

Szakmai Program

Balatonboglári Hétszínvirág Óvoda és Bölcsőde



Elfogadás dátuma

Alkalmazotti közösség : 2018.11.10

Tervezett felülvizsgálat időpontja: 2023. 08.31.

Készült: 2018. 11. 10.

Bevezetés

Jogsabályi háttér

az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról szóló 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet
Balatonboglár Város Önkormányzat képviselő-testülete 124/2014.(V.29) KT .határoza
Balatonboglár Város Önkormányzat Képviselő-testülete 2014. szeptember 1. napjától
Balatonboglár Mátyás király u 5. szám alatti székhellyel, Balatonboglári Hétszínvirág Óvoda
és Bölcsőde néven többcélú közös igazgatású intézményt hoz létre. A Képviselő-testület a
mindenkori éves költségvetése keretében biztosítja a Balatonboglári Hétszínvirág Óvoda és
Bölcsőde működésének anyagi, tárgyi, technikai és személyi feltételeit.

Az intézmény adatai

neve: Balatonboglári Hétszínvirág Óvoda és Bölcsőde

intézményegység neve: Bölcsőde

címe: Balatonboglár Mátyás király u.5.

OM azonosító 202332

alapító okirat módosítása 3706/2020

törzsszáma:

óvodai csoportok száma: 6

bölcsődei csoportok száma: 2

az intézmény bemutatása

Részlet a városi honlapról:

**„Balatonboglár Város Önkormányzata az Új Széchenyi Terv pályázatán 120 millió Ft
vissza nem térítendő pályázatot nyert a Hétszínvirág Óvoda fejlesztésére. A beruházás
100%-ban a Széchenyi Terv támogatásával valósul meg.**

A fejlesztés keretében az óvoda egy új csoportszobával bővül, egy bölcsődei csoportszoba
is kialakításra kerül, 160m² tetőtér beépítése kerül kiszolgáló funkciókkal, hő szigetelik a
külső homlokzatot, lecserélik a nyílászárókat, a belső burkolatokat, a tetőt, az elektromos
hálózatot, a lámpatesteket, a víz és szennyvíz hálózatot, a gázkazánt, a fűtési rendszert. A
meleg víz előállítására napkollektorokat építenek, felújítják a vizes blokkokat és a
villámhárító rendszert. Az épület akadály mentesítve lesz. A kivitelezés várhatóan 2013.
júliusában indul és 2014. júniusában fejeződik be.”

Az intézmény így alkalmas 7 óvodai és egy bölcsődei csoport elhelyezésére. A gyerekek
számára kialakított öltöző és mosdó helyiségek most lettek teljesen felújítva, minden
mosdóban zuhanyzó is ki lett alakítva. Az intézményben tornaszoba, fejlesztő és logopédia
szoba is található. A két tálaló konyha és a tejkonyha szintén teljes felújításon esett át. Az
intézményben főzés nincs, csak tálalás és mosogatás.

A dolgozók számára öltöző, irodák, nevelői szoba, mosókonyha a tetőtérben kapott helyet.
Az épületben minden megtalálható, ami a modern, korszerű intézményi elvárásoknak

megfelel.

Az épület berendezési tárgyai csak az új óvodai csoportszoba bútorzatával bővültek, a többi helyiség a két intézmény meglevő bútorzatával kerül berendezésre. Az egyéb eszközök terén az intézmény ellátottsága megfelelő, a játékok, fejlesztő eszközök az elmúlt évek során és várhatóan a jövőben is folyamatosan bővülnek.

Az intézmény két elkülönülő játszóudvar résszel rendelkezik, a bölcsőde számára biztosított terület és az óvoda udvara 2018 nyarára elkészült

az intézmény működésének közös értékrendjei

- Otthonosság, derűs, kiegyensúlyozott, érzelmi biztonságot nyújtó, szeretetteljes légkör biztosítása.
- Másság elfogadása, empátia, tolerancia.
- Egyéni bánásmód alkalmazása.
- Problémák rugalmas kezelése, szabály és szokásrendszer kialakítása
- Gyermek gondozása, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése, egészséges táplálkozás biztosítása
- Higiénikus, tiszta környezet kialakítása
- Testápolás, levegőztetés, pihenés, és megfelelő ruházat fontosságának előtérbe helyezése
- Gyermek egészségének védelme, megóvása, betegségmegelőzés, egészségmegőrzés szokásainak kialakítása,

