Kedves Szülők!

Erre a hétre is állítottam össze a gyerekeknek feladatokat. Igyekszem úgy alakítani, hogy több területet is érintsen. Emellett próbálok egy kis mozgásos, megfigyelőképességet, kézügyességet segítő játékokat is ajánlani. A játék öröm, szórakozás, boldog együtt töltött idő.

Mozgásos játékok akadálypályán

Az akadálypálya készítés azért jó ötlet, mert sokféle mozgásforma gyakorlására alkalmas. Igazából nem is kell hozzá sok eszköz. A feladatok sorrendjét bárhogyan lehet variálni.

START:

1. feladat: futás a sorban lerakott almák megkerülésével (szlalomozás)

2. feladat: egy kosárban (vagy kis széken) levő almát fel kell venni és átvinni egy másik kosárba (kisszékre) úgy, hogy közben páros lábbal ugrálnak a gyerekek. Nagyobbak tarthatják az almát a két előrenyújtott karjuk között.

3. feladat: a következő célpontig hátrafelé haladva kell menni.

4. feladat: ismét fel kell venni egy almát és kinyújtott tenyéren egyensúlyozva kell eljuttatni a következő akadályig.

5. feladat: az almát áll alá szorítva kell továbbhaladni.

6. feladat: az almát a két térd közé kell tenni és így kell eljutni a következő akadályig.

7. feladat: az almát egy kanálba kell tenni és így kell továbbhaladni. Nehezíthetjük a dolgot például úgy, hogy téglákra kell rálépegetni, vagy azokat átlépni, vagy egy deszkán, illetve ugrókötélen kell végighaladni.

8. feladat: az almát be kell gurítani egy célba; például két karó közé, vagy egy oldalára fordított kosárba.

Almaszedés

1. változat: az összes almát egy távolabbi ponton helyezzük el a földön. Startra oda kell szaladni és az almákat egyesével visszahordani egy kosárba, vagy tálba. Az győz, aki gyorsabb volt, vagy megadott idő alatt több almát hozott vissza.

2. változat. Az almákat egy kis asztalon, vagy széken egy tálban helyezzük el, és innét a gyerekeknek a szájukban a fogaikkal szorosan tartva kell egyenként visszahordani őket.

3. változat. Ezt a feladatot kombinálhatjuk az akadálypálya feladataival úgy, hogy  az almákat különböző módon kell visszajuttatni a kiindulási helyre. Például: az összes almát úgy kell elhordani, hogy áll alá szorítva viszik a gyerekek.

* A különböző mozgásformák elsajátítása nagyon hasznos ebben az életkorban. Az ovisoknál a nagymozgások fejlesztésének területei: a járás, futás, kúszás, mászás, bújás, gurulás, szökdelések páros és egy lábon.
* Ezek a gyakorlatok fejlesztik a mozgáskoordinációt, a figyelem-koncentrációt és az egyensúlyérzéket is.
* A versenyjátékok hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyerekek megtanulják kezelni a győztes-vesztes szituációt, de természetesen ebben gyakran még segítenünk kell őket.

Gyál, 2020. 04. 23.

 Jó szórakozást, kellemes időtöltést kívánok!

 Dézsi Edina fejlesztőpedagógus