezdődik. Az óvodába érkező gyermek érzelmi intelligenciája a család érzelmi éltét tükrözi. Fontos tudnunk, hogy óvodáskorban nem a gyermek uralkodik az érzelmein, hanem az érzelmek a gyermekben. Jellemzően ezek az érzelmek erősek, gyorsan változnak és gyakran szélsőségesek. Értőn kell fogadnunk ezeket az érzelmeket és tudatosan, egyénre szabottan kell foglalkoznunk velük.

A foglalkozásokkal az a célom, hogy

- a gyerekek megismerjék érzelmeiket
- segítsem a gyerekeket az önmegismerésben
- mutassak olyan lehetőségeket, amely megnyugtató számukra
- tudják elmondani érzéseiket fejlettségi szintjüknek megfelelően.

Az egészséges gyermeki fejlődés félelem, kudarc, befelé fordulás nélkül képzelhető el, ahol fontos a megelőzés, megerősítés.

## **I. Alkalom**

### **Kapcsolatteremtő játék**

*Mit hoztál ma a csoportnak?*

A szereplők körbe ülnek. Mindenki mondja a nevét, valamint a neve kezdőbetűjével mond egy képzeletbeli tárgyat, fogalmat, érzést, amit ajándékba hozott a többieknek. Pl. „Kati vagyok, hoztam nektek kedvességet”; „Csenge vagyok, hoztam nektek csillagot” stb. Ezt követően körbe-körbe kérdezzük a gyerekeket, hogy emlékeznek-e, kit hogyan hívnak, és ki mit hozott magával- jó memóriafejlesztő játék is. A játék bővíthető- pl. a név kezdőhangjával helyiségnévet is mondhatunk: „Kati vagyok, hoztam nektek kedvességet kincses Kecskemétről.”

*Szemkontaktus játék*

A gyerekek körbe állnak: mindegyikük kiválaszt „szemmel” egy másik gyereket, és azzal helyet cserél. Lehet valamely testrész érintésével is játszani (kézfogás, arcsimogatás stb.), vagy helycsere közben egymás nevét mondani.

### **Együttműködést segítő játék**

*Kirándulunk*

Képzeletbeli kirándulásra indulunk a gyerekekkel. Mindent megpróbálunk mozgással, hangokkal eljátszani, kifejezni. Eljátsszuk, hogy gondosan felöltözködünk, becsomagoljuk a hátizsákunkat. Közben mindent megbeszélünk, mindenki ötletét figyelembe vesszük. Szállhatunk vonatra, ringatózhatunk csónakon, nekifeszülhetünk a szélnek a repülőnkkel, lengedezhetünk, ejtőernyővel stb. Az erdőben lakmározhatunk, fára mászhatunk, lepkét követhetünk, szedhetünk virágot, labdázhatunk. Mehetünk meredek hegyre fel, futhatunk farkas elől, lépegethetünk csúszós köveken. Mehetünk át keskeny fatörzsön patak felett, bele is eshetünk, fürödhethetünk, horgászhatunk, napozhatunk, didereghetünk. A játék végén fáradtan vonatra szállva, énekszóval hazaérkezünk. Megérkezve beszéljük meg, kinek mi tetszett a legjobban, mi volt a legjobb a kiránduláson.

### **Lazító, levezető játék**

### *Tavasztündér*

A gyerekek lágy, kellemes zenére hópihetáncot járnak. A zene elhallgatása jelzi a fagy megérkezését: a gyerekek jégszoborrá változva, mozdulatlanul állnak. A tavasztündér –egyik előre kiválasztott gyerek – kedves simogatásával sorra felébreszti a szobrokat. Aki felolvad, maga is a társai segítségére indul, ő is simogat, ébresztget. Zeneszóra újra indulhat a vidám tánc, például erdei manócskák tánca. A fagy többször is visszatérhet, ennek megfelelően a gyerekek hol mozdulatlanságba dermednek, hol lazán, könnyedén mozognak.

## **II. Alkalom**

### **Kapcsolatteremtő játék**

#### *Tenyérszorítás játék*

A szereplők közbe állva vagy ülve fogják egymás kezét. Az óvónő is köztük van, aki valamelyik irányba hangtalanul elindít egy kézszorítást, amit tovább kell adni. (Játszhatják csukott szemmel is, erősebb a koncentráció!) Nehezítés lehet a pedagógus részéről, hogy két gyors szorításra megfordul az irány. Később a gyermekek is megfordíthatják az irányt. (Tapssal is lehet játszani: egy taps körbemegy, két tapssal megfordul az iránya).

### **Együttműködést segítő játék**

#### *Dobkereső*

A gyermekek közbe állnak; a kör közepén áll egy kiválasztott bekötött szemű gyermek, és a következőt mondja: „Hunyó vagyok, gyerekek, aranydobot keresek!” A játékvezető valakinek csendben odaadja a dobot és a dobverőt, aki egy-kettőt üt a dobra, majd elveszi tőle. A hunyó közben megfigyelni, hogy honnan hallja a dobot. levesszük róla a kendőt, és ezt a versikét kell mondania:

„Volt nekem egy aranydobom-elvesztettem aranyhídon,

Tarka szarka fel is kapta, ennek a gyerekek adta!”

