

Pektor Gabriella



ötlet **tár**

Örömteli gyermekévek
**Mozgásfejlesztő
játékok gyűjteménye**

M◊**ZAIK**

Pektor Gabriella

Örömteli gyermekévek
**Mozgásfejlesztő
játékok gyűjteménye**



ötlet **tár**

Harmadik, változatlan kiadás

Mozaik Kiadó – Szeged, 2017

ELŐSZÓ

*„...osztani magad: – hogy így sokasodjál;
kicsikhez hajolni – hogy magasodjál;
hallgatni őket, hogy tudd a világot,
róluk beszélni, ha szólsz a világhoz.”
(Váci Mihály: Eső a homokra)*

Kedves Olvasók!

A legnagyobb örömmel ugyan, de nehéz fába vágtam a fejszémet. Olyan dolgokról szeretnék írni, amelyek nagyon a lelkemben élnek, de előttem már igen sok neves szakember ragadott érte tollat. Ez a téma pedig a gyermek, a gyermekek mozgásfejlesztése – igaz, egy kicsit más megközelítésben. Nem szeretném ezzel kapcsolatban sem másokat, sem önmagamat ismételni, időnként azonban mégis meg kell tennem, mert ezt kívánja a szakmai etika és mindenekfelett a saját lelkiismeretem.

Nehéz ma szülőnek és pedagógusnak lenni. Sok-sok minden megváltozott, más lett. Megváltoztak a gyermekek, a körülöttük lévő világ, a problémák, a megoldási módok. Manapság a pedagógusokat és a szülőket olyan nevelési-oktatási módszerekkel kell felvértezni, amelyek az elmúlt húsz, harminc évben ismeretlenek voltak, vagy csak igen speciális területeken alkalmazták őket. Szerencsére azok az emberek, akik az ezzel kapcsolatos kutatásaik eredményeit, tapasztalatait valamilyen formában igyekeztek közzé tenni, bár megoldási javaslataikban eltértek egymástól, abban egyet értettek, hogy minden gyermek más, és éppen ezért más jellegű segítséget is igényel. Nincs egyedüli üdvözítő módszer. Folyton változnunk kell, meg kell újulnunk, és a legmeszebbmenőkig alkalmazkodnunk kell a körülményekhez és az adott gyermekhez. Erre tanítanak folyamatosan engem már 1999. óta azok a beteg kisgyermek, akikkel napi rendszerességgel foglalkozom az óvodai és iskolai munkám mellett. Mindig a legmegfelelőbb módszereket, eszközöket kell megkeresnünk gyermekeink, tanítványaink részére, mindezt cselekvésbe ágyazottan. Így nemcsak a munkánk lesz eredményesebb, hanem a gyermek számára is könnyebb, élvezetesebb lesz a tanulás.

Forgassák ezt a gyűjteményt úgy, mint egy örömmel mozgó pedagógus visszaemlékezéseit legkedvesebb játékaira, amelyeket a gyermekekkel együtt élt át. A legnagyobb boldogság számomra az lenne, ha Önök legalább olyan élvezettel olvasnák el, és próbálnák ki a benne szereplő játékokat, ötleteket, mint amilyen lelkesedéssel én a lejegyzeteléshez hozzáfogtam.

Bízom abban, hogy a játékgyűjtemény olvasásakor sokakban kellemes emlékeket idéznek fel, de sarkallom is Önöket az újabb és újabb ötletek megvalósítására. Kérem, soha ne azt nézzék, hogy miért nem tudják az éppen kiválasztott feladatot, játékot elvégezni, inkább törekedjenek a megoldási lehetőségek megkeresésére. Tegyék ezt úgy, ahogy sok hasonlóan gondolkodó kollégával ezt mi is tesszük: keressük az utat a gyermekhez.

Tisztelettel szeretnék adózni ebben a könyvben mindenkinek, aki ezen a göröngyös úton előttem már sok-sok kilométert megtett, s tapasztalatait megosztotta a mozgásban

legmesszebbmenőkig hívő emberekkel. Külön köszönöm két kollégámnak és barátomnak, Nagyné dr. Kovács Ildikónak és Ramocsa Gábornak a támogatását, akik arra buzdítottak, hogy leírjam gondolataimat; Kriston Vízi Józsefnek, aki annak idején „rám talált”. Hálával tartozom a családomnak, a barátaimnak, lektoraimnak, Mohácsi Ildikónak és Mohácsi Sándornak, akik elviselték a könyvírással járó nehézségeket, és gyakran estére is befogadtak. Külön köszönet illeti a fóti Fáy András Általános Iskola teljes tantestületét, gyermekeit, Keszthelyi Szilvia és Mravik Éva tanítókat és áldozatos munkájukat, amelyet a gyermekek előzetes felkészítésében nyújtottak. Remélem, hogy a budapesti Terézvárosi Önkormányzat Kincseskert Óvodájába járó gyermekek iskolásokként is remekül megállják majd a helyüket az életben.

Boldog vagyok, hogy olyan emberek barátságát, ismeretségét tudhatom magaménak, akik hisznek bennem, segítenek, buzdítanak. Ők hozzám hasonló örökifjú, örökjátszó kollégák.

Lássunk hozzá! Örömteli és balesetmentes játékot kívánok!

Pektor Gabriella

A mozgásfejlesztésről



1. ELÖLJÁRÓBAN

Bevezetés

Biztosan elgondolkodtak már azon, hogy mit is tud valójában nyújtani egy jól működő óvoda a gondjaira bízott kisgyermeknek, hogyan segíti szakértő módon az iskola a gyermekek fejlődését, és szembesültek azzal is, hogy mit vár el ezektől az intézményektől a szülő. Számomra a legfontosabb kérdés mindig az, hogy a kisgyermek miként éli meg az ottlétet. Nem is kellene mást tennünk, csak kellemes, nyugodt légkörben felkészíteni őket arra, hogy életrevaló, ugyanakkor embernek megmaradó felnőtté váljanak.

A könyvet felépitve nem törekedtem a témával kapcsolatban eddig megjelent teljes gyakorlati repertoár felsorakoztatására. Írásomban sorra vettem azokat a lehetőségeket, amelyek segítségével gyermekeink óvodás- és kisiskoláskorukat – ezeket a mozgásfejlődés szempontjából nagyon fontos életkori szakaszokat – valóban élményszerűen tudják átélni. Olyan tényezőket igyekeztem bemutatni, amelyekből tanulni tudnak, erőt meríthetnek, s majdan képesek lesznek gondolkodó felnőttekké válni. Arra törekedtem, hogy bemutassam, miképpen tudunk olyan környezetet biztosítani számukra, amelyben személyiségük kiteljesedhet; illetve, hogyan lehet felvértezni őket olyan tulajdonságokkal, amelyek életképessé, ugyanakkor alkalmazkodóvá, toleránssá teszik őket mások iránt. Legyen ez a könyv egy forrás, amiből meríteni lehet.