az intézmény közös céljai

- Gyermekek gondozása, nevelése.
- Biztosítani mind a bölcsődés, mind az óvodás korosztály számára a fejlődésüket leginkább segítő körülményeket
- Az intézmény szakmailag önálló bölcsődéből és óvodából áll, de a programjaikat összehangolva együtt működve tevékenykedik, a gyermekek a szülők és a város elvárásának megfelelően az érvényes törvények függvényében

a szakmai program

A szakmai tekintetben önálló óvoda és bölcsőde saját szakmai programja alapján végzi a napi tevékenységet.

Éves munkaterveiket összehangolva készítik el, melyek főleg az ünnepek rendezvények tekintetében és a megfelelő átmenet biztosítása érdekében bírnak jelentőséggel.

A HÉTSZÍNVRÁG ÓVODA PEDAGÓGIAI PROGRAMJA

1. Az óvoda bemutatása

1.1. Helyzetelemzés

Balatonbogláron 1924. óta üzemel óvoda, melyet 1948 tavaszi államosításig a Szociális Missziótársulat nővérei működtettek.

1981 március 30-án átadásra került az új óvodai épületszárny, innentől 8 csoporttal működött az óvoda. 2008. augusztus 15-től a Boglári Általános Iskola Alapfokú Művészetoktatási Intézmény és Óvoda tagintézménye lett egészen 2013. január 1-jéig, majd Balatonboglári Hétszínvirág Óvoda néven 6 csoporttal ismét önálló intézményként működik.

2014 szeptember 1-től Balatonboglári Hétszínvirág Óvoda és Bölcsőde néven közös igazgatású intézményként 7 óvodai csoporttal működik.

Az óvodai nevelés meghatározó dokumentuma az Országos Óvodai Alapprogram. 1998-99 tanévtől az óvodáknak helyi nevelési programot kellett írni vagy adaptálni, mely az alapprogramra épül, de az intézmény sajátosságait a helyi lehetőségeket is figyelembe veszi.

Több programmal való ismerkedés után azért találta a nevelő testületünk az Epochális programot a legideálisabbnak óvodánk számára, mert minden lehetőség adott volt a megvalósításához. (Balaton vízi világa, Várdomb, Temető domb, szőlővel beültetett területek) és szemléletében összecseng az Országos Óvodai Alapprogramban megfogalmazottakkal. Különösen nem igényelt eszközpótlást, kevés anyagi vonzattal járt a program bevezetése. A módszer legnagyobb pozitívumának láttuk az 5-6 gyermekkel való mikro csoportos tanulást, ahol az egyéni különbségekre építve differenciálással lehet elősegíteni minden gyermek önmagához képest való fejlődését. Nevelőtestületünk minden tagja nagy lehetőséget látott abban, hogy ezzel a módszerrel megfelelőképpen tudjuk – önmagához mérten – fejleszteni, iskolára előkészíteni gyermekeinket, és segítséget tudunk nyújtani a „mássággal” küzdő gyermekek számára is.

Az elmúlt évek során a gyakorlat bizonyította, a partneri visszajelzések igazolták, hogy jól döntöttünk, amikor az Epochális programot választottuk.

Fejlődést követve 2009/2010-es tanévben 2 csoportban, majd 2010/2011-es tanévtől mind a 6 csoportban részleges formában bevezetésre került a Kompetencia Oktatás-Nevelés az óvodánkban., melyet beledolgoztuk az Epochális Helyi Nevelési Programunkba. Ezzel a programcsomaggal színesíteni, gazdagítani szeretnénk az Epochális Programunkat.

Mindannyiunk felelőssége, hogy a leírtak a valósággal összecsengjenek, hogy a céljaink megvalósuljanak, és boldog gyermekkorot biztosítsunk az óvodás gyermekeinknek.