Ekkor rámutat arra, aki dobolt. Ha kitalálja, helyet cserélnek - ha nem, akkor újra ő lesz a hunyó.

### **Csoportalakító játék**

#### *Méregzsák*

A szőnyeg közepére kirakunk egy zsákot, és elmondjuk, hogy abban különböző érzelmek, hangulatok vannak bezárva. Ha kinyitjuk a zsák száját, a benne lévő érzelmek kiszivárognak,

széttérjed, mindenkit körülvesz. A zsákban lehet például óvatosság, félelem, vidámság, szomorúság, bosszúság, szeretet, fáradtság, izgatottság, sértődöttség, csodálkozás stb. A gyerekek körbesétálnak. Az óvónő bejelenti, hogy mi van a zsákban, majd felkiált: „Kinyílt a zsák!” Ekkor a gyerekek „megfertőződnek”, s úgy járnak, mozognak, viselkednek egymással, hogy tükrözzék a megnevezett „kört”. Aztán a óvónő jelképesen beköti a zsákot, ezzel a gyerekek „visszaváltoznak”, tovább sétálnak, és kezdődik újra a játék.

### *Búcsúzó játék*

Alakítsunk két csoportot, és állítsuk a gyerekeket egymással szembe, sorfalat alkotva. Mindenki eldöntheti, hogy a társai között áthaladva simogatást, vagy csiklandozást kér-e (ha egyiket sem, akkor csak elköszönünk tőle, amíg áthalad a folyosón).

## **III. Alkalom**

### **Kapcsolatteremtő játék**

#### *Mosolyjáték*

A gyermekek komoly tekintettel körbe ülnek. Az óvónő szemkontaktust teremt a gyermekekkel, majd egyre rámosolyog, és a következőt mondja: „Kedvelem Dórát, mert... pl. mert mindig kedves, figyelmes”. Dóra visszamosolyog, majd valaki máshoz fordul a mosollyal és a pozitív szavakkal, pl.: „kedvelem Annát, mert nagyon szépen énekel, szép a hangja” stb. Fontos, hogy a játékban mindenkire sor kerüljön, és a pozitív tulajdonságokat, észrevételeket kell megerősíteni!

### **Együttműködést segítő játék**

#### *Vedd el*

Szorosa egymás mellé térdeljenek le a játékosok. A padlón legyen mindenki előtt egy kocka. Egyszerre nyúljanak le, s rakják maguk elé a szomszéd kockáját előre megállapított forgási irányban. Közben folyamatosan mondjanak egy mondókát, amelynek egyenletes lüktetése segít abban, hogy mindenki egyszerre mozduljon. Kocka helyett használhatnak babát, mackót, kavicsot, egyebeket.

#### *Boldog vagy, vagy szomorú?*

Szükséges eszközök: kis papírtányér vagy kör alakú kartonlap, ceruzák, hurkapálca, kézi tükör

A gyerekek nézzék meg a tükörben, hogy milyen a „boldog arcuk” és rajzolják a kör alakú papír egyik oldalára (rajzoljanak szemet, orrot, hajat és persze mosolygó száját) Nézzék meg a „szomorú arcukat” a tükörben, és azt pedig a lap másik oldalára rajzolják. Rögzítsük a hurkapálcát a lapra, hogy maguk elé tudják tartani a gyerekek.

### **Lazító és figyelemfejlesztő játékok**

#### *A fa*

A gyerekek a felnőtt nyugodt hangú, folyamatos instrukciói alapján egy fának a szerepébe képzelik magukat. Mozgásukkal jelenítik meg a fa életét, változásait. Nyugtató hatású, relaxáló jellegű zenével elősegíthetjük a nagyobb áléletet. Az óvónő a saját mozgásával ösztönzőleg hat a bátortalanabb gyerekekre, segítheti a felszabadultabb önkifejezést. A gyerekek erős, terebélyes fává változnak, így mozognak szellőre, viharra. Ősz lesz. A fa levelei elgyengülnek, hullani kezdenek –a gyerekek most a levelek szerepébe lépve eljátsszák a levélhullást. Táncolhatnak, ide-oda röpködhetnek, pöröghetnek, míg a végén a levelek beborítják a földet. A levél az esővel beszívárog a földbe. A gyerekek, mint megbúvó magocskák, lassan kihajtanak, s újra változnak. A fa magába szívja a friss tápanyagot, s növekedni, erősödni kezd.

#### **IV. Alkalom**

Dr. Stefanik Krisztina Csillagbusz című meséjének meghallgatása, feldolgozása.

