

A FEJLESZTÉS TARTALMA ÉS AJÁNLOTT MÓDSZEREI

1. A mindennapi testnevelés

A mindennapi testnevelés magalapozza azt az igényt, hogy minden nap rendszeresen mozogni jó és szükséges. A délelőtti és a délutáni napirendben szereplő kötelező tevékenység (2x7-10 perc), melyre mindhárom korcsoportban naponta kétszer, reggeli előtt és délután az alvás után kerüljön sor. Folyamatos reggeli esetén az egész csoportra kiterjedő első tevékenység előtti szervezhető (pl. séta, kirándulás, udvari játék stb.).

A mindennapi testnevelés a rendszeresen ismétlődő hatások együttesével eredményesen szolgálja a kötelező testnevelési foglalkozásokat. Ezért fontos, hogy a gyerekek aktívan vegyenek részt benne.

A mindennapi frissítő testnevelés általában járással kezdődik. Ez történhet alakzatokban és azok változtatásával, különböző feladatokkal, speciális, lábboltozatot erősítő járással. A lábstatikai rendellenességek megelőzése, illetve korrekciója érdekében szükség van rendszeres lábboltozatot erősítő gyakorlatokra is. Ehhez kapcsolódik a futás sokféle változata.

A *gimnasztika anyaga* főleg törzsgyakorlatokból álljon, mert ezek a helyes testtartás kialakulását segítik elő. Kedveltek a gyerekek körében a szabad-, társas-, kéziszer- és padgyakorlatokból álló összeállítások is.

A mindennapi testnevelés középpontjában a mozgásos játék álljon. Ez a gyerekek számára az aktív pihenés egy formája. A játék többször ismételtető, s időarányaiban is a leghangosabb tevékenység maradjon.

Utolsó — egyben befejező — gyakorlatai a járás és a légzési gyakorlatok. Ez a levelezést, a gyerekek megnyugtatót szolgálja.

A mindennapi testnevelés néhány egyszerűbb gyakorlatát délután ének-szóra, zenére is végezhetik a gyerekek.

Az óvónő mindig legyen tekintettel az évszakokra is. A késő őszi és kora tavaszi időben élénkebb mozgással járó gyakorlatokat vezessen. A gyerekek öltözeté tegye lehetővé, hogy késő ősszel és kora tavasszal is *szabad levegőn* tornázhassanak.

242

Helyezkedjenek el körülhatárolt területen, felszólításra futás közben az óvónő felé fordulva, tetszés szerinti helyen álljanak meg és induljanak el.

Gimnasztika: Végezzenek szabadgyakorlatot és legalább kétféle kéziszer gyakorlatot (például szalaggal, körkötéllel, babzsákkal, labdával stb.) a következő alapfogalmak felhasználásával:

— Kartartások: mély-, mellő-, magas-, és oldalsó középtartás; csípőre-, és vállra tartás.

— Testhelyzetek: alap- és terpeszállás, térdelés (két térdén, kissé nyitott lábbal), nyújtott- és terpeszülés, hason- és hanyattfekvés; guggoló- és térdelőtámasz; csípőben és térdben hajlított mellő és hátsó fekvőtámasz.

— Kar-, törzs-, térd- és lábmozgások: emelés, leengedés, lendítés, lengetés, lebegtetés, lökés, húzás, hajlítás, nyújtás, fordítás, páros lábon szökdelés, ujjak nyitása, zárása, mozgatása, csukló hajlítása és nyújtása.

Járas: Természetes járás egyenesen és különböző irányokba (balra, jobbra kanyarodással, tárgyak és személyek megkerülésével, körben az óvónő vezetésével, kézfogással, továbbá kézfogás nélkül).

Speciális járás lábujjon és térdemelessel.

Ütemezéket fejlesztő járás tapssal, dobbantással.

Futás: Fussanak a gyerekek természetes módon kótetlenül egyenes és különböző irányokba, körbe, szétszórtan, irányváltoztatással: balra- és jobbra kanyarodással, tárgyak és személyek ki- és megkerülésével (100–150 méter távon).

Fussanak többféle testhelyzetből történő indulással, és megállás után helyezkedjenek el azonos és különböző testhelyzetekben (lassítással és gyorsítással).

Fussanak egy-két akadályon át.

Fussanak versenyt 10–15 méter távon.

Támasz, függés: Csússzanak, kússzanak, másszanak talajon előre, oldalt, körben kéziszerrel is (mászás, négykézláb járás 2x10 méter távon).

Bújjanak át egy, majd két különböző magasságú szer alatt (például zsinór, szalag, lécs, asztal, laticel-szőnyeg, pad stb.).

Másszanak át, fel és le egy, majd két különböző szeren vízszintes és függőleges irányban (például padon, bordásfalán).

Guruljanak egyenes irányban a test hosszstengelye körül magasra nyújtott karral.

244

Az óvónő gondosan készüljön fel a mindennapi testnevelésre, melyet lehetőleg a szabadban, az udvaron, fedett színben, teraszon tartson. Ha van tornaterem, akkor ott, esetleg az óvoda erre alkalmas folyosóján is végezhetik, de ügyeljen a balesetek megelőzésére, azok elhárítására (pl.: kőburkolatú padló, bútorok stb.). Tervezésnél vegye figyelembe a napirendre vonatkozó szempontokat.

2. A heti testnevelési foglalkozások anyaga korcsoportok szerint

3 → 4 éves korban

1. A fejlesztés tartalma

Játékok: szerep- vagy utánozó játékok, futójátékok sorban, körben szét-szórtan.

Szabályjátékok: fogójátékok szerepválalással körben, házsal, egy fogóval. Egyéni és csoportos versenyek feladattal akadályon át; kéziszerrel, gimnasztikai alapformákból, járásból, futásból, támaszgyakorlatokból: szökdeléssel, változatos feladatokkal, azonos testhelyzetekből történő indulással és érkezéssel; labdajátékok gurításával; egyéb játékok (az évszaknak megfelelően).