Osztom azok véleményét, akik azt állítják, hogy egy ember a fogantatás pillanatától kezd el létezni. Éppen ezért hiszek abban is, hogy a mozgásfejlődés már az anyaméhben kezdődik, a fejlesztését már ott el kell kezdeni. Akik átélték már az áldott állapot csodálatos élményét, azok tudják, hogy a magzatvíz igen gazdag inger, és az élményvilágában lebegő kis élet már mennyi mindenre képes, mennyi mindent érez. Hango-





kat hall, reagál rájuk. A magzatvízből „kortyolgatva” érzi az ízeket, s jelzi, ha valami számára nem tetsző dolgot eszik édesanyja. A későbbiekben oly fontos szerepet játszó tér- és helyzetérzékelés már a magzati élet első heteiben kezd kialakulni. A tizedik héten a magzat már kimutathatóan válaszol az érintésre. Valójában az érzékelés „gyakorlására” több lehetősége is adódik: megérinti a méhfalat és a köldökszínórt, nemritkán szopja az ujját, esetleg testrészei a méh falához nyomódnak. Ez az érintősvi, a mama válaszai a mozdulatokra, már eleve egy remek móka a szülő és a születendő gyermek között.

Nem szándékom végigvezetni az olvasót a magzati élet minden stádiumán, de úgy gondolom, hogy ennek az időszaknak a figyelemmel teli megélése minden édesanya számára fontos születendő gyermeke érdekében. A megfelelően táplálkozó, egészséges életmódot folytató, kiegyensúlyozott lelkiállapotú, boldog édesanya reményeink szerint egy testileg és lelkileg is egészséges csecsemőt hoz a világra, s bizonyára nem is gondol arra, hogy ezzel már gyermeke békés óvodás és sikeres iskolás éveit alapozza meg. Szeressük, érintsük meg minél többször, dédelgessük, dajkáljuk, ringassuk a megszületett gyermeket. Énekeljünk neki, beszéljünk hozzá szép, tiszta, értelmes szavakkal. Legyen a vele töltött idő egy csoda, mely megismételhetetlen. Nekem is vannak gyermekeim, és tudom, hogy mindezt nagyon nehéz megtenni, amikor sír és nem értjük, hogy miért, amikor a fáradtságtól nem tudjuk, hogy éjjel van vagy nappal, amikor ezerfelé kellene megfelelnünk, és nem tudunk.

A diófát az unokáinak ülteti az ember. Bízunk abban, hogy a mi okos szeretetünk, gondoskodásunk maradandó élményeket, életre szóló útravalót nyújtanak majd gyermekeinknek. Ezáltal hozzásegítjük őket ahhoz, hogy belőlük egy szépen, tisztán beszélő, boldog kisgyermek, óvodás, iskolás és sikeres felnőtt váljon. Mindennek egyik feltétele, hogy engedjük gyermekünket minél többet mozogni. A csecsemő és a kisgyermek is a mozgáson keresztül fedezi fel és tanulja meg a saját testét és a világot. Érzékszervei is a mozgáson keresztül fejlődnek. Idegrendszere a mozgás során szerzett tapasztalatok által szerveződik, a csont- és izomrendszere pedig akkor, ha megfelelő mennyiségű mozgásinger éri. A gyermeknevelés egyik varázsszava tehát a MOZGÁS. Biztosítsuk ezt minden körülmények között. Létüknek éltető eleme, legfejlesztőbb tevékenysége.



1. 1. Kinek a felelőssége a mozgás lehetőségének a biztosítása?

Mindenkié. A családé, a bölcsődéé, az óvodáé, az iskoláé. A híres gyermekpszichológus, Jean Piaget (1896–1980) munkássága óta közismert, hogy a mozgás és az értelmi fejlődés egymással szoros összefüggésben vannak. Kölcsönösen hatnak egymásra. Éppen ezért fontos, hogy az első két életév szenzomotoros¹ korszakának megfelelően, ingergazdag környezetben a kisgyermek sok-sok mozgással fedezhesse fel önmagát és a világot.

» *Kedves Édesanyák, Apukák és Nagyszülők!*

Bizonyára az Önök fejében is megfordultak az alábbi gondolatok, amikor kezükben tartották elsőszülött gyermeküket:

- *Vajon jó szülő leszek? Mit kell tennem, hogy azzá váljak?*
- *Mire van szüksége leginkább a gyermekemnek?*
- *Meg merem-e majd fürdetni vagy fordítani?*
- *Észre fogom-e venni, ha fázik, ha éhes, ha fáj valamije? Eleget evett vajon?*

Folytathatnám a huszonhat éve felgyűlt aggodalmaim sorát... Visszatekintve már mosolygok magamon, de akkor ez nagyon fontos volt számomra, és gondolom, mindenkinek az, aki világra hozott egy gyermeket, és szeretné őt minden jóval elhalmozni, ami a fejlődéséhez szükséges.

A szülői hivatás nagyon felelősségteljes feladat. Készülnünk kell rá, mint az egyik legfontosabb dologra az életünkben. Éppen ezért jó, ha minden családtag tudja annak az elméleti megalapozottságát, hogy pl. miért is kell hagyni a gyermeket sokat és szabadon mozogni már csecsemőkorában, miért kell különféle kis mozgó tárgyakat függeszteni az ágya fölé, miért kell neki dúdolni, stb.

A jövődóbeli szülők és nagyszülők időt és fáradságot nem kímélve – a lakáskörülményektől függetlenül – tegyenek meg mindent azért, hogy a gyermeket a lehető legtöbb mozgásos inger érje már újszülöttkorától fogva.

¹ A mozgató- és az érzékelőszervek összehangolt mozgása.

2. 3. Térérzékelés, testséma, a keresztcsatornák fejlesztése

A téri elképzelések, a térbeli helyzet fogalmának fejlődése szoros kapcsolatban van a testtartással, az egyensúlyi helyzettel és a testsémával is. A téri elképzelések fejlődése során a test (mint közeli tér) kitágul, és külső (távoli) térré válik. A téri tájékozódásban egyidejűleg két szempontot kell érvényesíteni. Az egyik a saját testhez való viszonyítás, a másik pedig a térbeli elemek egymáshoz való viszonyítása. Ez azonban nem két különálló dolog, hiszen egyben kell az egész teret észlelni, és ebben elrendezni a részeket, elemeket.