#### *Búcsúzó játék*

Alakítsunk két csoportot, és állítsuk a gyerekeket egymással szembe, sorfalat alkotva. Mindenki eldöntheti, hogy a társai között áthaladva simogatást, vagy csiklandozást kér-e (ha egyiket sem, akkor csak elköszönünk tőle, amíg áthalad a folyosón).

#### **V. Alkalom**

Félelem, harag feldolgozása Kádár Annamária Mesepszichológia a gyakorlatban című könyve alapján:

#### *Boszorkányos játék*

Hívjuk meg a boszorkányt ebédre. Főzzünk neki egy „félelmetesen” finom levest. Körbeülve mondjuk el milyen alapanyagokat tennénk a boszorkánynak készülő ételbe. Az összetevőket

gyurmából papírból alkossuk meg. Vegyünk elő egy nagy dobozt és ebbe öntsük bele a hozzávalókat, amelyeket együtt főzünk meg egy képzeletbeli tűzön. Amikor elkészült jöhet a boszorkány megkóstolni és elmondja, hogy mi ízlik és mi az, ami nem annyira. Mit gondol, mi lehet benne?

Üljünk körbe. Mindenki csukja be, vagy takarja el a szemét (a játék ideje alatt nem szabad kinyitni). Hallgassuk meg milyen hangokat hallunk magunk körül. A játékvezető is adjon hangokat (tépjen szét egy papírt, kocogtassa meg az ablaküveget, dobbantson egyet a padlón, tapsoljon, stb.). Beszéljük meg ki mit hallott. Volt-e olyan hang, ami félelmetes volt?

### *Félelmetes boltos játék*

Különböző félelmeket lehet eladni mosolyért cserébe. A bolt tulajdonosa és eladója a pedagógus, aki egy erre kijelölt dobozban gyűjti az eladásra váró portékákat, cserébe pedig olyan mosolyt ad, amelyet a gyerekek kérnek (kicsit, nagyot, közepeset, fülíg érőt). Aki sorra került, az óvodapedagógus mellé ülhet, hogy ő is utánozhassa a mosolyokat.

### *Relaxációs zenehallgatás*

Yruma : River flows in You

### **Reflexió:**

A gyerekek lehetnek félénkek, erősek, szomorúak, vidámak vagy bizonytalanok. Meg kell tanítani, hogyan fogadják el magukat, társaikat. Valódi érzékenységet csak akkor tudunk átadni, ha a mindennapokban is támogatást, megértést és elfogadást tapasztalnak.

Ezek a játékok jó alkalmakat biztosítottak a gyerekek számára arra, hogy a különböző szerepekben, feladatokban megtapasztalják milyen kapcsolatot építeni, hogyan lehet együtt működni, vagy éppen lazítani, miközben könnyebben kinyílhattak, fejlődhetett önbizalmuk, énképük.

Azt tapasztaltam, nagyon szívesen vettek részt a gyerekek ezeken az alkalmakon, várták, kérdezték: „mikor mehetünk újra”. A szülők visszajelzése szerint a gyerekek gyakran meséltek nekik a megélt játékokról.

## **A gyógytestnevelés játéka - Lukácsi Nóra mentor óvodapedagógus**

Lukácsi Nóra vagyok, 12 éve dolgozom óvónőként, gyógytestnevelőként azt vallom, hogy ép testben ép lélek lakozik. Véleményem szerint a rendszeres testmozgás hatékony eszköze a testi, lelki egészség kialakulásának és fenntartásának, vagyis az egészséges személyiségfejlődésnek. A mozgás megszerettetéséhez, illetve az életen át tartó sportolás, testedzés megalapozására a legjobb időszak a korai gyermekkor. Meglátásom szerint, felnőtt korban a rendszeres testedzés sikere nem csak elhatározás kérdése, több befolyásoló tényező van, többek között a megfelelő előképzettség. A jó mozgáskoordináció feltétele a felnőttkori rekreációs célú testedzésnek, a kiválasztott sporttevékenység eredményes gyakorlásának. Ezért is tartom fontosnak, hogy olyan érzékeny periódusban, mint az óvodáskor, koordinatív szempontból megfelelő mennyiségű és minőségű mozgáslehetőséget biztosítsunk a gyermekek számára.

Óvodapedagógusként kulcsfontosságú szerepünk van az elsődleges prevenció szintjén, hogy a gyermekek mozgásszervi betegségeit megelőzzük, felismerjük, szükség esetén gyógytestnevelést ajánljunk.

A kezdődő mozgásszervi elváltozások arányának növekedése jól látható már kora gyermekkorban, ezért sokkal tudatosabban kell foglalkozni a tartásjavítással, vagyis a helyes testtartás megérettetésével, a helyes légzés kialakításával, a lábszár izmainak-, és a talpboltozat erősítésével. A mozgásos játékokban rejlő lehetőségeket keresem arra, hogy a tartásjavító, izomerősítő, nyújtó gyakorlatokat a gyerekek számára jó hangulatú játékokba illesszem.