1.2. Erőforrás elemek

Épület

Az úgynevezett új rész tetőszerkezete 2004-ben a beázások miatt átépítésre került, mely során a termék belmagasságát is csökkentették. Tehát rendelkezik az óvoda 2004-től: 6 csoportszobával, 1 fejlesztő, 1 logopédiai teremmel, 1 tornaszobával, 1 beteg elkülönítővel, 6 gyermekmosdóval, 2 irodai helyiséggel, 2 tálaló konyhával.

A bővítésnek köszönhetően az épületet teljes körűen felújították, víz, villany fűtés, külső szigetelés, tetőcsere, tetőtér kialakítás megtörtént, 2 csoportszobával bővült. Az épület gázfűtéssel működik, a telefon és internethasználat megoldott. Az óvoda udvara tágas, biztonságos, az elvárásoknak megfelelő játékokkal, eszközökkel felszerelt.

Infrastruktúra

Hétszínvirág Óvoda Balatonbogláron a Mátyás király utcában, csendes helyen található. Az óvoda 2 tálalókonyhát működtet, illetve 2017 januárjától a Városi konyha az intézmény telephelyeként működik.

2. SZEMÉLYI ÉS TÁRGYI FELTÉTELEK

2.1. Személyi feltételek

A nevelőtestület

Az óvoda nevelőtestülete 13 tagú,

Ebből 1 fő intézményvezető,

A logopédiai, pszichológiai, gyógy testnevelői gyógypedagógiai ellátáshoz Pedagógiai szakszolgálat biztosítja a szakembereket.

Speciális végzettségek:

- 1 óvónő Drámajáték vezetői oklevél, közoktatás vezetői szakvizsga
- 1 fő Fejlesztőpedagógus, óvodapedagógusi végzettséggel

A pedagógiai munkát segítő kör:

- 6 fő dajka /minden dajka szakképzettséggel rendelkezik.
- 1 fő óvodatitkár
- 2 fő pedagógiai asszisztens

Együttműködésünkben elsődleges a tolerancia, a nyitott óvoda biztosítása, mi óvónők emberi magatartásunkkal, szakmai felkészültségünkkel igyekszünk modellértékűek lenni.

A szülőket minden évben tájékoztatjuk arról, hogy nevelési módszereink közé bevettük a Kompetencia alapú Oktatás –Nevelést, mely jól illeszkedik a mi Epochális Nevelési Programunkhoz.

2.2. Tárgyi felszereltség

Óvodánk rendelkezik a helyi nevelési programunk és a kompetencia alapú oktatás –nevelés módszereinek megvalósításához szükséges tárgyi feltételekkel. Az óvoda épülete, udvara, berendezései úgy lettek kialakítva, hogy szolgálja a gyermekek biztonságát, kényelmét, megfelel testméreteiknek, biztosítja az egészségük megőrzését, fejlődését. Lehetőség van játékigényük kielégítésére. A felújításra, korszerűsítésre 2012-ben pályázaton komoly összeget nyert a fenntartó, melynek megvalósulása után az intézmény valóban minden igénynek tökéletesen meg felel..

A tárgyi felszerelések, melyeket a gyerekek használnak, úgy vannak elhelyezve, hogy könnyen hozzáférhetőek és biztonságosak.