Szervezési gyakorlatok: Álljanak a gyerekek zárt lábbal, egyenes testtartással, nyújtott karral, befelé néző tenyérrel, emelt fejjel néhány másodpercig mozdulatlanul.

Forduljanak állóhelyben meghatározott irányba (ajtó, ablak, fa stb. felé). Járjanak, fussanak és álljanak meg.

Üljének egymás mellé. Álljanak egyenes vonalban, vagy „L” alakban elhelyezett székek vagy padok segítségével.

Alakítsanak kört kézfogással valami körül, egyenes vonalból, vagy állóhelyből.

243

Egyensúlygyakorlatok: Egyensúlyozzanak talajon 50–10 cm széles vonal közötti kúszva, mászva, természetes járással (például szigetelőszalag, lécs, pad stb. felhasználásával).

Egyensúlyozzanak 30 cm magasságig emelt szeren (például deszka, pad stb.).

Egyensúlyozzanak kéziszerrel is.

Ugrás: Előkészítő ugrások: szökdeljenek páros lábon helyben és haldással egy-két akadályon át (például szalagkarikán, babzsákon, zsinóron, krétavonalon, szigetelőszalagon stb.). Lépjének utánlépéssel előre és oldalt.

Lépjének-, fussanak át 10–15 cm magas és 50–60 cm széles sávon (zsinóron, gumiszalagon stb.) helyben és hat-nyolc lépés nekifutással.

Ugorjanak kéziszeren át páros lábbal (helyből távol- és magasugrás).

Labdagyakorlatok: Ismerkedjenek a labdával; a labda fogásával, tartásával két kézzel, különböző kartartásokkal.

A labdát gurítsák terpeszülésből és állásból társuknak; gurítsák egyenes irányba, majd fussanak a guruló labda után, és fogják meg; dobják fel és le állóhelyből, fogják meg két kézzel.

2. A tevékenység megszervezésének ajánlott módszerei

Az óvónő ősszel, alkalmas időben kezdeményezzen a gyerekekkel mozgásos játékokat. Az első hetekben ezek a játékok alkossák a mindennapi testnevelés anyagát is. A szerepes futójátékok után a szabályjátékokat ismertesse meg. A kötelező és a mindennapi frissítő testnevelés játékeit építse egymásra.

A kicsiknél kezdetben a szerep határozza meg a teendőket, ez ad értelmet a cselekvésnek. Utánozni lehet a vonatozást, a mozdonyt, a vasúti kocsikat, az autót, a repülőgépet, a körhintát, a csikót, a kocsit, a méhecskéket, a vadászt, a nyulakat, a gólyát, a nyuszt a fűben, a tyúkanyót és a csirkéket, a cicát és az egereket, az ugráló verebeket, a cammogó medvét stb. Megtanulnak a gyerekek átbújni az „aranykapun”, kikerülni társaikat, kéz-

245

fogással bekeríteni az óvó nénit, megtalálni a párjukat stb. Mindez különböző alakzatok kialakításával jár együtt és helykereséssel köthető össze.

A szabályjátékok közül a fogójátékoknál gyakran előfordul, hogy a gyerekek az üldöző és a menekülő szerepét nem ismerik, nem szaladnak el a fogó elől, hanem körülötte nyüzsgenek, meg akarják magukat fogatni a „szerep” kedvéért. Ezért helyes, ha az óvónő kezdetben a fogó szerepét vállalja, dicsérve az ügyesen elfutókat, majd pl. „cica-mamaként” tanítja a „kiscicákat” egerészni, és csak ezt követően játsszák a játékot a gyerekek önállóan.

A játék lendülete, hangulata következtében a gyerekek gyakran ütköznek, és akadályozzák egymást. Meg kell tanítani őket ezek megelőzésére, elkerülésére.

A kötött testnevelési foglalkozásokra a kicsiknél hetenként egyszer októberről kezdve kerül sor. Időtartamuk kezdetben 8–10 perc, s ez fokozatosan 15 percre növekedhet. A foglalkozások középpontjában mindig egy főgyakorlat és a hozzá választott játék álljon. A főgyakorlatok elsősorban a támaszgyakorlatok legyenek. Ezt kövessék az egyensúlygyakorlatok, az akadályfutás, a függés, az ugrás és a labdagyakorlatok. A járás, a futás és a gimnasztika csak másodlagos jelentőségű, de ezek is elsősorban játékos jellegűek legyenek.

Az óvónő vegye figyelembe, hogy a gyerekek — ha nem jártak bölcsődébe — az együttes, szervezett mozgáshoz nem szoktak hozzá, esetleg idegenkednek is tőle. Az irányító szavakat lassan fogják fel, mozgások még rendezetlenek. Csak bemutatással, cselekvés közben értik meg a szavak és a mozgások kapcsolatát. Az óvónő alkalmazkodjék a gyerekek szókincséhez, és a bemutatás után türelmesen várjon, a részvételt se erőltesse. Biztassa és dicsérje a gyerekeket. Egy-egy jól sikerült gyakorlat után váljék az öröm közössé.

A szervezési gyakorlatokat csak akkor alkalmazza az óvónő, ha egy-egy feladat megoldásához szüksége van rájuk. Már az első foglalkozásnál térjen rá például a sorakozásra, fordulásra, az elindulásra és megállásra. A köralakításra csak később kerüljön sor.

A gimnasztikai gyakorlatok a szervezet általános és sokoldalú fejlődését segítik elő. Ezek a főgyakorlatok, és a játék anyagának elsajátításához mint előkészítő, vagy rávezető gyakorlatok is szükségesek.

246

guk válasszák meg, melyik gyakorlatot tudják végrehajtani és melyik szeretnek gyakorolni többet.