## Haladási napló 1.

A mozgás feladata	Modell - Módszer	Megjegyzés
A tartásjavító gyakorlatokkal és a tartásjavító játékokkal izomfűző kialakítása, mély és felületes hátizom együttes erősítése.	S-J-G-J-S-LÉK Módszer: Bemutató Ellenőrzés Értékelés Hibajavítás Magyarázat Segítségnyújtás Dicséret Gyakorlás	5-6 éves korosztály számára ajánlott. A tevékenységet mezítláb végzik a gyerekek.

**Létszám:** 10 fő

### A mozgásanyagok leírása:

**Játék:** „Gombóc-palacsinta”

Hatása: Nyújtja a hát izmait.

**A játék leírása:** A gyerekek a játéktéren futkároznak szabadon. „Gombóc” vezényszóra mindenkinek hajlított ülésben, lábszárkulcsolással kell elhelyezkednie. „Palacsinta” vezényszóra pedig hanyattfekvésben magas tartásban tartott karral kell nyújtózkodniuk.

### Gimnasztika:

Hatása: Tartásjavító gyakorlatok, törzs izmait erősítő feladatok.

### Háton fekve végezhető gyakorlatok:

1. Karok magas tartásban, a lábak nyújtva. Jobb karral és lábbal nyújtózkodás, majd ugyanezt a bal karral és lábbal, és végül mindkét karral és lábbal is. Ismétlés. 3x.
2. Kezek tarkó alatt, lábak hajlított térdel, talpak a talajon. Törzsemelés közben a jobb könyökkel a bal térd érintése, majd a bal könyökkel a jobb térd összeérintés a test előtt. Ismétlés: 5x.
3. Kezek tarkó alatt lábak hajlított térdel, talpak a talajon támaszkodnak. Törzsemelés közben mindkét könyökkel térdek összeérintése. Ismétlés. 5x.
4. Kezek csípő alatt, enyhe fej és törzsemelés közben biciklizés lábbal. Ismétlés: 10x.



5. Kezek csípő alatt, lábak nyújtva, páros lábemelgetés közben enyhe fejemelés. Kezek a csípő alatt, lábak nyújtva enyhe fejemeléssel bal lábemelés, leengedés, majd jobb lábemelés, leengedés Ismétlés: 5x.
6. Kezek csípő alatt, lábak nyújtva. A páros térdfelhúzás a hashoz, lábak nyújtása rézsútos helyzetbe, megtartás, majd térdhajlítás vissza és leengedés kiinduló helyzetbe. Ismétlés: 5x.

### **Lazítás**

Háton fekve páros térdfelhúzás hashoz, karkulcsolással hintázás Ismétlés: 10x.

### **Hason fekve végezhető gyakorlatok**

1. Karok mélytartásban test mellett. Fej és törzsemelés közben vállak hátra húzása, lapockazárás. Megtartás, majd lazítás. Ismétlés: 5x.
2. Kezek a csípőn, csípőemelés és leengedés. Kezek tarkón, tarkóemelés, majd vissza. Ismétlés mindkét gyakorlatot 5x.
3. Az egyik kéz a tarkón, másik kéz a csípőn. Törzsemelés és megtartás, és közben kartartás csere 5x, majd vissza kiinduló helyzetbe. Ismétlés 3x.

### **Négykézláb végezhető gyakorlatok**

1. Jobb kar és a bal láb egyidejű emelése, megtartatása, majd leengedése.
2. Ugyanez elvégzése ellentétes karral, lábbal. Ismétlés 5x.
3. Jobb kar, jobb láb egyidejű emelése, oldalra kifordítás, megtartás, visszafordítás majd leengedés a talajra. Ugyan ez ballábbal, balkézrel is. Ismétlés: 5x.
4. Jobb láb nyújtása, emelgetés, majd hajlítás és visszaengedni. Ugyan ez a másik lábbal is. Ismétlés. 5x.
5. Kéztámasz szembe fordított újjakkal, könyökhajlítás közben támaszkodás a mellcsonton, és rugózás. Ismétlés 5x.

### **Törökülésben végezhető gyakorlatok**

1. Könyökfűzés a fej fölött, karok hátra húzogatósa, majd lazítás. Ismétlés: 5x.  
Kezek csípőn, egyenes háttal törzsdöntés előre, megtartás, majd vissza kh.be.  
Ismétlés 5x.  
Ugyanez a gyakorlat elvégezhető úgy is, hogy a kéz a tarkón van.

**Játék:** „Alagútfogó”

Hatása: Erősíti a kar, a vállöv és a törzs izmait.

*A játék leírása:* Kijelölünk egy fogót, a többiek futva menekülnek. Akit megfog a fogó, mellső fekvőtámaszba ereszkedik, és várja, hogy egy társa kúszással áthaladjon alatta, ezzel kiváltva őt, hogy ismét vissza tudjon állni a játékba.

