

KOMJÁTI ILONA

## ÖSSZERENDEZETT, HARMONIKUS NAGYMOZGÁSOK KIALAKÍTÁSA AZ ÓVODÁBAN



A óvodás korú gyermekek többsége megfelelő mozgásfunkciókkal, motorikus képességekkel rendelkezik. Azonban vannak, akiknek mozgásos fejlettsége nem felel meg az életkoruknak, mozgásuk darabos, összerendezetlen, motorikus ügyességük elmarad a csoporttársaikétól. Mindezerért szükséges a gyermekek mozgásállapotának folyamatos fejlesztése az óvodában.

A mozgásfejlesztő gyakorlatok megvalósításához szükség van olyan mozgásnevelő helyiségre, ahol nyugodt körülmények között végezhetjük a gyakorlatokat. Szükség van hagyományos torna- és kéziszerkekre, sport- és játékeszközökre, amelyeket testnevelési órán is használunk. Ezek nagy részét műanyag segédeszközök (különböző hosszúságú rudak, rúdtartó panelek, közlekedési jelzőablak, eltérő méretű karikák, vegyes színű és mintájú kislabdák, színes nagyméretű szivacselemek, színes kötelek) alkotják. Sokféle kombinációt alakíthatunk ki az egyes elemek segítségével. (Érdekesebb a feladat a gyermekek számára, ha nekik maguknak kell felépíteni az akadálypályát).

### A FEJLESZTÉS NAGYOBB EGYSÉGEI:

- I. Testtudat, testséma
- II. Nagymozgások
- III. Térérzékelés, téri orientáció
- IV. Figyelem, gondolkodás és emlékezet
- V. A mozgás időbelisége, ritmikája
- VI. Az erő, a mozgás dinamikája
- VII. Mozgásszimbolika, kifejező mozgás

### I. TESTTUDAT, TESTSÉMA:

1. A test részeinek megnevezése utánzás alapján.
2. A testrészek megérintése szóbeli utasítás alapján.
3. Csukott szemmel végrehajtott gyakorlatok.

### II. NAGYMOZGÁSOK:

1. Az egész test együttmozgásának, a teljes testtömeg helyváltozásának gyakorlatai:
  - a) járásgyakorlatok
  - b) futásgyakorlatok
  - c) gurulások, forgások a test eltérő tengelyei körül
  - d) kúszások, mászások
  - e) állatok mozgásának játékos utánzása

2. Alapvető testhelyzetek, kar- és lábtartások:

- a) különböző statikus helyzetek és tartások felvétele utánzás alapján
- b) izolációs gyakorlatok (hajlítás, nyújtás, döntés stb.)
- c) szóbeli utasításra a már begyakorolt testhelyzetek, kar- és lábtartások kivitelezése

### III. A TÉRÉRZÉKELÉS, A TÉRI ORIENTÁCIÓ:

1. Viszonyítás a saját testhelyzetéhez:
  - a) szóbeli utasításra elhelyezkedés a tér adott pontján
  - b) a térben való tetszőleges elhelyezkedés után a környezet tárgyaihoz, társakhoz viszonyított helyzet szóbeli megfogalmazása
  - c) a tér saját testhez viszonyított helyzetének változásai testfordulatok, helyváltatások után

2. Kapcsolatok a térrel:

- a) a rendelkezésre álló tér nagyságának megismerése
- b) távolságok a térben

3. Kapcsolat a társakkal:

- a) a különböző térbeli viszonyok kialakítása szóbeli utasításra
- b) alkalmazkodás egy gyermek térbeli helyzetéhez
- c) egyéni alkalmazkodás a csoport többi tárgyához
- d) elvonatkoztatás (függetlenedés) önmagunk térbeli helyzetétől

### IV. FIGYELEM, GONDOLKODÁS ÉS EMLÉKEZET:

1. Mozgásos utánzás, együttmozgás eltérő testhelyzetekben:
  - a) az egyes ízületekben végezhető mozgásformák reprodukálása
  - b) a lehetséges ízületi mozgáshatások kipróbálása (szóbeli megfogalmazással kísérve)
  - c) izolációs gyakorlatok a mozdulatok pontosabb irányítása, differenciálása érdekében
  - d) növekvő ütemszámú ciklikus mozgások kivitelezése utánzással, együttmozgással, majd szóbeli utasításra
2. Összehasonlítás és megkülönböztetés:
  - a) a saját testen
  - b) a saját és a társak testhelyzetének, mozdulatainak összehasonlítása, a mozdulatkülönbségek felismerése

3. Mozdulatmemória: játékos gyakorlatok, a mozgások emlékezeti fejlesztésére:

- a) alapmozgások, különböző kifejező mozdulatok utánzása egyidejűleg
- b) testhelyzetek, egyszerű mozdulatok
- c) a hosszú távú emlékezet fejlesztését célzó gyakorlatok
- d) mozdulatánc

### V. A MOZGÁS IDŐBELISÉGE, RITMIKÁJA:

1. hangadás és ritmizálás mozgással
2. járás, futás, egyszerű mozgások ciklikus ismétlése
3. a mozgás, a mozdulatok folyamatosága
4. kombinált ritmikai gyakorlatok

### VI. AZ ERŐ, A MOZGÁS DINAMIKÁJA:

1. nagymozgások, alapmozgások, egyszerű mozgások eltérő dinamikájú kivitelezése
2. a mozgás indítása és megállítása
3. egyensúlygyakorlatok
4. tornaszerek felhasználásával végzett gyakorlatok

### VII. MOZGÁSSZIMBOLIKA, KIFEJEZŐ MOZGÁS:

1. Az egész test és az arc kifejező mozgása:
  - a) állatmozgások utánzása
  - b) érzelmek, emberi tulajdonságok megjelenítése
  - c) természeti jelenségek kifejezése
  - d) rövid esemény, történet eljátszása mozdulatokkal
  - e) eszközhasználatok a kifejező mozgás során
2. Mimikai gyakorlatok:
  - a) tükörgyakorlatok
  - b) érzelmek kifejezése a mimikával
  - c) érzelmi fokozatok minőségi megjelenítése
  - d) a dinamika és a szóbeli kifejezés közötti ellentétek megjelenítése

### FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Dr. Tótszóllóssyné Varga Tünde: *Mozgásfejlesztés az óvodában*. Magánkiadás, 2006.
- Ferencz Éva – Lukács Józsefné: *Itt a tavasz, fut a tél, kis méhecske döngöcsél*. Flaccus, Budapest, 2010.
- Balázsne Szűcs Judit – Szaitzné Gregorits Anna (szerk.): *Óvodások könyve*. Novum, Szeged, 2005.