

# Egy heti mindennapos mozgástervezet

*Készítette: Német Tünde óvodapedagógus, Hőgyészi Somvirág Óvoda*

## **HÉTFŐ – ZENÉS TORNA A VARÁZSERDŐBEN**

**Fejlesztés:** testséma, térérzékelés, figyelem, ritmus, ütemtartás, szem-kéz-láb koordináció

**Eszköz:** kendő

**Csoport:** vegyes életkor (3-6 év)

**Differenciálás:** a kicsik addig mozognak, amíg kedvük van hozzá, csak a nagyokat figyelmeztetem a jobb-baloldaliságra, felhívom a nagyok figyelmét az egyenes testtartásra, és hogy figyeljenek oda a kicsikre

**Szervezés:** zene előkészítése, kendők elővétele, a nagycsoportosokkal két asztal félretolása

### **1. MOTIVÁCIÓ:**

Tündérek ébredése: lágy mozdulatok kendőkkel, kargyakorlatok

#### **Játékkészítő – A mese rólad szól 2.19**

- A tündérek alszanak a Varázserdőben – gyerekek a teremben szétszórt alakzatban pihennek, ülnek, guggolnak kedvük szerint. Az óvónő körbejár, a varázskendővel megsimogatja őket, és leejti melléjük a kendőt. Ha felébredt a tündér/manó, felemeli a kendőjét, és körözni kezd vele a feje felett váltott karral.
- *Ma átvarázsoljuk a termünket Varázserdővé. Hoztam varázskendőket, hogy átvarázsoljalak titeket tündéreké, manókká. Akit megsimogatok a kendővel, az felébred, és átváltozik. Most pihenjete le, és hallgassátok csukott szemmel a zenét. Aki felébredt, mozgathatja a varázskendőjét, így segíthet a többieknek átváltozni.*
- Amikor mindenki felébredt, törzshajlítást végzünk jobbra-balra a kendővel, másik kezünk csípőn. Az óvónő szemben áll a gyerekekkel, mutatja tükörképként a mozdulatsort.
- A zene végére lassan leguggolunk.

### **2. FŐ RÉSZ:**

Tündérek tánca: kargyakorlatok, lábgyakorlatok

#### **Játékkészítő – A Meseügynökség 3.46**

- Kendő fogása két kézzel, nyújtott karral test előtt, alapállás, sarokemelés ütemre 8x
- Kendő fogása két kézzel, nyújtott karral a test előtt, alapállásból kilépés jobbra, majd ellenkezőleg 4-4x

- Kendő fogása két kézzel, nyújtott karral a test előtt, terpeszállásból törzshajlítás jobbra-balra 4-4x
- Kendő fogása két kézzel, nyújtott karral a test előtt, alapállásból kilépés jobbra, majd ellenkezőleg 4-4x
- Terpeszállásból törzsdöntés előre-hátra, kendő fogása két kézzel, nyújtott karral 4-4x

Ref.:

- Alapállásból helyben körbejárás, bal kézzel körzés kendővel a fej felett, jobb csípőn, majd ellenkezőleg 1-1 kör
- Kendő fogása két kézzel, nyújtott karral test előtt, alapállásból páros lábbal ugrás jobbra-balra 4-4x
- Helyben járás, karokat leengedjük
- Kendő fogása két kézzel, nyújtott karral a test előtt, alapállásból kilépés jobbra, majd ellenkezőleg 4-4x
- Kendő fogása két kézzel, nyújtott karral test előtt, alapállás, láblendítés a kendőig és vissza 4-4x

Ref.:

- Kendő fogása jobb kézzel, nyújtott karral test előtt, bal csípőn, oldalazó futás jobbra, majd ellenkezőleg, refrén végéig, hely függvényében
- Kilépés támadóállásba jobb lábbal, vissza alapállásba, majd ellenkezőleg 4-4x

Ref.:

- A gyerekek párokba állnak, összeillesztik a jobb (nem kendős) tenyerüket, és addig lépnek hátrafelé a zene ütemére, amíg tudnak, aztán visszafelé
- A zene végén kendő feldobása, leguggolás

### **3. LEVEZETÉS:**

Tündérek elpihenése: kargyakorlatok, lazító gyakorlatok, légzőgyakorlat

#### **Zséda – A mindenségén át 3.52**

- Terpeszállás, bal kéz a csípőn, jobb kézben a kendő, és lassan a zenére lengetjük a fejünk felett körben, majd a másik kézben is