A támaszgyakorlatokat a gyerekek sokszor (akár 20–30-szor is) végezhetik. Ahol 2 cm átmérőjű és 20 fok távolságú bordásfal van, ott a gyerekek a fel- és lemászásra ezt a szert is felhasználhatják.

A támasz- és függés gyakorlatokat együtt vagy kisebb csoportokban végezzék.

A természetes egyensúlygyakorlatokat először széles alátámasztási felületen és testhelyzetben végeztesse az óvónő. A gyerekek az egyensúlyozó járásnál épp úgy lépjenek, mint a természetes járásnál. Ha az egyensúlyozás bizonytalan, és a gyerekek utánlépéssel kísérleteznek, akkor tanácsos vizsgatérmi az egyensúlyozás egyszerűbb formáihoz.

Az egyensúlygyakorlatokat úgy szervezze az óvónő, hogy a gyerekeknek egy-két társuknál többet ne kelljen megvárniuk. A könnyebb és a nehezebb feladatok között saját maguk választhassanak.

Az izomműködést tekintve az ugrás minden formája összetett. Kicsiknél csak az előkészítő ugrásokra kerül sor. Ezeket követi az átlépés, átfutás, majd az átlépés helyből páros lábra szalagon, zsinóron, babzsákon stb.

Ha kéziszer van a gyerekeknél, akkor helyből páros lábról páros lábra, illetve helyből távol- és magasugrást végezzenek, hogy a különböző tárgyakon átlépve újabb mozgástapasztalatokra tegyenek szert.

Az átlépés, majd az átfutás összekapcsolása a nekifutással nem könnyű gyakorlat, sok gyereknek megtorpanást idézhet elő.

Már a kiscsoportban is szükséges, hogy a gyerekek megismerkedjenek a labdával, többféle nagyságú és súlyú labdát (fél kg-ig) tudjanak megfogni, tartani, hordani, gurítani, le-, majd feldobni és elkapni. A labdakezelés a foglalkozás főgyakorlata legyen.

248

A gimnasztikát szabadgyakorlatok formájában kezdjük tanítani.

A kéziszerrel végzett gimnasztikai gyakorlatok változatosságot jelentenek, és könnyebbek a gyerekek számára. A gyerekek a kéziszerrel mindig rendeltetésének megfelelően használják. Az óvónő engedje meg, hogy a babzsákokat zörgessék, a zászlót lobogtassák stb. A kéziszeres fogási módja többféle lehet. Alkalmazásuk elősegíti az ujjak és a kéz mozgékonyságának fejlesztését is.

A hibákat a helyesen végzett gyakorlat kiemelésével javítva. Járásgyakorlatok többsége a természetes járást fejleszti.

Ahhoz, hogy a gyerekek csoportosan, többen együtt tudjanak járni, türelemre és a fokozatosság betartására van szükség.

Körben járásnál a gyerekek kissé a menetirányba forduljanak, az óvónő vezetésével kézfogás nélkül vagy kézfogással járjanak valami körül mindkét irányba.

A természetes járást a foglalkozások kezdetén, a speciális és az ütemezéket fejlesztő járásokat a befejezéskor alkalmazza.

A játékok kialakítása érdekében először a természetes futás képességét fejlesszük. Ehhez hozzátartozik az is, hogy a gyerekek megtanulják az iram- és irányváltoztatást, a gyors indulást és a megállást.

A kicsik szívesen „dobognak” futás közben. Az óvónő törekedjék arra, hogy a futás fokozatosan zajtalanvá váljék.

Ebben a korban a gyerekek magát a futást élvezik, és csak az év vége felé kívánnak versenyezni.

A futást egyszerre több jellel (tapssal és szóban is) indítsa az óvónő.

A futásra kijelölt távolság hossza a csoport fejlettségétől függ (Kb. 100–150 m).

A támaszgyakorlat gyűjtőfogalom. A vállövet, a kar- és a törzs izomzatát fejlesztő, és a testtartást javító hatása miatt a korcsoport leghasznosabb mozgása. A legtöbb mozgástapasztalatot a támaszgyakorlatok segítségével szerezheti meg a gyerek.

A hároméves gyerek képes a csúszást, kúszást, mászást bújással, járással összekapcsolni. Az át-, fel- és lemászást különböző szereken szívesen gyakorolja.

A támaszgyakorlatok közben használt szerek és eszközök jól rögzítettek, balesetmentesek és tiszták legyenek. A szerek felállítási módja és az eszközök többször változnak, hogy mindig újszerűen hassanak. A gyerekek ma-

247

4 → 5 éves korban

1. A fejlesztés tartalma

Játékok: utánozó játékok: futójátékok több csoportban, párokban, egy és két sorból, körből, kettős körből.

Szabályjátékok: fogójátékok szétszórtan átfutással, ház nélkül egy fogóval; sorsverseny dobással kiegészített feladatokkal, különböző kiinduló és befejező testhelyzetekből történő indulással és érkezéssel; labdajátékok a labda hordásával, átadásával; más játékok az évszaknak megfelelően.

Szervezési gyakorlatok: Sorakozás felrajzolt vonal mögött.

Kör alakítása egyes oszlopból és szétszórt elhelyezkedésből.

Gimnasztika: szabad-, társas-, és kéziszer gyakorlatok (például körszalaggal, körkötéllel, kockával, babzsákkal, labdával stb.) és padgyakorlatok (kézfogással, tapssal, kopogással, dobogással, futás közbeiktatásával) a következő alapformákat felhasználva:

— Kartartások: fejtetőre-, kör- és vállhoz tartás; fogásmódok változtatásával (például kézfogás saját magával, valamint két- és egy kézzel társal; könyökfűzés, keresztezett kézfogás).