A biztosan kialakult testtudat a téri tájékozódás alapja. A téri tájékozódásban a saját test a kiindulópont. A gyermeknek saját térbeli helyzetének tudatosítása teszi lehetővé pl. a bal és jobb oldal megkülönböztetését. A tanulási zavarok gyakori tünete a bizonytalan testséma. Az olvasási problémák hátterében gyakran a téri tájékozódás zavara áll. Éppen ezért fontos, hogy ezeknek a területeknek a fejlesztését a lehető legkorábbi időpontban megkezdhessük, és kellő hangsúlyt kapjon a tevékenység a mindennapokban.

A tanulás sikere közös érdek kell, hogy legyen a pedagógusnak, a szülőnek és a gyermeknek. A célhoz vezető út azonban nagyon sokszor elég göröngyös. Mi, pedagógusok itt is, mint a gyermeknevelés és oktatás terén, már azzal rengeteget segítünk, ha kellő időben észrevesszük a bajt.

A térérzékelés jelentősége

Miért van szüksége a gyermekeknek arra, hogy ismerjék saját testüket, tájékozódni tudjanak rajta, hogy ne érezzék elveszettnek magukat az őket körülvevő térben?

- Azoknak a gyermekeknek, akik a térben jól tudnak tájékozódni, könnyebb lesz a betűk, számok felismerése, írása is.
- Az éretlen finommotorika oka lehet a nem megfelelő írásképnek (túl nagy vagy túl kicsi betűméret, gond van a sortáv tartásával, nem megfelelő az írásnyomaték).
- Akiknek a szókincsébe beépültek a téri relációkkal kapcsolatos kifejezések (és helyesen is használják őket), azoknak könnyebb lesz megfelelően használni a magyar nyelv névutóit úgy a beszédben, mint az írásban.





- Azok a gyermekek, akik keverik a bal és jobb irányokat, nagyobb lesz az esélyük arra, hogy a betűket is helytelenül fogják leírni.
- A téri emlékezet fejletlensége megnehezítheti a szöveg értelmezését, a későbbiekben pedig az önálló fogalmazásban is probléma merülhet fel.
- A kialakulatlan laterális dominancia⁷, együtt járhat a téri orientáció, téri tájékozódás zavarával. Ebből olvasási nehézségek adódhatnak, ha pl. a szem és a kéz dominanciája fordított.
- A pontos olvasás, a helyesírás, a szövegtérítés feltétlenül a jó vizuális és kinezetikus integráción alapszik, ennek pedig feltétele a jól funkcionáló csatornák sikeres együttműködése. A legtöbb tanulási folyamatban négy észlelési csatorna játszik meghatározó szerepet: a vizuális, az auditív, a kinezetikus és a tapintásos észlelés. Ezek általában különböző kombinációkban szerepelnek, és szinte mindig összekapcsolódnak valamilyen nyelvi motoros képességgel.
- Nagyon fontos a kéz izmainak fejlesztése. Ehhez jelentős mértékben nyújt segítséget a sok vágás, tépés, ragasztás, festés, gyurmázás, rajzolás. A grafomotorosan⁸ fejletlen gyermekeknél ezek a tevékenységek a „nem szeretem” dolgok közé tartoznak.

Az általános iskola bevezető szakaszának pozitív élményei, sikerei a gyermekek tanulással kapcsolatos jövőjét alapozzák meg.

A térérzékelést, a testsémát és a keresztcsatornák fejlesztését szolgáló játékokra és feladatokra is igaz a különböző érzékleti területek információinak kölcsönös integrációjára épülő szemléletmód, azaz a többcsatornás fejlesztés. A játékok, gyakorlatok során a vizuális és akusztikus észlelés, az érzékelés differenciáltabbá tehető.

⁷ Annak megállapítása, hogy a bal vagy a jobb kéz, láb, szem a domináns. A lateralitás a mozgáskészség, a ritmusérzék a téri tájékozódás és a testséma képességterületekhez kapcsolódik, amelyek közvetlenül befolyásolják az iskolai tananyag elsajátítását. Az olvasáshoz és az íráshoz elengedhetetlen a szem-kéz koordinált mozgása.

⁸ Az összes finommozgás-koordinációt igénylő tevékenység, szűkebb értelemben pedig a rajz- és íráskészséggel kapcsolatos mozgások összefoglaló kifejezése.

Gimnasztika és szerialitás

A sorozatok pontos felidézéséhez és visszaadásához a szerialitás képességére van szükségünk. Az információk egymás után követésének a felfogása, a megfelelő sorrend alapján való feldolgozása, a fenntartási képessége (szerialitás) kulcsfontosságú az olvasásban, a helyesírásban, a számolási készség kialakításában. A sorrendiség megjelenik a térben, az időben, a vizuális és auditív területeken, valamint a mozgássorozatokban is. Az iskolaérett gyermek képes egyszerű sorozatokat folytatni, ritmust, dallamot, hang- és szósort vagy mozdulatok egymásutánját megismételni. Az ilyen típusú feladatokban vétett hibák tipikusak lehetnek, és speciális problémákra utalhatnak. A felmerülő problémákat az egyes területek (vizuális, mozgásos, auditív) megfelelően lehet korrigálni. A mozgásos szerialitás fejlesztésének legalkalmasabb lehetősége a gimnasztika.

A gimnasztika az ember természetes mozgásait foglalja magába, gyakorlatai általánosan és sokoldalúan képző hatásúak, előkészíti a különböző sportágakra való felkészülést, fejleszt és szinten tart. Olyan mozgáskészségek kialakítása, illetve motoros képességek fejlesztése a célja, amelyek előmozdítják az egészséges testi fejlődést, lehetőséget biztosítanak a mozgáskultúra fejlesztésére, valamint a sportbeli teljesítményfokozásra, felkeltik, majd megszilárdítják az aktív és rendszeres testedzés, valamint a sportolás iránti érdeklődést. A gimnasztikának speciális lehetőségei miatt fontos szerepe van az egészség megőrzésében, a pszichikai és az erkölcsi tulajdonságok kialakításában.

A gimnasztika feladatai:

- A szervezet felkészítése a testmozgásra az általános és speciális bemelegítés révén.
- A mozgástanulási folyamatok felgyorsítása a kezdők képességeinek megalapozásával, a haladó sportolók fejlődési ütemének fokozásával és az élsportolók képességeinek szinten tartásával.
- A balesetek, sérülések kockázatának csökkentése.
- A szervezet regenerálódásának fokozása és a rehabilitáció tökéletesítéséhez való hozzájárulás.
- Az egyén alapvető mozgásműveltségének bővítése.





A gimnasztika általános jellemzői egyértelművé teszik, hogy miért tölt be kiemelkedő szerepet a mozgásos fejlesztésben. A változatos gimnasztikai gyakorlatok az életkorának és az erőnlétnek megfelelően változtathatóak. A feladatok kiválóan alkalmazhatók kondicionális, koordinációs képességek és ízületi mozgékonyág fejlesztésére, amelyek során hatása kiterjedhet az egész testre, de egyes testrészekre is lokalizálható, és a kifejtett hatás pontosan adagolható. Nincs megkötés a helyszínnel kapcsolatban: teremben és szabadtéren is gyakorolható, alkalmazása az időjárástól, évszakoktól sem függ. Minimális szerigénye mindenki számára elérhető.