- Kendő feldobása, alapállás, karkörzés előre, hátra 4-4x
- Karok magastartásban, forgás jobbra, guggolótámasz, majd ugyanez visszafelé 4-4x
- Terpeszállás, karlendítés jobbra-balra 4-4x
- Az óvónő egy kendővel körbejár, amelyik tündért megsimogatja, az elalszik, ráül a sarkára, majd nyújtott karral ráhajol a térdére. Az óvónő közben összeszedi a kendőket.  
*A tündérek/manók most elalszanak, és ti visszaváltoztok gyerekekké!*
- Légzőgyakorlat: Sarokülés, törzsdöntés előre nyújtott karral a földig, lassan, figyelünk a légzésre 4x

## **KEDD – MOZGÁSFEJLESZTŐ FOGLALKOZÁS EJTŐERNYŐVEL**

**Fejlesztés:** mozgáskoordináció, nagymozgás, téri tájékozódás, testséma, helyes testtartás, egyensúly, kooperáció

**Eszköz:** színes ejtőernyő, labdák

**Csoport:** vegyes életkor (3-6 év)

**Differenciálás:** mindig a kicsik mellé állok, nekik segítek irányítani az ejtőernyőt, a nagyokat már tudom utasítással irányítani, ha ismerik a játékot. A játékokat először mindig nagyokkal kezdem, és a végén mennek a kicsik, hogy megfigyelhessék pontosan, mi a feladat.

**Szervezés:** terem szellőztetése, az asztalokat eltoljuk a nagyokkal, összeillesszük a gyerekekkel a két nagy szőnyeget a terem közepén.

### **1. MOTIVÁCIÓ:**

- Az óvónő és a dajka néni lassan lebegtetni kezdik az ejtőernyőt. *Akinek van kedve velünk játszani, bújjon a varázsgomba alá, hogy átváltozzon tündérré vagy manóvá!*

### **2. FŐ RÉSZ:**

- Sétálunk, sétálunk...: A gyerekek megállnak az ejtőernyő mellett, nagyjából egyenlő távolságra. A kisebbeknek segítek helyet találni. Megmutatom, hogyan kell helyesen fogni. *Az anyag szélét egy kicsit feltekerve a tenyerünkbe fogjuk, és ökölbe zárjuk a kezünket.* Ezután elindulnak jobbra, lebegtetés nélkül, énekszóval (Sétálunk, sétálunk...), a végén leguggolunk, engedjük lehullani az ejtőernyőt. Utána ellenkező irányban indulunk. *A varázsgomba énekszóra forogni tud maga körül. Segítsetek neki, énekeljünk!*
- Háborgó tenger: *Megérkeztünk a tóhoz, nézzétek, milyen szépek a hullámok!! Most kezdjétek el lassan lebegtetni! Figyeljetek egymásra, mert csak akkor fog szépen lebegni, ha összedolgoztok!* Megállunk, és a gyerekek több hullámot is indítanak,

próbálgatják az együttműködést. *A hullámokat varázslással irányítani is tudjuk!*  
Elindítunk egy hullámot jobbra, majd ha visszaért, balra tovább kell adni.

- Gomba: *Jön az eső, bújjunk el a Varázserdőben!* Először állásból, majd guggolásból magasra emeljük az ejtőernyőt, és hagyjuk lehullani. *Amikor megemeled, lépj egyet a kör közepe felé, be a Varázserdőbe, ha ereszkedik, lépj vissza a helyedre!*
- Cserebere: *Vigyél a barátodnak egy kis varázsport!* Ha tapsolok, felemelitek az ejtőernyőt, és amíg fenn van, akinek a nevét mondom, gyorsan helyet cserél, átfut alatta! *A többiek próbálják jó magasra emelni!*
- Szaladd körbe!: *Ha tapsolok, felemelitek az ejtőernyőt, és amíg fenn van, egy kisgyerek gyorsan körbeszalad alatta, összegyűjti a varázsport, és visszaáll a helyére!*
- Gurul a labda: Beledobok egy léglabdát az ejtőernyő közepére. A gyerekek először kipróbálják, gurítják úgy, hogy ne essen ki. Utána megpróbálják körbegurítani az ejtőernyő szélén. Ha már jól megy, megkérem őket, hogy gurítsák név szerint valakihez. *Itt az ideje, hogy ajándékot küldjünk a Varázserdőn át valakinek. Küldjük az ajándékot ...-nak!*
- Fel az égig! *Próbáljátok pattogatni a labdát, pattanjon jó magasra, és figyelj, hogy ne essen le a földre!*
- Pattogatott kukorica: *Éhesek lettek a tüderek/manók, pattogassunk kukoricát!* Kiveszem a két léglabdát, és belehelyezek sok kis műanyag labdát. *Próbáljátok úgy lebegtetni az ejtőernyőt és pattogatni a labdákat, hogy ne essen ki egy se! Most próbáljátok meg mindet kipattogatni!*