— Testhelyzetek: lábujj-, és sarokállás, hajlított, harántterpeszállás; térdelés zárt lábbal, lefeszített lábfejjel; törökülés, zsugor-, sarokülés; mellő- és hátsó fekvőtámasz.

— Kar-, törzs és lábmozgások: karkörzés egy és két karral előre és hátra a test oldalán és a test előtt lefelé; törzshajlítás oldalt, törzsforgatás; tér- és lábemelés; egy lábon szökdelés, utánlépés előre és oldalt.

Járás: természetes módon egyesével, párokban kézfogással és kézfogás nélkül egymáshoz alkalmazkodva, hullámvonalban és átlóirányban (természetes járás); oldalt, hátra, különböző kartartásokkal; körben és szétszórtan, közben 180°-os fordulattal; rövidebb és hosszabb lépéssel váltakozva; sarkon és lábujjhegyen (speciális járás); járjanak az óvónő majd a gyerekek számolására (ütemérzék fejlesztő járás).

Futás: természetes módon, kötetlenül a járásnál megismert alakzatokban (150–200 méter).

Versenyezzenek 15–20 m távon harántterpeszállásból indulva.

Fussanak három-négy akadályon át.

249

Támasz, függés: Másszanak négykézláb egyenes irányban hátra és irányváltásokkal (2x20 m távon).

Bújjanak át különböző magasságú szerek alatt, a csúszás, kúszás, mászás változtatásával egyenként és társal kézfogással.

Másszanak át-, fel- és le különbözőképpen (például rézsútosan, lépcsőzetesen stb.) felállított szerekre, 150 cm magasságig, meghatározott támasz- és fogáskereséssel, kézzel és lábbal, tempóváltoztatásokkal és összekapcsolva, 20–30 cm magasból leugrással.

Csúszanak padon karhúzással- és tolással.

Guruljanak egyenes irányban a test hossz tengelye körül, magastartásba emelt karral.

Gyakorolják a gurulóátfordulást hajlított terpeszállásból: érkezés nyújtott, majd zsugorülésbe, illetve guggolótámaszba és hajlított álláson át állásba.

A kézálás előgyakorlataként végezzenek rézsútós mély fekvőtámaszt különböző szerekre (például pad, fal, kerítés, Greifswald-fal stb.).

Gyakorolják a „csikórugdalózást”; a kiinduláshelyzet zárt állás, a kar magastartásban előrenéző tenyérrel, elrugaskodás a talajra támaszkodva.

Járjanak függőállásban érintőmagas szeren (nyújtón, létrán, bordásfalán, mászószereken stb.). Kézzel és lábbal előre, hátra, oldalt.

Végezzenek lábmozgásokat hátsó függőállásban.

Egyensúlygyakorlatok: Egyensúlyozzanak természetes módon járással, futással 20–10 cm távolságra lévő vonalak, padok között; 5 cm széles vonalon; vízszintes és rézsútós szerekre (40 cm-re emelt padon, gömbölyű farönkön) magasabb térdelemeléssel, különböző kartartásokkal, és közben lépjenek át két-három kézízert utánlépéssel előre és oldalt.

Ugrás: Ugorjanak helyből távolba és magasba páros lábról, repülés guggolóhelyzetben, talajfogás páros lábra; sorozatban páros és egy lábon, négy-öt akadályon át (például szalag, babzsák, kocka, krétakör stb.); mélyugrással 30–40 cm magasból guggolótámaszba, majd hajlított állásba; célba 100 cm széles sávba vagy körbe; kéztámaszal a padra fel és le; neki-futással távolra és magasra egy lábról két lábra és egy lábra.

Dobás: Különböző dobóeszközök megfogása, elengedése, majd elkapása (például babzsák, habszivacs, gumilabda stb.).

250

A játékok bővüljenek új szabályokkal. A gyerekek a szabályokat pontosan tartsák be. Mindig más és más gyerekek legyenek alkalma a szerepváltoztatásra.

A szervezési gyakorlatok egyöntetű végrehajtására ennél a korosztálynál sincs szükség.

A gimnasztikai alapformákat változatosság jellemezze. Egy alkalommal 6–10 félé, főleg törzs-, kar- és lábgyakorlatok szerepeljenek, amelyek nemcsak különböző testhelyzetekben végezhetők el, hanem a járás, a futás és az egyéni versengés közbeiktatásával is.

A gimnasztikai gyakorlatok között jelentkezzenek „rejtett formában” az egyensúlyérzék fejlesztő feladatok is. A gyakorlatot az egyensúlyi helyzet biztonságának csökkentésével is végezzék el a gyerekek. (Például felemelt térd alatt tapsoljanak stb.).

A gyurulóátfordulást (bukfencet) feltétlenül előzze meg a gurulás hátra nyújtott ülésből, lábemeléssel a fej fölé, kéztámaszal a csípő mellett, majd kéztámaszal a vállnál és ebből gurulás vissza ülésbe.

Páros gimnasztikai gyakorlatra csak kivételesen kerüljön sor.

A padgyakorlatok elsősorban támaszhelyzetek, feldolgozásra alkalmasak. A padok változatos, különböző módon való felállításával fejleszti a helyzettudás, a helyzettudás és térérzék.

Az alapformákból alkotott gimnasztikai gyakorlatok két mozdulatot tartalmazó, kétütemű feladatot adnak a gyerekek számára és ezeket lehetőleg folyamatosan ismételték. Időtartamuk egy-egy foglalkozáson 3–4 percenél ne legyen több. Javasolt alakzat: kör, szétszóró elhelyezkedés, két szemben álló sor.

4–5 éves korra a természetes járás harmonikusabbá válik, így a gyerekek átveszik egymástól a helyes lépésmintust.

A lábboltozatot erősítő speciális járás- és gimnasztikai gyakorlatoknál kívánatos a lábfej feszítése is.

Az ütemérzék fejlesztő gyakorlatoknál az ütemezés eszközei változhatnak.