## Haladási napló 2.

A mozgás feladata	Modell - Módszer	Megjegyzés
A láb és lábszár izmainak erősítése. A test tartásáért felelős izmok erő-egyensúlyának megtartása, kontaktúrák oldása.	S-J-Fgy-J-S-LÉK <u>Módszer:</u> Bemutató Ellenőrzés Értékelés Hibajavítás Magyarázat Segítségnyújtás Dicséret Gyakorlás	5-6 éves korosztály számára ajánlott. A tevékenységet mezítláb végzik a gyerekek.

**Létszám:** 10fő

**Eszközök:** 1 db billenős rácshinta, 1db rugós deszka, 2 db tornaszőnyeg, teniszlabdák, 2 nagy méretű Body-roll henger, 5 pár tüskés lábnyomok, 4db medicinlabda, 1db tornapad, 1db kisméretű trambulin

**A mozgásanyagok leírása:**

**Játék:** *Kiskutya- nagykutya*

Hatása: Erősíti a kar, a vállöv és a törzs izmait.

Játék-leírás: a gyerekek térdelőtámaszban helyezkednek el, szétszórta a teremben. Kijelölünk egy fogót, aki „kutya futásban” tenyéren-talpon futva üldözi társait. Ő lesz a nagykutya. A kiskutyák négykézláb menekülnek. Akit megfog, az lesz a nagykutya, az új fogó.

**Főgyakorlat:** Akadálypálya a láb és a lábszár izmainak erősítésére.

Mezítláb séta a billenős rácshintán, rugós lapon, egymásra helyezett puha tornaszőnyegek, Body-roll hengerbe rakott teniszlabdák, mocsárjárás tüskés lábnyomokon, egyensúlyozó járás medicinlabdák. Fordított tornapad gerendáján járás nagyujjpárnán. Hajlított ülésben, nyitott térdel a talpak összeérintésével előrehaladás, mini trambulinon különböző egyszerű gyakorlatok végzése: lépegetés, helyben futás, szökdelés páros lábon.

**Játék:** Kakasviadal

Hatása: erősíti az alsó végtag és a törzs izmait.

Játékleírás: Páros játék. A pár tagjai hajlított ülésben, hátukat egymásnak támasztva, karkulcsolással helyezkednek el. Jelre megpróbálják eltolni egymást a lábukkal. A fenék nem emelkedhet fel a földről, és a karkulcsolást nem szabad elengedni. A középvonal a párok között helyezkedik el. Az győz, aki a párját áttolja a középvonalon túlra.

### Haladási napló 3.

A mozgás feladata	Modell - Módszer	Megjegyzés
Talp hosszanti és harántboltozatának erősítése. A szív anaerob munkájának edzésére szolgáló gyakorlatok: alacsony intenzitású viszonylag nagy terjedelemmel járó természetes mozgások.	S-J-Fgy-J-S-LÉK <u>Módszer:</u> Bemutató Ellenőrzés Értékelés Hibajavítás Magyarázat Segítségnyújtás Dicséret Gyakorlás	5-6 éves korosztály számára ajánlott. A tevékenységet mezítláb végzik a gyerekek.

**Létszám:** 10fő

**Eszközök:** 4db tornapad, 5db gördeszka vagy szuperdeszka, 20db babzsák, 5db karika

#### **A mozgásanyagok leírása:**

Hatása: Talpboltozatot erősítő játék

**Játék:** Babzsák gyűjtés

Játékleírás: A gyerekeket két csapatra osztjuk. A terem két végébe egy-egy karikát teszünk. A terem közepén szétszórt babzsákokat kell mindkét csapatnak a saját karikájába gyűjteni, bekarmolt lábujjal hordozva. Az a csapat győz, akinek több babzsák lesz a karikájában. Nem szabad a földön rugdosni, és kézzel érinteni a babzsákokat.

#### **Főgyakorlat:**

Hatása: A szív anaerob munkájának edzésére szolgáló gyakorlatok: alacsony intenzitású viszonylag nagy terjedelemmel járó természetes mozgások.

Párok kialakítása. Páronként egy gördeszka, és két babzsák felvétele (piros, kék).

Két pad egymástól távolabb elhelyezve, melyen a párok tagjai külön padon, de egymással szemben ülnek. A feladatokat váltva végzik, a gördeszka átadásával.

1. Hasonfekvés a gördeszkán, bal kézben piros, jobb kézben kék babzsákkal. Gurulás a gördeszkával előre páros karmunka segítségével lépegetve a társig, gördeszka átadása, majd indulás vissza a kiinduló helyre.

2. Hason fekvés a gördeszkán, bal kézben piros, jobb kézben kék babzsákkal, bal kéz előre nyújtva, jobb kéz, hátra. Váltott karmunkával lépegetés előre a társig, gördeszka átadása, majd vissza a kiindulási helyhez.

3. Terpeszülés a gördeszkán, kéztámasz hátul a test mögött a babzsákokon. Páros lábmunkával lépegetés előre a társig, gördeszka átadása, majd vissza lábujjhegyen járással, karok magas tartásban a kiinduló helyhez.