### **3. LEVEZETÉS:**

- Erdő: Felemeljük jó magasra az ejtőernyőt, majd mielőtt visszalebegne, alá állunk és belülről ráülünk a szélére. *Bújjunk el a Varázserdőben!*

### **SZERDA – LÁBTORNA A VARÁZSERDŐBEN**

**Fejlesztés:** preventív torna a talp és a láb izmainak fejlesztésére tehermentesített testhelyzetekben

**Eszköz:** szalvéta, kosár, babzsák

**Csoport:** vegyes életkor (3-6 év)

**Differenciálás:** A gyakorlatok végzése közben nincs ütemezés, a gyermekek ezeket saját tempójukban, fejlettségük, edzettségük, képességük szerint végzik.

**Szervezés:** A gyerekek leveszik a cipőjüket, zoknijukat, a szokott helyre teszik, majd körben leülnek a szőnyegre.

## 1. BEMELEGÍTÉS

- Egymás köszöntése, integetés jobb, majd bal lábbal *Jó látni titeket újra, kismanók, tündérek!*
- Dobogás a szőnyegen, gyors és lassú tempóban váltakozva *Szaladjunk ki a tisztásra!*
- Orr csiklandozása lábujjal
- Masszírozás

## 2. ÜLŐ GYAKORLATOK

- Lábujjszámlálás mondókára *Hány kismanó szaladt veled? Számoljuk meg!*
- A talpakat párhuzamosan egymás mellé tesszük, mindkét sarkat egyszerre felemeljük, letesszük. Majd váltva is elvégezzük. *A tündérek/manók bálba készülnek, ehhez meg kell tanulniuk a lépéseket! Csináljátok velem!*
- Egyszerre felhúzzuk mindkét talpat (sarkok a földön), majd együtt leengedjük
- Egyszerre két lábbal: sarokról lábujjhegyre, lábujjhegyről sarokra gördülünk
- Lábujjakat behajlítva a talp alá húzzuk, kinyújtjuk
- Talpak a földön, sarkakat széthúzva lábujjhegyre emelkedünk, összezárva letesszük sarokra.
- Lábujjak szétterpesztése legyezőszerűen
- Bokából erősen lefeszítjük a lábizmokat, majd hátra húzzuk, visszafeszítjük az izmokat
- Bokaforgatás
- Lábujjhelyen tipegünk befelé, sarkon visszafelé
- Mindkét térdet a hashoz húzzuk, lábat lefeszítjük, innen rúgunk előre váltott lábbal
- Dobogás a szőnyegen, gyors és lassú tempóban váltakozva (talpizmok lazítása)

## 3. JÁRÓ GYAKORLATOK

- *Tündérljárás:* Lábujjhegyen járunk apró lépésekkel, magasra húzott sarokkal
- *Manójárás:* a talp külső szélére nehezedve, behajlított lábujjakkal járás

## 4. JÁTÉKOK

- *Varázsold el a szalvétát!* Lábbal eltüntetni a szalvétát másik talp alatt
- *Integess vele a szomszédodnak!* Kiteríteni a talajon, a lábujjakkal megfogni

- *Hajtsd össze!* Szalvéta összehajtása lábujjakkal
- *Varázsold száz darabbá!* Szalvéta tépkedése lábujjakkal
- *Gyűjtsük össze!* Lábujjal a tépett szalvétdarabok összegyűjtése a kosárba
- *Lehullott a sok gesztenye, dió, gyűjtsük össze azokat is!* Lábujjal a termések összegyűjtése a kosárba
- *Ajándékozzuk meg egymást, amiért ilyen ügyesen megtanultunk táncolni!* Babzsák átvétele/továbbadása lábbal

## 5. LEVEZETŐ GYAKORLAT

- *Veszély közeledik, el kell bújnunk, használjuk a varázserőnket! Ha megfeszítjük magunkat és mozdulatlanul állunk, nem fogunk észrevenni!* Minden izmunkat megfeszítjük, nem mozgunk, hasunkat behúzzuk, popsit összeszorítjuk, lábujjainkat is „belenyomjuk” a parkettába, szempillánk se rebben.
- Néhány másodperc múlva, (amikor elmúlik a veszély) elengedjük az izmainkat és lassan leguggolunk a földre.