Az óvodai és iskolai munka során is jelentős, hogy egyénileg és csoportosan is végezhető a feladatok, hiszen ez a lehetőség újabb irányokat mutat meg alkalmazásukban.

Az egymást követő gimnasztikai gyakorlatokat némi ügyességgel összeköthetjük egy koreográfiává, ha valamilyen közösségi eseményre készülünk (pl. évnyitó, évzáró, szülőknek bemutató, szakmai nap, más kulturális esemény stb.). Olyan produkciót találhatunk ki, amely a gyermekeknek és a felnőtteknek is örömet okoz, ha szem előtt tartjuk, hogy a legegyszerűbb dolog is nagy sikert arat, ha jókedvű és felszabadult a produkció. A gimnasztika kínálta lehetőségeket kihasználva alkalmazhatunk egyszerű eszközöket is: a karikák, a színes, hosszú szalagok, a lágú esésű kendők, a labdák, de a gyermekek csuklójára vagy ujjaira erősített krepp-papírból, rafiából készült pomponok sikere szinte mindig biztos.

A jó zeneválasztás garantálja a sikert. Szerencsére nagyon sok jó és értékes gyermekdal, népdal van, ami szinte kínálja magát arra, hogy a dallamot mozgással kísérjük. Ezeknél a ritmus segíti a gyermeket abban, hogy a gyakorlatok egymásutániségát, az ismétlődéseket felfedezzék.

Zenei nevelés és szerialitás

Az éneklés, a zene világa számos lehetőséget, játékos feladatot kínál a sorozatok pontos felidézéséhez és visszaadásához. Változatos szituációkban alkalmazható, az osztályban, a folyosón, a szabadban vagy az iskolaudvaron. A legfontosabb momentum minden esetben a közös ének, és a hozzá kapcsolódó együttes mozgás.

A hallással észlelt sorozat elemeinek sorrendjének felismerése, feldolgozása, többszöri ritmikus megismétlése az auditív szerialitás. Ennek problémái jellemző hibákat produkálnak a tanulás folyamatában. Ilyenek például az olvasás, írás esetében a betű, szám, szótag, szó kihagyása, többszörözése; a beszédben a hang, szótag kihagyása, felcserélése, többszörözése, a szótagolási problémák; a matematikai feladatoknál a számok felcserélése, sorozatalkotási problémák; verstanulásnál a szavak sorrendjének felcserélése, valamint a szerialitás problémái gyakran társulnak az időbeli tájékozódás nehézségeivel is.

A zenei szerialitás alapja a ritmus, amely nem más, mint a mozgás sikeres végrehajtásának központi tényezője. Mivel a 6–10 éves életszakasz a mozgástanulás virágkora, a ritmus pedig a sportmozgások eredményes végrehajtásának alapvető meghatározója, indokolt, hogy figyelmünket a ritmus fontosságára irányítsuk.

A helyes ritmusban és megfelelő tempóban végrehajtott akciók jelentős teljesítmény-meghatározó tényezők, ezért a sikeres mozgásvégrehajtásban a ritmusérzéknek kiemelt szerepe van. A ritmusérzék az egyén olyan koordinációs képessége, amelynek birtokában képes a mozgások idő- és térbeli, valamint dinamikai struktúráját megragadni, „megérezni” és azok optimális összehangolása révén koordináltan, ritmikusán és eredményesen cselekedni.

» *Nekem szerencsém volt, mert olyan környezetben nőttem fel, ahol amatőr szinten mindenki szerette a zenét, szeretett táncolni, énekelni. Anyukám nekem is nagyon sok dalt dúdolt kiskoromban. Erre valójában nem emlékszem, de valószínűleg belém vésődhetett. A gyermekeimnek én is gyakran énekeltem, sokat táncoltam velük úgy, hogy az ölemben voltak. A lakásban is mindig volt hinta, hintaló és ezekhez elengedhetetlen kellék volt egy jó kis dal, vagy a lemezjátékszóról (akkor még nem volt CD) szóló gyermekdal, népdal, amit egy idő után hintázás közben énekeltünk is. Gyermekhangversenyekre is többször eljutottunk. A mai napig bánom, hogy ritkán mentünk el táncházakba. Mostani tanítványaim – óvodások és kisiskolások – mindig olyan nagy örömmel számolnak be egy-egy jó hangulatú hétvégi népzenei találkozóról, ahol élő zenekar húzta nekik a talpalávalót, hogy szinte magam is kedvet kapok hozzá.*

Kokas Klára *Képességfejlesztés zenei neveléssel* című könyve érdekes felmérésről számol be. A felmérés során összehasonlították az ének-zene tagozatos általános iskolákban és óvodákban tanuló gyermekeket más óvodákban, iskolákban tanulókéval. Néhány gondolat a megállapításokból: „A pedagógusok felfigyeltek a zenei csoportok intenzív fejlődésére. [...] A zenei képességek fejlesztésével intenzívebb fejlődésnek indulnak a gyermekek egyéb képességei.”⁹



⁹ Kokas Klára: *Képességfejlesztés zenei neveléssel*. Budapest, 1972, Zeneműkiadó, 73.

Mikor várhatunk el transzferhatást¹⁰ a zenei neveléstől?

„Ha a gyermek zenei ismereteinek minden részlete eleven tapasztalatból szűrődik le és minden tanult elemet azonnal és sokféleképpen értékésít a zenei írás-olvasás gyakorlatában. A dalokat éneкли, játssza, mozgásokkal kíséri. [...] A zenével kapcsolatos szenzomotoros teljesítmények (ritmus, motívum járása, tapsolása stb.) alapja a játékkal és mozgással együtt elsajátított gyermekdalok és a dalokból kiemelt zenei motívumok.”¹¹

Dr. Mónus András testnevelő, gyógytestnevelő, pszichológus vizsgálataival Kokas Klárához csatlakozott. Megállapította, feltűnő, hogy valamennyi vizsgálatban részt vevő zenei csoportok, osztályok esetében jobb az egyensúlyi gyakorlatok eredménye.

Az összehasonlítások eredményeként még a következőket is megfigyelték:

- A zenei csoportok figyelme tovább volt fenntartható, nagyobb aktivitást mutattak.
- Jobb volt a vizuális megfigyelésük, az ezt vizsgáló tesztfeladatot gyorsabban elkészítették, mint a kontrollcsoport.
- Gyorsabbnak és pontosabbnak bizonyultak a „számtani” feladatok elvégzésében.
- A ritmusérzékük is fejlettebb volt, mint a kontrollcsoporté, ezért feltételezik, hogy ennek és a hallásuk fejlettségének köszönhetően a helyesírásuk is jobb volt.