4. Terpeszülés a gördeszkán, kéztámasz a babzsákokon a test előtt. Váltott lábmunkával lépegetve haladás előre társig, gördeszka átadása, majd vissza sarkon járás, tarkóra tartással a kiinduló helyre.

5. Térdelés a gördeszkán, kéztámasz a deszka előtt a talajon babzsákokkal a kézben. Páros kar munkával lépegetés előre a társig, társtól lépegetés hátra, majd a deszka társnak visszagurítása.

**Játék:** *Célba dobás lábbal*

Hatása: Talpboltozat, valamint az alsó végtagok izmainak erősítése.

Játékleírás: Megfelelő távolságra karikákat helyezünk el a talajon. A játékosok a megjelölt vonal mögött ülnek a karikákkal szemben. A babzsákokat lábbal kell megfogni, és beledobni a szemben lévő karikába. Győztes, aki a legtöbbször talál célba.

## Haladási napló 4.

1. A mozgás feladata	Modell - Módszer	Megjegyzés
A helyes légzés megéreztetése, a mozgás és a légzés összehangolása. Légző gyakorlatok a hátizom, hasizom, mellizom nyújtásával. Merev hátizmok mobilizálása, izomfűző kialakítása. Ágyéki szakasz homorulatának kialakítása	S-J-Fgy-J-LÉK <u>Módszer:</u> Bemutató Ellenőrzés Értékelés Hibajavítás Magyarázat Segítségnyújtás Dicséret Gyakorlás	5-6 éves korosztály számára ajánlott. A tevékenységet mezítláb végzik a gyerekek.

**Létszám:** 10 fő

**Eszközök:** 5db zsámoly, 5db tornaszőnyeg (felváltva kör alakba helyezni: zsámoly – szőnyeg - zsámoly- szőnyeg- zsámoly...)

**A mozgásanyagok leírása:**

**Játék:** *Háztalan mókus*

Hatása: has-, hát-, és mellizmok nyújtása.

Játék-leírás: A Mókusok szabadon futkároznak a házak között (zsámoly, szőnyeg) ”Mókusok be a házba” felszólításra mindenki gyorsan házat keres magának az előre kiépített körpályán, (zsámoly – szőnyeg – zsámoly- szőnyeg- zsámoly .....Körbe).”Mókusok ki a házból” felkiáltásra mindenkinek el kell hagyni a házat, és tovább futhatnak.

Elhelyezkedés a zsámolyon, tornaszőnyegen:

- térdelőtámasz a zsámolyon, tornaszőnyegen
- törökülés a zsámolyon, tornaszőnyegen, hátul ujjfűzéssel
- hajlított ülés talajon, kéztámasz hátul lapockazárás

**Főgyakorlat:**

„Hegyen- völgyön:”

Játék-leírás:

- Járás körbe mondókára („Megy a hajó a Dunán, lemaradt a kapitány, kiabál, trombitál, de a hajó meg sem áll, liccs -loccs, licsi- locs...”) az előre kiépített körpályán (zsámoly – szőnyeg - zsámoly- szőnyeg- zsámoly.....Körbe)
- járás térdemeléssel, lábujjhegyen járással, sarkon járással.
- haladás előre térden járással
- haladás előre alkartámaszban mászással
- a szőnyegen páros lábbal szökdelés, a zsámolyra fellépés, leguggolás majd lelépés
- zsámolyra ülés talp a talajon, karok hátsó rézsútos mélytartás ujjfűzéssel

**Játék:** „Kugli”

Hatása: Erősíti a mély hátizmot.

Játékleírás: A játékosok arckörben, hason fekve a zsámolyokon, terpesztett lábbal a talajon támaszkodva helyezkednek el. A kör közepén áll egy gyerek. A zsámolyokon hason fekvő gyerekek labdát gurítanak egymásnak, miközben próbálják eltalálni a kör közepén mozgásban lévő játékost. Találat esetén helyet cserél a két gyerek.



## Haladási napló 5.

A mozgás feladata	Modell - Módszer	Megjegyzés
Talpboltozat, boka és lábfej ízületek erősítése, mobilizálása páros gyakorlatokkal.	S-J-G-J-LÉK <u>Módszer:</u> Bemutatós Ellenőrzés Értékelés Hibajavítás Magyarázat Segítségnyújtás Dicséret Gyakorlás	5-6 éves korosztály számára ajánlott. A tevékenységet mezítláb végzik a gyerekek.

**Létszám: 10 fő**

**Eszközök:** Tornapad, babzsák

**A mozgásanyagok leírása:**

**Játék:** *Körbe jár a babzsák*

Hatása: Talpboltozat izmait erősítő ügyességi feladatok.

Játék-leírás: A gyerekek körben ülnek Egy (kettő) babzsákot adunk, melyet lábbal kell körbe adogatni. Lehet karmolt lábujjal-, majd következő körbe, két láb közé fogva adogatni.