3. A PROGRAM ALAPELVEI, CÉLJAI FELADATAI

3.1. A program alapelvei

- megteremteni az óvodás gyermekeink fejlődésének és nevelésének optimális feltételeit
- a gyermekeket megillető jogok, az egyenlő hozzáférés biztosítása.
- az egyéni bánásmód, képességfejlesztés, a személyiségfejlesztés, a gyermek szeretete,
- a gyermek érdekeinek képviselése, a pozitív hitre épülő nevelés, a kudarcmentesség biztosítása,
- egész napos szabad játék, folyamatosság, kötetlenség,
- a másság tisztelete, a gyermekek feltétel nélküli elfogadása, testi-lelki egyensúlyának békéjének megteremtése, megőrzése,
- óvodai nevelésünkben alkalmazott pedagógiai intézkedések a gyermeki személyiséghez igazodik,
- az integráció lehetőségét, az emberi jogok és alapvető szabadságok védelmét,
- esetleges nemzeti, etnikai kisebbséghez tartozó gyermekek nevelésében biztosítjuk az önazonosság megőrzését, ápolását, erősítését, nyelvi nevelését, a multikulturális nevelésen alapuló integráció lehetőségét,
- a gyermekek komplex készség, képesség fejlesztése, tapasztalati úton, sokoldalú cselekvésen keresztül szerezze meg azt a használható tudást, amely a következő életszakaszt alapozza meg.
- közvetetten segítjük az iskolai közösségbe való beilleszkedéshez szükséges gyermeki személyiségvonások fejlődését, a gyermek környezettudatos magatartásának kialakulását,
- a pedagógusokra és az óvoda minden dolgozójára a hitelesség, empátia és a toleráns magatartás jellemző,
- gyermeki személyiség teljes kibontakoztatása, nyitott, rugalmas rendszerben,-mely az egyéni adottságok és lehetőségek figyelembevételével, a gyermek fejlődési üteméhez, sajátos nevelési igényéhez igazítja a fejlesztést.
- az emberi jogok és a gyermeket megillető jogok, alapvető szabadságok tiszteletben tartása, az egyenlő hozzáférés biztosításával,
- a gyermeket gondoskodás és különleges védelem illeti meg, figyelembe véve fejlődő személyiségét.
- óvodai nevelésünkben érvényesülnek az innovatív pedagógiai törekvések, mely megkötetéseket csak a gyermek érdekében tartalmaz
- egészséges életmódra nevelés, természet szeretetére nevelés,
- az óvodai nevelés nem hivatott átvenni a családi nevelés feladatait, azt kiegészíti, gazdagítja,

3.2. A program célja:

- „Egyéni képességfejlesztés, mindig az adott gyermek aktuális fejlettségéből kiindulva, természetes környezetben, öntevékeny részvétellel szerzett tapasztalatokra építve.
- Szeretetteljes, a gyermek érdekeit, egyéni igényeit szem előtt tartó óvodai nevelés.

- Sikerorientált, színesen kommunikáló, a környezetben jól eligazodó, problémájukra - aktívan közreműködve -, saját megoldást találó, jó kapcsolatteremtő képességgel rendelkező gyerekek nevelése.
- Természetszeretet kialakítása.”
- Közvetlen és tágabb környezetünk folyamatos és tevékeny megismertetésével a környezetvédelem iránti igény megalapozása, kialakítása.
- Egészséges életmód iránti igény kialakítása, a légzés – testtartás - izomzat együttes fejlesztése játékos gyakorlatok segítségével. Az óvodáskor az a periódus, ami a maga csodálatos sokszínűségével a mozgás legsokoldalúbb lehetőségét rejtí magában. Egyben a személyiség fejlődésének döntő időszaka, amikor ki kell alakítani a mozgás, a tréning igényét megfelelő edzéssel, erejük, állóképességük folyamatos fejlesztését.
- Gyermekközponú, befogadó óvodai nevelés, melynek megfelelően a gyermeki személyiség teljes kibontakozására törekszünk.
- Biztosítjuk minden gyermek számára az egyenlő hozzáférést.

3.3. Az óvodai nevelés alapfeladatai, fejlesztés területei:

Ertelmi nevelés:

- Gyermek érdeklődéseinek, kíváncsiságának kielégítése, valamint a meglévő tapasztalataira, élményeire építve biztosítani a változatos tevékenységeket
- Személyre szabott játékos feladatadás a tanulás során, melyben egyrészt a gyermek spontán szerzett tapasztalatainak, ismereteinek rendszerezése, bővítése, különböző tevékenységekben és élethelyzetekben való gyakorlás, másrészt az értelmi képességek (érzékelés, észlelés, emlékezet, figyelem, képzelet, gondolkodás) és a kreativitás fejlesztése.
- Fokozott figyelem az anyanyelvi nevelésre, mely valamennyi tevékenységi forma keretén belül megvalósítandó feladat. Fontos a gyermek természetes beszéd otthonosság, derűs, kiegyensúlyozott, szeretetteljes légkör megteremtése és kommunikációs kedvének fenntartása, ösztönzése, a gyermek meghallgatása, a kérdések támogatása.
Kreativitás kibontakozásának segítése az őt körülvevő természeti és társadalmi környezetről.
Eltérő fejlettségű, érési ütemű gyermekeket egyéni, differenciált bánásmóddal fejlesztjük, amely minden gyermeket megillet. Felzárkóztatásukhoz fontos a szakember segítése (fejlesztő pedagógus, gyógypedagógus).