Fontos tehát, hogy a 21. században is kiaknázzuk a zene csodálatos világában rejlő lehetőségeket, hiszen a zenei fejlesztések eredményeit nem kizárólagosan auditív területen tapasztalhatjuk, hatásuk az iskolai élet szinte minden területén érzékelhető lesz.

» **Játékválogatás a térérzékelés, a testséma, a keresztcsatornák fejlesztésére:**

Az én fenyőfám (játékleírás: 117. oldal);

Hány kéz fogott meg? (játékleírás: 193. oldal);

Hol érzem? (játékleírás: 125. oldal);

Kincskeresés (játékleírás: 136. oldal);

Ki van az ernyő alatt? (játékleírás: 89. oldal);

Körbe rajz (játékleírás: 130. oldal);

Mit rejt az ernyő? (játékleírás: 102. oldal);

Mutass rá, és mozgatom! (játékleírás: 91. oldal);

Találd meg! (játékleírás: 88. oldal);

Tánc a labdával (játékleírás: 140. oldal).

» **Ajánlott irodalom:**

Kokas Klára: *Képességfejlesztés zenei neveléssel*. Budapest, 1972, Zeneműkiadó.

Lássunk néhány módszert, amely különlegesebbé teheti a terület fejlesztését:

¹⁰ A mozgás által olyan reflexek, kapcsolatok épülnek ki az idegrendszerben, amelyek később más környezetben, más relációkban is működnek. A legegyszerűbb és leglátványosabb transzferhatás a testrészek között fellelhető kapcsolat. Például a láb ügyesítése a kezét is ügyesebbé teszi.

¹¹ Kokas Klára: *Képességfejlesztés zenei neveléssel*. Budapest, 1972, Zeneműkiadó, 74.

Játékgyűjtemény



4. A JÁTÉKGYŰJTEMÉNY HASZNÁLATA

4. 1. A játékleírások értelmezése

- **A játék pedagógia és fejlesztési célja:** Ezek a célok gyakran igen összetettek, ezért egy-egy játék esetében mindig a leglényegesebb fejlesztési területeket emeltem ki. A játékgyűjtemény végén található táblázat (lásd: 198. o.) segít az eligazodásban.
- **A feladat nehézségi foka:** A könnyű, közepes, nehéz megjelölés egy általános tájékoztatás. A feladatok nehezíthetők és könnyíthetők a gyerekek fejlettségétől függően. Ha a pedagógus/szülő úgy ítéli, a kisebbek is elvégezhetik a nehezebb, több figyelmet, ügyességet igénylő feladatokat.
- **Korosztály:** A játékgyűjtemény öt korosztály szerint van felosztva; végigvezeti az olvasót az óvodáskoron át a kisiskoláskorig (3–10 év). A feladatok csoportosítása az elvárható legkorábbi életkor szerint történt, ami azonban a gyermekek fejlettségi szintje szerint változhat.

» *Vannak feladatok, amelyeket a pedagógus kreativitásával nehezíthet, vagy más szövegkörnyezetbe ágyazva azt nagyobb gyermekekkel is tudja játszani. Egy elsős vagy egy negyedik osztályos gyermek még mindenképpen gyermek, akit semmiképpen sem szabad megfosztanunk a legfejlesztőbb élettevékenységétől, a JÁTÉKTÓL. Ha ezt mi, pedagógusok ügyesen kezeljük, és személyes példamutatással járunk elő, akkor vélhetőleg a nagyobb gyermek sem érzi magát kellemetlenül az adott helyzetben. Gondolkodjanak csak el rajta. Az óvó nénit megtapsolják a gyerekek, ha beáll a játékba, és egy sorversenynél pontot szerez a csapatának, vagy ha labdájával beletalál a kosárgyűrűbe. Az iskola alsó tagozatában még mélyen meghatározó a pedagógus személye, szerencsés esetben a későbbiekben is...*

- **A játékosok száma:** A játékleírásoknál általában 3–28 fő szerepel, illetve páros játékok esetében 2–28 fő. Ez a valóságot tükrözi. Kevés az olyan iskola és óvoda, ahol ennél ideálisabb létszámmal tud dolgozni a pedagógus. Olyan kipróbált játékok kerültek be a gyűjteménybe, amelyek alkalmasak a csoportos foglalkoztatásra, több gyermek hatékony megmozgatására. Okos foglalkozásszervezéssel és a foglalkoztatási formák változtatásával azok a játékok is eredményesen alkalmazhatóak, amelyeket ideálisabb lenne kisebb létszámmal végezni.
- **A játékhoz szükséges/javasolt idő:** A játékidő az esetek többségében 3–10 perc között mozog. Ez a szám arra utal, hogy mennyi idő kell egy játék lebonyolításához, és mennyi ideig érdemes végezni, hogy fejlesztő hatását megfelelően kifejtsse.



» Bizonyos feladatok elvégzése – az elsajátítása után – valóban nem igényel több időt (pl. nyaktorna, az ujjak átmozgatása). A cél az, hogy a begyakorolt feladatok és játékok beépüljenek az óvodai élet után az iskolai munka mindennapjaiba is, és rendszeresen végezzék azokat a gyerekek. Minden pedagógus megtapasztalja azt, hogy a pár perces kikapcsolódás valóban egészségére válik mindenkinek, és segíti a munkavégzést.

- **Helyigény:** A legtöbb gyakorlat, játék nem igényel nagy helyet, vagy a játék ügyes szervezéssel alkalmazkodik a rendelkezésre álló területhez. Játshatjuk az osztályban, a tornateremben, az udvaron, de akár a folyosón is. Módosítsuk, alakítsuk úgy a feladatokat, hogy azok a rendelkezésre álló területhez alkalmazkodjanak. Mindenki számára öröm lenne, ha ezek a feladatok beépülnének a délutáni napközis foglalkozásokba is, illetve a szabadidős tevékenységekbe.
- **Szükséges eszköz:** A játékok zöme nem igényel különösebb eszközt. Sok feladatot a gyerekek saját testükkel végeznek, vagy olyan eszközökkel, amelyek minden intézményben megtalálhatóak. Bizonyos esetekben a játékleírásoknál hivatkozom arra, hogy az eszközök saját kezűleg is elkészíthetők.
- **Előtte:** A bevezető tevékenység csak javaslat, amin változtathatunk ugyan, de érdemes és célszerű megszívlelni a benne foglaltakat. Rávezet a feladatra, előkészíti, megkönnyíti annak megértését, végrehajtását, esetleg biztonságosabban megoldhatóvá teszi azt.
- **Utána:** A javasolt követő tevékenység – hasonlóan a bevezető tevékenységhez – egy javaslat, amelynek elfogadása rendszert visz a munkánkba, pl. az előzetesen megmozgott izomcsoportok munkájára épít.