**Gimnasztika:**

1. Tandem:
2. Kh.: Egymással szemben hajlított ülés alkartámasszal. Talpak összeillesztése után folyamatos „biciklizés”. Lehet nyújtott karú támasszal és hanyatt fekvésben is végeztetni.
3. Kh.: Egymással szemben hajlított ülés, támasz a test mögött, babzsák az egyik játékos talpai között. Babzsák átadása társnak, lábbal. (talpboltozatot és hasizmot erősítő gyakorlat)  
Ismétlés:5x
4. Kh. Egymással szemben hajlított ülés, támasz a test mögött, talptámasz. Babzsák az egyik játékos talpa alatt. Babzsák átadása társnak csúsztatással a talajon. (talpboltozatot és hasizmot erősítő gyakorlat)

Ismétlés: 5x

5. Kh.: Egymással szemben hajlított ülés, támasz a test mögött, babzsák fogás karmolással az egyik játékosnál. Babzsák dobás társnak. (talpboltozatot és hasizmot erősítő gyakorlat)

Ismétlés:5x

6. Kh.: Egymással szemben hajlított ülés, támasz a test mögött. Babzsák az egyik játékos talpai között. Dobás társnak pad felett. (talpboltozatot és hasizmot erősítő gyakorlat)

Ismétlés:5x

7. Kh.: Hajlított ülés a pad két oldalán, egymással szemben, támasz a test mögött. Egyik gyerek lábbal marokfogással felteszi a babzsákot a padra, társa lábbal leveszi, majd szerepcsere. (talpboltozatot és hasizmot erősítő gyakorlat)

Ismétlés:5x

8. Kh.: Törökülés egymásnak háttal a pad két oldalán. Babzsák átadás a fej fölött páros karral társnak, majd karleengedés mélytartásba. Szerepcserével is. (tartásjavító gyakorlat)

Ismétlés:5x

### **Játék: Kenguru**

Játékleírás: A gyerekek az indulóvonal mögött helyezkednek el a célvonallal szemben, térdük közé babzsákot szorítva. Rajtra páros lábbal ugrálva kell a kenguruknak eljutni a célvonalig úgy, hogy közben nem ejthetik ki a babzsákot. Ha a zsák kiesik, visszatéve lehet folytatni a szökdelést. Az győz, aki először halad át a célvonalon.

Hatása: Lábizom erősítő és állóképességet fejlesztő játék.

Az itt bemutatott minta vázlatokat, tevékenység és esetleírásokat a Fejlesztő Munkaközösség "jó gyakorataiból" válogattuk és szeretettel ajánljuk a munkatársaknak.

## Felhasznált irodalom

*Dr. Bakonyi Anna* (2009): Az óvodás gyermek fejlődésének nyomon követése. Bp. Education Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft.

*Ancsel Éva*: Ancsel Éva összes bekezdése az emberről

*Balogh László – Polonkai Mária – Tóth László* (szerk.) (1997): Tehetségfejlesztő programok. KLTE Pedagógiai - Pszichológiai Tanszék. Debrecen.

*Budai Ágnes* (szerk.)(1999): Logopédiai vizsgálatok kézikönyve. Piliscsaba. Új Múza Kiadó

*Bucsy Gellértné*: A testnevelés tervezése, Nóvum Könyvklub Kft. 2017.

*Czirjárné Vértessi Marianna*: A tehetségazonosítás és a tehetséggondozás szempontjai a pszichológus szemszögéből

*Dunayné Gulyás Andrea* pedagógus, mozgásfejlesztő Szenzoros integráció az óvodában

*Fodorné dr. Földi Rita* (1998): Hiperaktivitás és tanulási zavarok. Volán Humán Rt.

*Franz Sedlak – Brigitte Sindelar*: „De jó már én is tudom!” Óvodáskorú és iskolát kezdő gyermekek korai fejlesztése. BGGYPF.

*Fonay Tiborné – Kissné Takács Erika* (2008): Játsszunk együtt! Anyanyelvi képességek. Debrecen, Pedellus Tankönyvkiadó.

*Gabnai Katalin* (1993): Drámajátékok. Bp. Magyar Drámapedagógiai Társaság.

*Gósy Mária* (2005): Pszicholingvisztika. Bp. Osiris Kiadó.

*Gyarmathy Éva*: A hiperaktivitás kezelése Új Pedagógiai Szemle 2002. 7-8. szám 204-210. o.

*Gyenei Melinda - Szautner Jánosné Szigeti Gizella*: A tanulási zavarok korrekciója kisiskolás korban, Városi Nevelési Tanácsadó, Szolnok, 1995.

*Dr. Hegyi Ildikó*: Lépcsőfok óvodáskorban. OKKER

*Horváth Anikó*: Mozgásterápia gyerekek érzelmi problémáira - Hetek archívum, III. évfolyam, 30. szám 1999. július 31.

*Illényi Balázs*: Anne Jean Ayres, HVG 98/48. szám, 1998. december 4.