A gyerekek a gyors és az állóképességet kívánó futást egyaránt szívesen végzik. A test futás közben alig észrevehető mértékben előredől a gyermek jó kar- és összehangolt lábmunkával fut. A gyermeki reakció gyorsaságát

252

Babzsák csúsztatása kb. 3–4 m távolságra felfordított padhoz különböző testhelyzetekből (például guggolás, terpesz- és harántterpeszállás stb.). Célba dobás egykezes felső dobással vízszintes és függőleges céltárgyakra.

Babzsák, kislabda távolba hajtása. Kiinduláshoz álljanak kisterpesz- majd harántterpeszállásba.

Labdagyakorlatok: Gurítsák a labdát különböző testhelyzetekből a felfordított padhoz.

Dobják fel, és kapják el a labdát állva és különböző testhelyzetekben, majd végezzenek különböző feladatokat járás és futás közben.

2. A tevékenység megszervezésének ajánlott módszerei

Az óvónő az első hetekben felidézhet már ismert és kedvelt játékokat, gyakorlatokat. Adjon arra is lehetőséget, hogy a foglalkozásokon kívül — udvaron, játszótéren, réten stb. — kötetlenül, kedvük szerint mozogjanak, ötleteik szerint csoportosan játsszanak.

A heti egy testnevelési foglalkozás októberben kezdődik. Az első egy-két foglalkozáson az óvónő állapítsa meg a csoport előző évben elért mozgásfejléttségét. A foglalkozások időtartama kezdetben 15 perc legyen, majd a terhelés emelkedésével fokozatosan növekedjék 25 percre.

A 3 → 5 évesek tevékenységei azonosak; a fejlődés a gyakorlatok nehézségi fokában és a végrehajtás minőségében van. Az óvónő a gyerekektől itt már szöveg mozgást, pontosabb végrehajtást igényeljen.

A foglalkozásokon továbbra is a játékon, a játékoságon legyen a hangsúly. A feladatok megoldása során érvényesüljenek a gyerekek saját elgondolásai, ötletei.

A korábban megismert futójátékok a foglalkozások elején jól alkalmazhatók.

A szabályjátékokat a foglalkozások közben alkalmazza az óvónő, mert ezek a játékok a gyerekektől már fejlettebb együttműködést kívánnak. A játékokat többször is játsszák el.

251

is számításba veheti az óvónő. (Gyors indítás és megállítás.) Futhatnak három-négy akadályon át (vonal, karika, kocka stb.).

Versenyeznél ügyeljen arra az óvónő, hogy a kisebb teljesítményű gyerekek önbizalma ne csökkenjen, a nagyobb teljesítményre képesek pedig ne érezessék társaikkal fölényüket.

A gurulás, a gurulóátfordulás és a kézálás a támaszgyakorlatok előgyakorlatai. Ezeket a talajtorna-elemeket a csúszás, kúszás, mászás révén sajátítják el a gyerekek. Négy-öt éves korban a gyermek már képes begömbölyödni, és a fejét is le tudja hajtani. Megerősödött törzsizomzatával már gurulni is tud.

A támaszgyakorlatok összeállításánál az óvónő nem csak a szerek térformáinak változtatásával, hanem a támasz- és fogáskeresés módjaival is törekedjék az átbújás, a fel- és lemászás és átmászás változatos megoldásaira. Egyszerre több azonos szert vegyen igénybe, hogy a gyerekek ne várokozzanak. Használja ki az udvar és terem adta természetes lehetőségeket is. A támaszgyakorlatok közül a „bukfenc” első kísérletei segítséget igényelnek.

Ha rézsútós szert használnak, az óvónő mindig mondja meg a gyerekeknek, hogyan menjenek fel és le. Használjanak hozzá szőnyeget.

Ebben a korcsoportban új elem a padon csúszás. Ez egészen új technikát, húzást és tolást igényel.

Nyújtott lábbal, egyenes irányba guruljanak. Fejüket erőteljesen hajtsák le, hogy ne érintse a talajt.

A rézsútós mély fekvőtámasz falnál a kézálás előgyakorlata.

A támasz- és függés gyakorlatok gazdaságosabb szervezést kívánnak, hogy a gyerekek minél többször végezhessek el őket.

Az egyensúlygyakorlatokhoz új szert, gömbölyű gerendát, farönköt használjon az óvónő. Ez a gyakorlat is a lábboltozatot erősíti. Nehezeztethető a gyakorlat rézsútosan elhelyezett szerekkel is. Ha az egyensúly megtartásának képessége kialakult, a gyakorlatokat leugrással is összeköthetjük.

Az első kísérletek csak az egyensúly megtartására irányuljanak. Később a fej, a törzs egyenes tartására, és az ingásmentes haladásra is hívja fel az óvónő a gyerekek figyelmét.

Az egyensúlygyakorlatokat kisebb csoportokban célszerű végezni.

253

A sorozatugrás négy-öt akadály folyamatos átugrását jelenti páros lábbal vagy egy lábon (például szalagokon, zsinórokon, karikákon át).

Távolugráskor a szabadban nekifutással 8–10 lépés után egy lábról ugorjanak el a gyerekek, majd jól felhúzott térdrel repüljenek minél távolabbra. A talajra páros lábbal érkezzenek.

Magasugráskor nekifutással 6–8 lépéssel fussanak neki a gumizsinórnak, botnak, seprűnyélnek, lécnak. Gyakorló magasság 20–25 cm.

Minél többféle tárgyat ugranak át — akár távol-, akár magasugrással —, annál több tapasztalatszerzésre van alkalom. Ezért célszerű babzsákok, léggömbök, színes műanyag kockákat stb. is átugrani. Aki elfárad, az egy kis időre pihenjen. Az ugrások mennyiségét és helyét minden gyerek maga válassza meg.