Közösségi életre történő felkészítés

- Érzelmi biztonság, otthonosság, derűs, kiegyensúlyozott, érzelmi biztonságot nyújtó, szeretetteljes légkör biztosítása.
- *Az óvoda a gyermek nyitottságára építve, megismerteti a keresztény kulturális értékeket, erősíti a haza szeretetét, a nemzeti identitástudatot, és szülőföldhöz és a családhoz való kötődést*
- Máság elfogadása, empátia, tolerancia.
- Egyéni bánásmód alkalmazása.
- Problémák rugalmas kezelése, szabály és szokásrendszer kialakítása.
- Pozitív érzelmi attitűd óvodapedagógus-gyermek, dajka-gyermek között.

- Meleg - korlátozó - engedékeny nevelési attitűddel igyekszünk biztosítani, hogy bennünk társra, természetes támaszra találjanak.
- Sajátos törődés és szakemberek segítsége a nehezen szocializálható, lassabban fejlődő, fogyatékos, hátrányos helyzetű gyermekek esetében.
- Más gyermekkel és felnőttekkel való kapcsolatok során pozitív, kedvező hatások, élmények érik a gyermeket.
- A gyermek az óvodapedagógusban és az óvodában dolgozóknál társra, ha kell, természetes támaszra találjon.

Egészségnevelési és környezeti nevelés

Óvodai nevelésünk egyik alapvető feladata a gyerekek testi-lelki szükségleteinek kielégítése, a testi-lelki harmónia megteremtése. A lelki egészség megteremtéséhez és megőrzéséhez biztosítjuk a gyerekek számára fontos biztonságos, szeretetteljes légkört.

A biztonságot, rendszerességet teremtjük meg a rugalmas napirenddel is, melyben vannak visszatérő, megközelítően ugyanabban az időpontban végzett tevékenységeink. Ez segíti a gyereket eligazodni az időben, szabályozni tevékenységeit, ritmust ad napjának, és mindezek kihatnak életfolyamataira. Nagy hangsúlyt fektetünk az egyéni bánásmódra, mindig az adott gyerek aktuális fejlettségéből indulunk ki. Arra törekszünk, hogy a gyerekeket már óvodába lépéstől kezdve kedvező érzelmi hatások érik. (óvónő gondoskodó, empatikus személyisége, biztonságot, esztétikumot nyújtó környezet)

A gondozásnak programunkban alapvető szerepe van, az egész óvodai életet átszövi. (öltözködés, testápolás, étkezés, önkiszolgáló tevékenységek). Elsősorban az óvodapedagógus feladata, aki folyamatos odafigyeléssel biztosítja a gyerekek komfortérzetét. Csak a gyerekek jó közérzete adhat alapot az összes óvodai tevékenységhez. A legjobban szervezett tevékenység is csak akkor lehet fejlesztő hatású, ha azt a gyermek kellemes, biztonságos környezetben, örömmel végzi. A gondoskodási feladatok teljesítése bensőséges felnőtt-gyerek kapcsolatot feltételez. Fontosnak tartjuk a szabadság és önállóság érvényesülését: a gyermek szükségleteit a nap folyamán bármikor kielégítheti (ha szomjas, ihat, ha fázik, felöltözhét, mozgásigényét kielégítheti stb.) Mindent, amit el tud, és el akar végezni, azt elvégezheti egyedül, önállóan, de ha szüksége van rá, biztosítjuk számára a segítséget. E területen is érvényesítjük az egyéni bánásmódot, hiszen a gyerekek szükségletei is különbözőek.