*Jaskóné dr. Gácsi Mária – dr. Stróka György (2014): Mit várnak el a szülők az óvodától? Módszertani Közlemények. 54 évf. 2014. október*

*Kádár Annamária-Kerekes Valéria: Mesepszichológia a gyakorlatban Hungarian edition Kulcslyuk Kiadó, 2017*

*Kelemen Lajos (1994): Autogén tréning az óvodában. In: Lépésben a változásokkal. Hajdúböszörmény.*

*Kelemen Lajos (2001): Képességmérés az óvodában. Hajdúböszörmény. Poliforma Kft.*

*Dr. Kelemen Lajos (2010): A tanulásfejlesztés háromlépcsős modellje. In Kovácsné Bakosi Éva (szerk.) Társadalomtudományi tanulmányok III. Hajdúböszörmény, DEGYFK*

*Kelemen Lajos: Képességmérés az óvodában*

*Kulcsár Zsuzsanna: Pszichoszomatika. Budapest, Tankönyvkiadó 1993.*

*Kulcsár Zsuzsanna: Korai személyiségfejlődés és énfunkciók. Budapest, Akadémiai Kiadó 1996.*

*Márkus Attila (2007): Számok, számolás, számolás zavarok. Bp. Pro die Kiadó.*

*Mezei József (szerk.) Általános testtartást javító gyakorlatok gyűjteménye, Flaccus kiadó, Budapest, 2008.*

*Nagyné Falucskai Anna (2008): Játékgyűjtemény – a test tudat, téri tájékozódás fejlesztéséhez. Trefort Kiadó.*

*Pappné Gazdag Zsuzsanna: Játsszunk gyógyító tornát! Flaccus kiadó, Budapest, 2005*

*Pappné Gazdag Zsuzsanna: A babzsák Flaccus kiadó, Budapest, 2005*

*Dr. Papp János (2008): Képességfejlesztés – képességmérés az óvodában. Debrecen. Didakt.*

*Pálfi Sándor (2009): Az óvoda „iskolátlanítsa”. Óvodai Nevelés. 62. évf. 2009/7.*

*Perlai Rezsőné (2000): Tanulásról óvodapedagógusoknak. Pécs. Comenius Bt.*

*Pinczésné dr. Palásthy Katalin (2005): Tanulási zavarok, fejlesztő gyakorlatok. Pedellus TK.*

*Rosta Katalin (szerk.) Add a kezed! Logopédia kiadó, Budapest, 2006.*

*Rosta Katalin* (szerk) Taníts meg engem! Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola Gyakorló Logopédiai Óvodájában. Logopédia kiadó, Budapest, 1996.

*Sandu Ottilia* (2014): Miért fontos, hogy meséljen a gyerek? Óvodai Nevelés. LXVII. évf. 2014/8.

*Sárkányné Hollósi Enikő* BHRG-ben alhangzott előadás jegyzete.

*Simonné Zachár Anna* (2012): Iskolába készülök. Novum Könyvklub Kft.

*Dr. Stefanik Krisztina*: Csillagbusz Gyomai Kner Nyomda Zrt.

*Turmezeyné Heller Erika*: Az éneklési képesség fejlődésének pszichológiai háttere

Let's talk-you tube 2010 Turmezeyné Dr.Heller Erikával és Eckhardt Gáborral

Turmezeyné Heller Erika: A zenei ismeretek és képességek fejlődése az alsó tagozatos életkorban

*Vekerdy Tamás* (1995): Kicsikről nagyoknak. I. rész. A kisgyermekkor. Park Kiadó.

*Vekerdy Tamás* (2001): Gyerekek, óvodák, iskolák. Bp. Saxum.

*Vekerdy Tamás* (2006): Az óvoda és az első iskolai évek. Bp. Saxum.

*Vekerdy Tamás* (2012): Jól szeretni. Bp. Saxum.

*Vekerdy Tamás* (2013): Az óvoda és az első iskolai évek – a pszichológus szemével. Bp. Saxum Kiadó Kft,

*Vekerdy Tamás* (2013): Jól szeretni. Bp. Kulcslyuk Kiadó Kft.

*Vygotszkij, Lev Szemjonovics* (1967): Gondolkodás és beszéd. Akadémia.

Diagnosztika X. évfolyam 5. szám Gyermekorvos továbbképzés 1a csecsemő- és kisgyermekkorú regulációs zavarok háttere és diagnosztikai kérdései <http://olo.hu/>

<https://qubit.hu/2019/04/26/pleh-csaba-a-gyurmat-es-a-festeket-nem-lehet-multimediaval-kivaltani?fbclid=IwAR1ETLl8MPxZRe43MWEbJ1FzZFCaj2EQ4k3LBOX5TDcxU73386upKqtV4jM>

[http://phd.semmelweis.hu/mwp/phd\\_live/vedes/export/lakatoskatalin.d.pdf](http://phd.semmelweis.hu/mwp/phd_live/vedes/export/lakatoskatalin.d.pdf)

<https://fejleszto.eoldal.hu/cikkek/tehetseg-azonositas/tehetseggondozas.html>