A mélyugrás padról, számolýról történik: kis térdhajlítás, a kar előrelenyítése mélyretartásból, elugrás páros lábról, pillanatnyi repülés, talajérés páros lábra, hajlított állás.

Célba ugrás 100 cm széles sávba vagy körbe: elugrás páros lábbal vagy egy lábról, repülés felhúzott térdrel, talajérés páros lábra.

Az ugrásgyakorlatokhoz az együttes és a csoportos végrehajtás egyaránt ajánlható.

A dobás elsősorban a vállövet és a kart veszi igénybe. Szorosan összefügg a fogással. Biztos fogás nélkül a dobás nem sikerülhet. Éppen ezért célszerű minél többféle kéziszter fogása, elengedése és elkapása. A gyerekek ismerkedjenek meg a változatos eszközökkel, és sajátítsák el a kezelésiüket. Tanulják meg a dobás menetét, az eszközök összegyűjtését. A dobás irányítása még nehézséget jelent. Az óvónő az indulóvonal mögül dobasson. Az eldobott eszközt a gyerekek a lehető leggyorsabban vegye fel, és olyan helyre fusson, ahol a társ dobása már nem találhatja el.

A kislabdahajítást babzsákdobás és célba dobás előzze meg. Dobás közben a hüvelykujj és a kisujj oldalról támasztja, biztosítja a fogást. Felállítás kis terpeszállásban, majd harántterpeszállásban a dobás irányával szemben. A dobóeszközt a gyerekek a fejüket magasságában kissé oldalt tartsa. A lábfejek és a tekintet a dobás irányába nézzen. A dobás a könyök vezetésével és a kar fokozatos nyújtásával történő gyors ostorcsapásszerű mozdulat.

Ajánlott az együttes vagy csoportos foglalkozási forma.

A labdagyakorlatok legyenek változatosak.

254

Futás: Fussanak természetes módon, kötetlenül, a járásnál megismert alakzatokban (200–250 m); versenyszerűen 30 méteres távon, indulás állórakkal (a rajtszavak helyes használata).

Másszanak a hely- és helyzetváltoztatás különböző formáival (pók-, rák-, sántaróka-járás stb.) és párokban.

Talicskázanak combfogással.

Másszanak 2–4 akadály különböző módon való leküzdésével.

Guruljanak a test hosszantengelye körül, magastartásba emelt karral, párokban kézfogással, egymással szemben.

Végezzenek gurulóátfordulást terpesz-, zárt- guggoló állásból mellső középtartásba emelt karral, érkezés guggolótámaszba, majd állásba.

Végezzenek gurulóátfordulást szalagon, karikán stb. helyből és néhány lépésből, továbbá egymás mellett állva kézfogással párokban („ikerbukfenc”).

Álljanak kézen a lépő láb magasra lendítésével és távoli kilépéssel, és pillanatnyi fellendülés után talajéréssel egy lábra.

Végezzenek „lajharmászás”-t (felnőtt székre helyezett felfordított pad alatt gerendán és más szereken).

Lengjenek (hintázzanak) két futólépéssel előre és hátra.

Egyensúlyozzanak természetes módon, padon járással és közben 360°-os fordulattal: társkerüléssel; fej-, kar- és lábmozgásokkal összekötve talajon; egyensúlyozással különböző szereken (padmerekvítő gerendán, létra peremén, létrafokon, karikán stb.); egyensúlyozó járással lábujjérintéssel a talajon, vonalon, padon, kissé kifelé fordított lábfejjel; majd sarokra lépés, a fej emelésével és a tekintet előreirányításával, járás egyensúlyvesztés nélkül.

Dobás: Dobjanak kétkezes alsó és felső dobással különböző nagyságú és súlyú labdával (1 kg-ig).

Dobjanak távolba (5 cm átmérőjű) kislabdával 200 cm magas kötél felett.

Dobjanak vízszintesen és függőlegesen 4–6 méterről egykezes alsó és felső dobással célba 100 cm széles „folyósóba” (karikába, háromszögbe stb.).

Hajítsanak (5 cm átmérőjű) kislabdát távolba kidobóállásból.

256

5 → 6 → 7 éves korban

1. A fejlesztés tartalma

Játékok: szerep- vagy utánozó játékok: futójátékok fogásmódok változtatásával.

Szabályjátékok: fogójátékok két fogóval; váltóversenyek; labdajátékok dobással és célzással; egyéb játékok az évszaknak megfelelően.

Forduljanak a gyerekek állóhelyből a tárgy és az irány megnevezésével jobbra, balra és hátra (pl. ajtó felé, balra át).

Sorakozásnál tetszés szerint álljanak egymás mellé.

Gimnasztika: Végezzenek szabad-, páros-, társas-, továbbá legalább hatféle kéziszer gyakorlatot (például kisszékkal, labdával, asztallal) és padgyakorlatot a következő alapformákban:

— Kartartások: tarkóra-, mellhez-, vegyes kartartás; fogásmódok: alsó- és felső fogás.

— Testhelyzetek: guggoló-, lépő-, és lebegőállás térd- és lábemeléssel előre és hátra; térdelés egy térden és a másik láb oldalt; lebegőülés; oldalon fekvés; oldalsó fekvőtámasz.

— Kar-, törzs- és lábmozgások: karkörzés két karral a test előtt lefelé kezdve; tölcser- és malomkörzés; lábkörzés előre; törzsfordításban hajlítás, törzsgyakorlatok kar-, lábtartással és mozgással; utánmozgások, helycserék; galoppzökdelés párosával.

Járás: Járjanak természetes módon és az irányok változtatásával, továbbá csigavonalban, nyolcasban. A gyakorlóhely közepén haladjanak balra, majd jobbra kanyarodással körbe, majd ugyanez ellentétes irányba kanyarodással (természetes járás).