4. 2. A játék leírása, utasítások

A játék menetének bemutatása. Vegyük figyelembe, hogy néhány feladat nem igényel hosszabb előkészületet, amelyek azonban igen, azok esetében érdemes erre figyelmet fordítani, mert a feladat sikeres kivitelezése múlhat rajta: pl. ha szükséges, biztosítsuk a teret a padok, székek átrendezésével, vagy a megfelelő helyszín kiválasztásával, készítjük elő a szükséges eszközöket, rendezzük el azokat. Nagyon szép, de igen nehéz feladat

a pedagógusok számára, amikor az intézmények sok sajátos problémával rendelkező gyermeket fogadnak be, akik együtt nevelődnek a többi társukkal. Minden feladatra érvényes, hogy a „A mozgásban akadályozott gyermekeknek szükség esetén módosítsuk a feladatot!” Megjegyzéseimmel törekedtem arra, hogy felhívjam a figyelmet, ha egy játék különösen ajánlott valakinek sajátos problémái javításához.

4. 3. Speciális feladatok

A speciális feladatok a pedagógus feladatait jelölik a játék közben. Olyan megfigyelési szempontokat válogattam össze, amelyek segítségével a végzett tevékenység jobban átlátható. A mozgásos gyakorlatok végzése közben kiderülhetnek a spontán mozgásfejlődés egyes hiányosságai. Az érintett korosztály fejlettségi szintjén ezek még általában nem jelentenek komoly gondot, azonban ha több ilyen részlet is kiderül, az alacsonyabb szintű mozgásminták akadályozhatják az iskolai haladáshoz szükséges magasabb szintű mozgások kialakulását, fejlődését. Ezért kell nagy gondot fordítani a mozgásfejlesztésnek és a mozgások fejlődésének nyomon követésére ebben a korban. Eleinte csak figyeljük meg a gyermekek mozgását, jegyezzük meg, hogy kik azok, akik több figyelmet érdemelnek akár ügyességük, akár ügyetlenségük miatt, majd segítsünk egyénileg is a nehezen mozgóknak. A megfigyelési szempontok segítik a vizsgálódást, és az egyéni fejlesztési menet meghatározását.

» Nem vállalkozhattam arra, hogy minden egyes kisgyermek egyéni gondjait leírjam, és megoldási javaslatokat tegyek rájuk. A problémák felismerését Önökre bízom, ugyanakkor biztos vagyok abban, hogy a lelkiismeretes szülők és pedagógusok arra törekszenek, hogy a felmerülő gondokat orvosolják, és az akadályokat megpróbálják leküzdeni.

4. 4. Lehetséges továbbfejlesztések, variációk

Egy-egy feladat módosítása, kibővítése, továbbfejlesztése elsősorban a pedagógus vagy a szülő kreativitásán múlik, de én is szeretnék hozzájárulni ehhez, ezért további ötletekkel szolgálok a feladatok végrehajtásához. Ezáltal egy-egy már jól begyakorolt játék variációi újabb és újabb játékokat szülnék, a gyerekekre pedig újabb kihívások várnak.



4. 5. A tevékenység értékelése

A gyermek számára maga az örömteli játék a legnagyobb jutalom. Ha együtt örülünk a jól sikerült játéknak, szinte feleslegesnek tűnik a dicséret. A gyermek azonban mégis várja, igényli és számára igen jó motiváló erő, ha akár a legegyszerűbb feladatmegoldást is elismerő, értékelő szavakkal díjazzuk.

A jó értékelés ösztönzőleg hat a gyermekekre. Természetesen mindenki annak örül a legjobban, ha megdicsérik, de az igazán jó értékelésnek egyben iránymutatónak is kell lennie ahhoz, hogy a gyermek a következő játékok során még eredményesebben, még jobban végezze el a feladatot, vagy hogy az elért eredményt a továbbiakban meg is tudja tartani. Ezért a jó dicséretbe érdemes belefoglalni azt is, hogy miért volt az a tevékenység sikeres és mit tehetünk még azért, min javíthatunk annak érdekében, hogy még tökéletesebb legyen a gyakorlat végrehajtása, például: „Azért volt pontos a dobásod, mert most az arcod előtt tartottad a labdát, de még messzebbre tudod azt majd eldobni, ha lábmunkát is használsz hozzá”. Az értékelésnél a magam részéről igyekszem elkerülni például a „Ki a leggyorsabb?”, a „Ki dobott a legmesszebbre?”, a „Ki ért oda legelőbb?” és az ezekhez hasonló kérdéseket. Természetesen ezek is fontosak, de nevelési szempontból mindig az a fő, hogy a gyermekek ne egymáshoz hasonlítsák a teljesítményüket, hanem az önmagukhoz mért fejlődést tartsák számon, s ezáltal törekedjenek arra, hogy a saját eredményeik javítása legyen számukra a mérték és az érték. Ez a fajta értékelés nem zárja ki, hogy kiemeljük azokat a gyerekeket, akik valóban a „legek” voltak a játékok során.

Nem lehet a játéktevékenységet a szokásos iskolás módon értékelni, de bizonyos visszatérő nehézségekre, konfliktusokra burkoltan vagy nyíltan fel kell hívni az osztály figyelmét. A problémák megbeszélésére, a közös megoldás keresésére ne sajnáljuk az időt, mert megtérül: a jól együtt játszó osztállyal általában tanulni is könnyebb.


Hogyan értékeljük, ösztönözzük a feladat végrehajtását?


- **Dicsérő szavak:** A játék után jólesik a dicséret, például: „Azért volt jó játszani ma veletek, mert mindenki figyelt az utasításokra; mert nem vesztetek össze kicsi dolgozon; mert jó ötleteitek voltak a szabályokhoz; mert senki sem sértődött meg, aki nem győzött; mert gondosan segítettétek egymást; mert odafigyeltetek minden társatokra; mert jól szólt az ének; mert senki nem játszott túl a szerepét.”
- **Megoldás keresése:** „Szerintetek mi lehet az oka, hogy a mai játék nem sikerült jól?”, „Mit csináljunk másképpen?”
- **Önértékelés:** „Ki az, aki úgy érzi, hogy az előző játékhoz képest javított a munkáján?”, „Kinek romlott a teljesítménye?”, „Ki érzi úgy, hogy ugyanolyan ügyes volt az előző játékmenetben is, mint most?”
- **Ösztönzés:** „Kár, hogy még nem veszel részt közös játékainkban. Ha most megtett, örülnék, ha a következő alkalommal te is megpróbálnál részt venni benne.”, „Örülök, hogy egyre többször beállsz a játékba!”, „Öröm veled játszani, tele vagy ötletekkel.”