## CSÜTÖRTÖK – TÜNDÉREK A SZABADBAN

**Fejlesztés:** anyanyelvi fejlesztés, nagymozgás fejlesztés

**Eszköz:** kosár a falevelek gyűjtéséhez

**Csoport:** vegyes életkor (3-6 év)

**Differenciálás:** a kicsik rövidebb távokat futnak, nem kell csinálniuk a diótörő gyakorlatot, szurkolnak addig a nagyoknak, bemutatom a helyes testtartást, a nagyokat hosszabb távra küldöm, felhívom a figyelmet, hogy vigyázzanak futás közben a kicsikre, a nagyoknak összetettebb kérdéseket teszek fel a levelekkel kapcsolatban, a gyerekek fejlettség szerint öltözzenek egyedül, kevés segítséggel

**Szervezés:** A gyerekekkel lehetőség szerint kimegyünk az udvarra. Úgy öltözködünk, hogy ha ugrálunk, futunk se izzadjunk ki nagyon.

### 1. MOTIVÁCIÓ:

- A gyerekekkel egy kört alakítunk. Elkezdek egy kitalált történetet az Ősztündérről. A gyerekeknek utánozniuk kell a hangokat, mozdulatokat.

*Még süt a nap, a méhecske virágról virágra repül (z-z-z-z).*

*Egy sikló csúszik a kövek között (sz-sz-sz).*

*De lassan költözik a Nyártündér, bőröndbe pakolja és magával viszi a nap melegét, a nyári illatokat, a zöld leveleket.*

*Megérkezik az Ősztündér, meghozta a szelet, aki fújja a fákat (f-f-f).*

*Ahogy sétálok az erdőben, találkozok egy favágóval, aki vágja a fát (rip-rop).*

*Harkály kopog a fán (kipi-kopi).*

*Nyuszi szalad át az erdőn (hip-hop).*

*Zizeg az avar a lábam alatt (zirr-zurr).*

- *Az Ősztündér nagyon sok gyümölcsöt érlel meg ősszel. Kitalálós kérést mondok egy almáról. Ha kitalálták, eljátsszuk a dalt: Alma, alma, piros alma (Gryllus) – mozgásos, énekes játék*

## **2. FŐ RÉSZ:**

- *Az Ősztündér lerázza a diót, makkot, gesztenyét a fáról. Diótörés: egymással hátat fordítanak a gyerekek, egymásba karolnak, majd óvatosan, felváltva hátukra emelik a társukat.*
- *Az Ősztündérnek sokat segít a szél. Eljátsszuk a Fújja a szél a fákat és Sim, sum, fúj a szél kezdetű mozgásos mondókákat*
- *Milyen színűre festi az Ősztündér a fákat? Gyűjtsetek piros/zöld/sárga/barna színű leveket az udvarról! Miért hullottak le a fákról? Milyen a formájuk? Ké egyforma színű/alakú/nagyságú? Tegyük be őket a kosárba!*
- *Változzunk át mi is szélé, és dobáljuk fel a lehullott faleveleket!*
- *Keresd meg a fádát! Ha meghallod a madársípomat, szaladj vissza a fádhoz!*

## **3. LEVEZETÉS:**

- *Azt hiszem, jól elfáradtunk. Induljunk haza! Magas térdemeléssel megyünk el az ajtóig.*

## **PÉNTEK – VARÁZSJÓGA**

**Fejlesztés:** erősödnek izmok, javul a tartás, nő a kitartás, akaraterő, fejlődik az érzelmi intelligencia, csökken a feszültség

**Eszköz:** magnó, ráhangolódó zene

**Csoport:** vegyes életkor (3-6 év)

**Differenciálás:** vigyázni kell, hogy a gyerekek ne feszítsék túl magukat, ne tekerjék ki magukat erőteljesen, ne sérüljön a nyakuk, a testsúlyukat ne helyezték a fejükre

**Szervezés:** A nagyobb gyerekekkel elrakjuk az asztalokat, összehúzzuk a két szőnyeget, hogy legyen elegendő helyünk. A cipőket a szokott helyekre teszik, majd körbe ülnek.