A talp külső élén, guggolásban és feladatokkal (speciális járás): nyolctizenhat lépést ütemre, dobásra majd zenére (ütemérzéken fejlesztő járás).

Ugrás: Végezzenek távol- és magasugrást néhány lépés nekifutással.

Mélyugrás maximum 80 cm magasból 40–10 cm széles szerről (emelt pad, tornaszer, kétrészes ugrószekrény, farönk, padmerekvítő gerenda, gerenda stb.).

Felugrás nekifutással keresztbe állított kétrészes ugrószekrényre térdelebe, majd guggolásba és tetszés szerinti módon leugrás.

255

Labdagyakorlatok: Vezessék a labdát járás, lassú és gyors futás közben. A labda előredobása után fussanak érte, és a felpattanó labdát fogják el. Futás közben tegyék egy meghatározott helyre a labdát, majd vegyék fel.

A labdát vezessék két párhuzamos vonal (padok között), pad mellett. Adják át a labdát párokban 3–4 méter távolságra lévő társnak egy és két kézzel.

2. A tevékenység megszervezésének ajánlott módszerei

Az óvónő az októberben kezdődő testnevelési foglalkozásokat hetenként két napon délelőtt szervezze. A foglalkozás időtartama 25–35 perc lehet.

A foglalkozás anyaga az előző évek gyakorlataira épül, a végrehajtásban azonban már magasabb szinten.

Fontos feladat, hogy az óvónő továbbfejlessze a korábban kialakult kezdeményezőkedvet, önállóságot, bátorságot, kitartást, egymás segítségét, az alkalmazkodóképességet, mások sikereinek elismerését stb.

A bemelegítésre a futó-, fogójátékok és helycserés sorversenyek jöhetnek számításba.

A váltóversenyek akkor keltik fel a gyerekek érdeklődését, ha szerephez kötődnek, ami a szabály elfogadását elősegíti.

A labdajátékokat akkor kedvelik a gyerekek, ha a labdát már jól tudják gurítani, dobni, megfogni, és tudnak vele célozni is.

A játék vezetése mindig érthető és elfogulatlan legyen. Ez az együtt játszó csoportok megszervezésével is elősegíthető.

Az 5 → 6 → 7 éveseknél már bizonyos vezényszavakat is használni lehet, de csak akkor, ha a gyerekek a vezényszavakra végrehajtandó feladatokat ismerik. Öncélú rendgyakorlatoknak itt sincs helyük. Az egyöntetűségre olyan mértékben törekedhet az óvónő, amilyen mértékben azt a csoport mozgása megkívánja. A jó hangsúllyal és időben adott vezényszavak egységes végrehajtást eredményeznek.

257

A nagyok állandó összetételű, négy kis csoportban történő sorakoztatása megkönnyíti a játékok és foggyakorlatok szervezését. Az egyes csoportokat ajánlatos saját külön névvel (például: mackó, tigris, nyuszi, róka stb.) ellátni.

A gimnasztikai gyakorlatok összeállításánál a hangsúly a testtartás érdekében a törzsgyakorlatokra helyeződik át. Különösen fontos a hátizmok összehúzó működésének és fejlesztése. Külön nyakgyakorlatokat ebben a korban ne végezzenek a gyerekek.

Utánzó gyakorlatokra csak ritkábban kerüljön sor, annál több játékot szervezzék „Ki tudja?” — felhívásra. Három-négy hónap után egy-két gyakorlatot a gimnasztika közben meghatározott formában egyszerre hajtsanak végre a gyerekek. Az egyöntetű mozgásnak esztétikai hatása van. Elsősorban a szabadgyakorlatokat végezzék kötötten, számolásra, váltogatva szavakkal, tapssal. Változatosságot jelent, ha a gyakorlatokat saját maguk kötik össze kézfogással, tapssal, kopogással, dobantással, fordulattal.

A páros gyakorlatokon kívül négy-hat gyerek is végezzen együtt társas gyakorlatot.

Ahol a csoport fele bordásfalhoz jutott, a gimnasztikai gyakorlatok egy részét azon is végezetheti az óvónő. Ilyenkor a csoport másik fele egyéb gyakorlatot végezzen, majd cseréljenek.

Az alapformákból alkotott (kettő-négy ütemű) gimnasztika két feladat tartalmazó gyakorlatból álljon folyamatosan ismételve.

Szervezhet az óvónő gimnasztikát két és több vonalban, kis körben, kettős körben is. Időtartama 4-6 perc lehet.

Természetes járás közben a térdizület teljesen nyújtott, a lépéshossz az életkornak megfelelő. Az ujjak és a karok lazán nyújtottak, még a könyökizület is; járás közben csak az előrelengés végső szakaszában hajlanak be egy kevéssé, és akkor az alkar kissé a test elé lendül.

Az új alakzatok tanítása az ismert alakzatokhoz kapcsolódik. A körben járás mindkét irányba történjék.

A speciális járásgyakorlatba iktassa be az óvónő a feladatokat közé például a váltogatva nyújtott ülést, ahol a lábféjek nyújtását és hajlítását, továbbá lábféjekörzéseket is végezhetnek a gyerekek.

Ebben a korban elvárható, hogy kb. 24-32 ütemen keresztül a gyerekek rugalmasan, egyenletesen járjanak összehangolt kar- és lábmunkával, megfelelő lépéshosszal. Ennek hossza általában 30-40 cm. Lépéseiket a gyere-

A mélyugrásnál a repülés íve magasabbá válik, és a láb kinyújtására is lehet ügyelni. Az érkezés feltétlenül habszivacs szőnyegre történjék. A fel-felé előre irányuló homorított leugrásnál a kar erőteljes magastartásba lendül.

A távolugrás néhány lépés nekifutással homokba, minél távolabbra történjék, a magasugrás szintén nekifutással homokba 30-50 cm-es magasságban folyjék.

A felugrással is megismerkednek a gyerekek. A néhány lépés nekifutás a szélében állított szőnyegre irányul.