Bocsika és a varázsige

 könnyű

 5 perc

 3–28 fő

 3–8 év

A játék pedagógiai és fejlesztési célja: a szociális érettség, a probléma-megoldó gondolkodás és a mozgáskoordináció fejlesztése, a társas kapcsolatok kialakítása.

Térhasználat: a játék alkalmazkodik a rendelkezésre álló térhez.

Előtte: rövid beszélgetés a véletlenekről és az udvariasságról.

Utána: *Ütközősdi* című játék.

A játék leírása, utasítások:

Alakítsuk ki a játékkeret. A gyerekek sétáljanak összevissza a teremben. Szándékosan, de óvatosan menjenek neki a társuknak, lépjenek rá a lábára, üssék meg kicsit a hátát, de ne felejtssék el bocsánatot kérni tőle. Nyugtassuk meg a játékosokat: „Mozgás közben előfordulhat, hogy a társad fellök, megüt, eltalál a labdával. Ez nem kellemes, de hidd el, nem szándékosan teszi!” Az ütközős játékok segítenek a balesetek megelőzésében.


Speciális feladatok:


- Kinél jelenik meg olyan feszültség (pl. arckifejezés, kezek mozgása), amely nem szükséges a gyakorlat végrehajtásához?

Egy kis fejsimi

 könnyű

 5 perc

 2–28 fő

 3–8 év

A játék pedagógiai és fejlesztési célja: a szervezet megnyugtatása, kellemes pszichés állapot elérése, a taktilis érzékelés fejlesztése, az érintés kapcsolatteremtő erejének megtapasztalása, átélése, a nyugtalan, szorongó gyermekek megnyugtatása.

Térhasználat: a játék alkalmazkodik a rendelkezésre álló térhez.

Előtte: módszer: *Tudatos ellazulás*.

Utána: *Macimasszázs* című játék.

» Nem ajánlom azoknak a gyerekeknek, akik nem szeretnék megérinteni a társuk fejét, vagy ózcodnak attól, hogy őket megérintsék. Ne erőltessük. Előfordulhat, hogy az autisztikus tüneteket mutató gyermek csak egy bizonyos társától vagy pedagógusától fogadja el az érintést.

A játék leírása, utasítások:

Alakítsuk ki a játékkeret. Biztosítsunk kellemes légkört. Próbáljuk meg kizárni a zavaró fény- és hanghatásokat. A gyermekek alkossanak párokat. Helyezkedjenek el egy körben ülő vagy fekvő pozícióban. Egymás fejét az ujjbegyükkel masszírozzák meg.

Speciális feladatok:

- Kinél jelenik meg olyan feszültség (pl. arckifejezés, kezek mozgása), amely nem szükséges a gyakorlat végrehajtásához?
- Dicsérjük meg azokat a gyermekeket, akik óvatosan masszírozták meg társukat, és nem körmükkel kaparták a másik fejbőrét.

Lehetséges továbbfejlesztések, variációk:

Bármilyen, ami a gyermek számára kellemes élményt nyújt: apró nyomás, finom dörzsölés.

» Mutassuk meg a gyerekeknek, hogy ujjuknak melyik részével és körülbelül milyen erősséggel masszírozzák társukat úgy, hogy az valóban kellemes legyen.

Macimasszázs



1 könnyű



5 perc



2–28 fő



3–10 év

A játék pedagógiai és fejlesztési célja: a szervezet megnyugtatása, kellemes pszichés állapot elérése, a taktilis érzékelés fejlesztése, az érintés kapcsolatteremtő erejének megtapasztalása, átélése, a nyugtalan, szorongó gyermekek megnyugtatása.

Térhasználat: a játék alkalmazkodik a rendelkezésre álló térhez.

Előtte: Egy kis fejsimi című játék.

Utána: Kerekecske gombocska, Érints meg! című játékok.

» Azoknak a gyermekeknek nem javaslom, akikből a feladat elvégzése bármilyen negatív érzést vált ki. Ne erőltessük. Előfordulhat, hogy az autisztikus tüneteket mutató gyermek csak egy bizonyos társától vagy pedagógusától fogadja el az érintést.

A játék leírása, utasítások:

Alakítsuk ki a játékeret. Biztosítsunk kellemes légkört. Próbáljuk meg kizárni a zavaró fény- és hanghatásokat. Az alábbi gyermekdal szövegét énekeljük a masszírozás közben:

*Brumm-brumm Brúnó, mókás medve,
van-e neki éppen táncos kedve?*

*Brumm-brumm Brúnó én sem bánom,
ha ezt a táncot a hátamon járod.*

A játékosok alkossanak párokat. A masszázs nagyon jólesik a gyermekeknek, amit a gerincoszlop melletti enyhe tenyérrel történő nyomással érhetünk el. A nyomkodás iránya: alulról felfelé haladva, majd fentről lefelé simítva, ezután kezdjük előlről.

Speciális feladatok:

- Ki nem végzi szívesen ezt a feladatot?
- Kinél jelenik meg olyan feszültség (pl. arckifejezés, kezek mozgása), amely nem szükséges a gyakorlat végrehajtásához?

Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ	5	A térérzékelés jelentősége	35
<i>Kedves Olvasók!</i>	5	Gimnasztika és szerialitás	37
A MOZGÁSFEJLESZTÉS RŐL		Zenei nevelés és szerialitás	38
1. ELŐLJÁRÓBAN	8	Módszer » Mozgás ugrókötelekkel	41
Bevezetés	8	Módszer » Varázslatos gimnasztika	42
1. 1. Kinek a felelőssége a mozgás lehetőségének a biztosítása?	10	Módszer » Torna a gumiszalaggal	45
1. 2. Néhány jó tanács a csecsemő- gondozás és a mozgás terén	11	2. 4. Nagymozgások (természetes mozgások)	46
1. 3. Az egyén fejlődése	13	A mozgástanulás szakaszairól	46
1. 4. A mozgás jelentősége	14	Versengésbe ágyazott mozgásformák	47
1. 5. Fejlesztési területek	14	Módszer » Egyensúlyfejlesztés	49
2. FEJLESZTÉSI TERÜLETEK ÉS MÓDSZEREK	16	Módszer » Játék a nagylabdákkal	51
2. 1. Szociális és mentális érettség	16	A nagymozgások eszközei	56
A szociális érettség és a mozgás	16	2. 5. Finommozgások és taktilitás	60
A szüléssel kapcsolatos körülmények	18	Ügyes kezek munkája	60
Az óvodából az iskolába	19	Felkészülés az iskolára	61
Segítenek a titkos jelek	20	Módszer » Torna a puha labdával	62
Módszer » Labdaolimpia	22	Módszer » Szentorna	63
Módszer » Érintések	24	3. SEGÍTSÉGNYÚJTÁS	65
Módszer » Tudatos ellazulás	25	3. 1. Jó tanácsok a mozgás során történő balesetek elkerüléséhez	65
Módszer » Légzőgyakorlatok	26	Fontos tudnivalók, amit minden gyermekkel tudatnunk kell	65
2. 2. Gondolkodás, probléma- megoldás, feladattudat	28	A megfelelő ruházat ellenőrzése	66
A feladattudat kialakítása és a mozgás kapcsolata	30	Betegség után	66
Módszer » Rajzírás az óvodában, iskolában	31	3. 2. Tűzriadó	66
Módszer » Sor- és váltóversenyek	32	3. 3. Akikre külön figyelniük kell	67
Módszer » Mozgáskotta	33	Az asztmás gyermekek	67
2. 3. Térérzékelés, testséma, a kereszt- csatornák fejlesztése	35	A cukorbeteg gyermek	67
		3. 4. Mi a teendőnk különféle sérülések esetén?	68
		Mozgással összefüggő sérülések	68
		Kiseb sérülések az arcon, fejen	70