## 1. RÁHANGOLÓDÁS

*A tündérek ma ellátogatnak az állatkertbe! Megmutatom, hogyan tudunk átvarázsolódní oda!  
Vegyétek fel a varázstesttartást!*

- Könnýű ülés: Ülünk le a talajra. Bal lábfejünket tegyük a jobb combunk alá úgy, hogy talpuk kifelé mutasson. A jobb lábfejünket pedig ugyanígy dugjuk a bal combunk alá. Kézfejünket tegyük a térdünkre, könyökünket tartsuk lazán. A két térdünk egy magasságban legyen. Húzzuk be a hasunkat, mellkasunkat domborítsuk ki. Csukjuk be a szemünket, és ne gondoljunk semmire.
- Erősítő ülés: Lábunkat nyújtsuk ki, jobb lábfejünket húzzuk a bal alá, sarkunk a bal combunk közepéhez simuljon. Bal lábfejünket emeljük át a jobb combunkon, húzzuk minél közelebb a combtőhöz. Kezünket lazán eresszük le a lábfejek elé. Ügyeljünk az egyenes tartásra, szemünket csukjuk be. 1 perc után lábtartáscsere.
- Tehénarcülés: Erősítő ülésben bal karunkat emeljük magastartásba, majd tenyerünket eresszük le hátra a lapockák közé. Jobb kezünkkel alulról fogjuk meg a balt, ujjainkat fűzzük össze. Mellkasunk egy kicsit domborodjon ki. A gyakorlatot mindig azonos kézzel és lábbal végezzük.

## 2. TESTTARTÁSOK GYAKORLÁSA

*Megmutatom, nekem milyen állatok tetszettek a legjobban!*

- Flamingó  
Kezdésnél állj egyenesen, mindkét lábad legyen a földön. Tárd ki a karjaidat, mintha szárnyak lennének. Emeld fel a bal lábad a földről és told hátra, tartsd meg így a levegőben. Tedd vissza a bal lábad a földre, a karjaidat szintén zárd magad mellé és állj egyenesen. Ismételj a másik lábbal. Amikor hátul van a lábad a levegőben, mozgasd a "szárnyaidat", mint a flamingó, de közben tartsd meg az egyensúlyt.
- Teve  
Térdelj le a talajra kissé nyitott lábakkal, a talpaid legyenek csípő szélességben. Tedd a kezed a csípődre és lélegezz mélyeket. Kilégzés közben hajlítsd hátra a hátad, a csípőd ne mozduljon el. Dőlj hátra, a kezeiddel érintsd meg a talpaidat, fejed hajtssd hátra.
- Béka



Áll a padlón, lábaid legyenek csípő szélességben egymástól. Hajlítsd be a térdeidet, indulj el lefelé, kezeiddel támaszkodj meg a padlón a lábaid között. Testsúlyoddal dőlj kicsit előre, majd vissza, és brekegj, mint egy béka.

- Pillangó

Ülj le a földre, mintha töröküléshez készülnél, de a talpaidat érintsd össze. Tedd a kezeidet a talpaidra, és nyomd a térded lefelé a föld felé. Csapkodj a "szárnyaiddal" a lábaid fel és le mozgásával, ahogy egy pillangó teszi.

- Cirmos cica

Ülj sarokülésbe. A kezek lazán, a térdeken helyezkednek el. A törzs egyenes. Egyenes háttal emelkedj fel, közben emeld mellső középső tartásba a karodat. Hajolj előre, és a kezekkel támaszkodj meg a talajon. Domborítsd a hátadat, fejedet hajtsd le. Homorítsd a hátadat, fejedet emeld fel. Az egész gerinc így ívben hajlik. Folyamatosan ötször-tízszer.

### **3. LEVEZETŐ GYAKORLAT**

- Krokodiltartás: Feküdjünk hasra, testünket teljesen nyújtsuk ki, lábunkat egy kicsit tegyük szét. Két kezünket tegyük egymásra, csukjuk be a szemünket. Lazítsuk el az össze testrészünket.