A felugrás és a függőleges repülés összekapcsolása az óvodában nem feladat.

Ajánlott foglalkozási forma: együttes vagy csoportos.

Kétkézes alsó és felső dobáshoz a felállás kis terpeszállásban történik. Az alsó dobást enyhén térdhajlítással a térd közül, majd onnan előre, a felső dobást két kézben fogott labdával enyhén hajlított karral végezzék a gyerekek.

Kislabdahajítás távolba kidobóállásból történjék. Ekkor a testsúly a hátul lévő jobb lábon van, a másik láb kissé oldalt támaszkodik a talajon. A törzs csavart helyzetben, a dobókar mélyen hátranyúlva. A másik kar a test előtt enyhén hajlítva egyensúlyoz. A kidobás a hátul lévő láb nyújtásával és törzsfordítással történik, erejét gyors csuklómozdulat fokozza. Elvárható távolság 6-10 m.

A dobásnál már ebben a korban különbség mutatkozik a lányok és a fiúk között, ezért a teljesítmény értékelésében a gyerek önmagához viszonyított eredményeire utaljon az óvónő. A nemek közötti természetes eltéréseket csak akkor fogalmazza meg, ha szükségesnek tartja.

Ahhoz, hogy a kislabdahajításnál a kellő kidobási szöveget, a 45°-ot elérjék a gyerekek, a hajlítást a fejnél magasabb kötélen át (hálón, létrán stb.) gyakorolják.

A vízszintes és függőleges célba dobás tárgya változatos legyen; pl. földre rajzolt ház, kötélkarika, folyosó, 1 m átmérőjű kosár, vödör stb.

A gyerekek a dobásokat mindig kiindulólíniól végezzék együttesen vagy csoportosan.

Ebben a korban a legnehezebb feladat a labdavezetés, ezért a gyerekek először terpesztett, majd zárt lábbal állva csak egyszer ejtsék, vagyis üssék le a labdát, hogy visszapattanjon, és el tudják kapni. Azután a leütést egy kéz-

kek zenére is végre tudják hajtani 8-16 lépésenként a természetes járással váltakoztatva.

Körpályán történő futásnál az elrugaszkodó láb azonban még nem nyúl ki, és a sarok felcsapódása sem megfelelő.

A futóverseny segítse elő, hogy az egyéni adottságok felszínre kerüljenek, és minél több gyereknek legyen sikerélménye.

Az állórajt hajlított térdű harántterpeszállásból, derékszögben hajlított karral, az indulóvonal mögött állva, induláskor a hátul lévő lábbal történjék. A rajtszavak: „Rajthoz! — Vigyázz! — Rajt!“. Az óvónő törekedjék arra, hogy az együttes futások mellett már négyes-hatos csoportokban is fussanak a gyerekek.

A mászás, a négykézláb járás sokféle formáját főleg a téli hónapokban szorgalmazza az óvónő, mert a gyerekek erőnlétét és mozgásigényét ezzel tudja a legjobban megőrizni és kielégíteni.

Végezzenek a gyerekek talicskázást egy és mindkét láb combfogásával. Változatosságot jelent a gurulás a hosszstengely körül, párokban egymással szemben és a gurulóátfordulás megjelölt formáiban.

A kézállásnál az óvónő a lábak zárását ne erőltesse.

A függésgyakorlatok rövid ideig tartsanak, és csak három-négyyszer ismétlődjenek. Az óvónő mindig a függés helyénél tartózkodjék. Segítsen a rászorulóknak, fogja a gyerekek csuklóját.

A függéshez felhasználható szerek érintőmagasak legyenek és a fokot a gyerekek madárfogással fogják.

A lengést is érintőmagas szeren végezzék, a szert ennél is madárfogással fogják. A gyerek a lendületet egyik lábának hátraemelésével kapja, ebből a helyzetből következik két futólépés előre, majd a láb összehúzása, azután a lendületszerzés két futólépéssel hátra folytatódik. A lengés csak kis lendülettel történjék.

A függést a testnevelési foglalkozásokon csapatmunkával lehet megoldani.

A természetes egyensúlyozó járás padon fordulattal, társkerüléssel, és különböző szereken egyensúlyozással nehezíthető, és a talajon fej-, kar- és lábmozgásokkal is összeköthető.

Az egyensúlyozást az óvónő mindig úgy szervezze, hogy egy-egy szerenél a gyerekek legfeljebb 3-4 társukat várják végig. Közben iktasson be kiegészítő gyakorlatokat is.

zel folyamatosan három-négyyszer kíséreljék meg, majd azt hol az egyik, hol a másik kézzel gyakorolják. Jóval nehezebb a labdavezetés a test oldalán és különböző testhelyzetekben járás, futás közben, párhuzamos vonal között vagy pad mentén.

A labdavezetést először egyenes irányba, majd szétszórt alakzatban történő haladással járás, majd futás közben gyakorolják.

Helyben történő labdavezetésekor a gyerekek számolják a leütéseket. Az ügyesebbek a hiba nélküli labdavezetést is elérhetik.

Az átadás párokban a szemben lévő társnak 2-3 méterrel történjék tetszés szerinti módon, csak a labda megfogása legyen a feladat. Használja fel a labdagyakorlatokat az óvónő a mindennapi testnevelésben is, és biztassa a gyerekeket arra, hogy ha erre lehetőségük van, otthon is sokat labdázzanak.

A családban — az iskolába lépés előtt — a gyerekektől gyakran túlzott mozgásfigyelmet kívánnak meg. A szülők gyerekeiket szívesebben szoktatják ülő tevékenységhez. Az óvónő hívja fel a figyelmüket arra, hogy az iskolára előkészítés nem jelentheti a természetes mozgásigény elfojtását. A mozgásigény kielégítése ebben a korban különösen fontos.