<i>Problémák a szabadban tartott órákon</i>	71
<i>Ritkán előforduló esetek</i>	72
<i>Légúti idegen test (játékdarabok, nagyobb ételfalatok)</i>	73

JÁTÉKGYŰJTEMÉNY

4. A JÁTÉKGYŰJTEMÉNY HASZNÁLATA	76
4. 1. A játékleírások értelmezése	76
4. 2. A játék leírása, utasítások	77
4. 3. Speciális feladatok	78
4. 4. Lehetőségek továbbfejlesztések, variációk	78
4. 5. A tevékenység értékelése	79

3 ÉVES KORTÓL

<i>Bocsika és a varázsige</i>	80
<i>Egy kis fejsimi</i>	80
<i>Macimasszázs</i>	81
<i>Öltözködőverseny</i>	82
<i>Élő alagút</i>	82
<i>Ne lépj rám!</i>	83

4 ÉVES KORTÓL

<i>Melyik családba tartozom?</i>	84
<i>Kerekecske gombocska</i>	84
<i>Zongoraművészek</i>	85
<i>Gyertyaláng</i>	86
<i>Ha jó a kedved... ..</i>	87
<i>Találd meg!</i>	88
<i>Ki van az ernyő alatt?</i>	89
<i>Szappanbuborék fújás</i>	90
<i>Ujjpuszi</i>	90
<i>Mutass rá, és mozgatom!</i>	91
<i>Érintődsi luffival</i>	92
<i>Bizalomséta</i>	93
<i>Kakaós csiga ugrókötélből</i>	94
<i>Burgonyaültetés</i>	95
<i>Mozogj, ahogy a színek diktálják!</i>	96

<i>Haladj végig a sávokon!</i>	96
<i>Csónakos kirándulás</i>	98
<i>Emlősök, fel a fára!</i>	99
<i>Keresem a zoknim</i>	100
<i>Hamupipőkés játékok</i>	101
<i>Mit rejt az ernyő?</i>	102
<i>Gombóc a fazékba</i>	103
<i>Ujjbábok</i>	104
<i>Kupakpöccintés</i>	105
<i>Repülj, szalagom!</i>	106
<i>Láb ki mit tud?</i>	107
<i>Melyik lábam tud nagyobbat dobni?</i>	108
<i>Gyere bátran!</i>	109
<i>Érints meg!</i>	110
<i>Madáretetés</i>	111
<i>Nem nézek rád, mégis látlak</i>	112
<i>Békák a tóban</i>	112

5 ÉVES KORTÓL

<i>Mondókás gyakorlás</i>	114
<i>Itt be, ott ki!</i>	114
<i>Portalanítás</i>	115
<i>Pincérjáték</i>	116
<i>Az én fenyőfám</i>	117
<i>Fecskék a dróton</i>	118
<i>Fújódj fel!</i>	119
<i>Előre tedd a bal karod... ..</i>	120
<i>Szemgimnasztika</i>	121
<i>Fújj körbe!</i>	122
<i>Az én süteményestálcám</i>	122
<i>Pingponglabda a karikán</i>	124
<i>Hol érzem?</i>	125
<i>Bagoly őrzi erdő álmát... ..</i>	126
<i>Sima és kereszt</i>	127
<i>Rajzolj körbe a szemekkel!</i>	128
<i>Ezt anya sem fogja tudni!</i>	128
<i>Körbe rajz</i>	130
<i>Mozogj, beszélj, tapsolj!</i>	131

Tűz, víz, repülő – nagylabdával	132
Gimnasztika a padban puha labdával	133
Villanypásztor	134
Árnyékjáték mondókával	135
Kincskeresés	136
Tölcserék és szívószálak	137
Sodrások, feltekerések	138
Szoborjáték	139
Tánc a labdával	140
Hangutánzás	140
Indiántánc	141
Piros lufi a levegőben	142
Gurulj, labdám!	143
Az éhes róka	144
Az egérke és a sajt esete	145
Hajóépítés	146
Tudsz tízig számolni?	146
Mi a nevem?	147
Bízz bennem!	148
Érd el a dobókockát!	148
Mocsaras játék	150
Babzsákcsuszi	151
Alatta-felette	152
Ritmus és botpörgetés	153
Azok a jó kis gerendák	154
Erre csörög...	155

6 ÉVES KORTÓL

Mondd végig egy szuszra!	156
Együtt kötél	156
Gyí, te paci!	158
Postásjáték	159
Zsámolyok	160
Járj, ahogy dobolok!	161
Dobbants és tapsolj!	162
Ütközősdi	162
Sorversenyek padon	163
Pörgettyű	164

Mozgó kapuk	165
Ki kicsoda?	166
Korongok az ujjakon	167
Körbe laszti puha labdával	168
Pajzsos kidobós	169
Pocaksimi, fejsimi	170
Fogó a kék	170
Kösd, ahova akarod!	171
Labdafogó	172
Váltóversenyek nagylabdával	173

7 ÉVES KORTÓL

Vakarózó áll	174
Üvegmosó kefe	174
Milyen betű vagyok?	175
Gimnasztika a padban	176
Fiúk, lányok, fel a fára!	178
Fejjel írás ülésben	179
Levegővel telt párna	180
Egyensúlyozás tenyéren	181
Jéghoki	182
Félperces fogó	183
Szabadulás a labdától	184
Nyomozósdi – kövess, ameddig látsz!	185
Labda a ház	186
Külső kör, fuss!	187
Gyakorlatok gumiszalaggal	188
Neves labdás	190
Farkincás fogó csipesszel	191
Csúzli	192
Hány kéz fogott meg?	193
Árnyékjáték	194
Bokszt a levegőben	195
Labirintusjáték	196
Itt pörög a lábam alatt	197
Tárgymutató	198
Irodalomjegyzék	204