A sokféle mozgáslehetőség, melyet biztosítunk a programunkban, kedvezően befolyásolja az egész szervezet fejlődését. A kötelező testnevelés foglalkozások mellett lehetőséget biztosítunk a fejlesztőpedagógusnak, hogy *Az EFOP-3.1.6-16-2017-00015 számú projekt keretében kidolgozásra került PREVENCIÓS GYAKORLATSOR A LÚDTALP MEGELŐZÉSÉRE című képzési, módszertani segédanyagot intézményünk a pedagógiai munka megvalósítása során alkalmazza a mozgásszervi elváltozások prevenciója céljából a befogadó pedagógiai környezet megteremtéséhez. A Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Fonyódi Tagintézménye Balatonlellel Telephely szakemberei által készített módszertani fejlesztés a pedagógiai program melléklete.* azon kívül játékidőben az udvaron is biztosítunk a gyerekeknek szabadon választott mozgásos tevékenységet.

Arra törekszünk, hogy a gyerekek minél többet tartózkodjanak, mozogjanak a szabad levegőn minden évszakban. Az udvari testnevelés, játék mellett kirándulásokat, sétákat szervezünk. A szabadban is biztosítjuk a gyerekek számára a folyadékpótlást, ügyelünk az időjárásnak megfelelő, kényelmes ruházatra. A nyári időszakban biztosítjuk a pancsolás, zuhanyozás és a napfürdőzés lehetőségét, fokozott figyelmet szentelve a napvédelemnek.

A gyermekek pihenéséhez nyugodt légkört teremtünk, (friss levegő, kényelmes ruházat, simogatás, mese, stb.) Figyelembe vesszük az eltérő igényeket: aki kialudta magát, felkelhet, csendben tevékenykedhet, aki fáradt, tovább alhat.

Az egészséges táplálkozás szokásának kialakítása érdekében kiegészítjük a gyerekek óvodai étrendjét, (zöldségekkel, gyümölcsökkel, magvakkal, müzlivel, stb.) hogy változatosabb legyen, hogy megkedveltessünk új ízeket, és egyben jobban fedezze az óvodások magas vitaminszükségletét. Minden héten zöldség, illetve gyümölcsnapot tartunk. Ünnepeinken is (névnapok, születésnapok, karácsony, farsang) előtérbe helyezzük az egészséges finomságokat, kizorítva az elhízást, fogszuvasodást előidéző cukros édességeket, egészségtelen csipszeket. Ügyelünk, hogy a gyerekek a nap folyamán elegendő folyadékot fogyasszanak.

Az étkezések családi légkörben zajlanak, a gyerekek csendben beszélgethetnek. Ösztönözzük őket, hogy a mindent kóstoljanak meg, de ha valami nem ízlik, azt nem erőltetjük. A szülők számára faliújságon elérhető az óvodai étrend, így lehetőségük van otthon a kiegészítő étrend megtervezésére.

Nagy hangsúlyt fektetünk a higiénés szabályok betartására: a tárgyi feltételek megteremtésére, (tisztálkodási eszközök biztosítása, cseréje) a környezet tisztán tartására, portalanításra, szükség szerinti fertőtlenítésre, a folyamatos szellőztetésre.

A gyerekek testi épségének védelme és a baleset megelőzés magába foglalja a személyi, tárgyi feltételek biztosítását, az eszközök, használati tárgyak ellenőrzését, karbantartását, a hibaforrások megszüntetését. A gyerekeket önmaguk, és társaik testi épségének megóvására neveljük.

Az óvodapedagógus fontos feladata az anamnézis felvétel közben felderített, az óvodai közösségbe kerülést nem akadályozó kisebb rendellenességek regisztrálása. (krupp, asztmatikus, allergiás tünetek, epilepszia, lázgörcs) Az ezekkel kapcsolatos tennivalókat elsajátítjuk. Jó kapcsolatot alakítottunk az óvoda orvosával és a védőnővel, rendszeresen látogatnak mindet.

Az egészségnevelés a játékban, illetve a tanulási tevékenységben is jelen van. A környezeti epochákban jól megfogalmazhatóak a különböző egészségneveléssel, egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek. Ezek feldolgozása, átadása a gyerekek értelmi fejlettségét figyelembe véve játékos formában történik. (pl. tisztaság, egészség, betegség, testünk öltözködés, stb.)

Gyermek gondozása, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése,
egészséges táplálkozás biztosítása

- higiénikus, tiszta környezet kialakítása

- testápolás, levegőztetés, pihenés, és megfelelő ruházat fontosságának előtérbe helyezése
- gyermek egészségének védelme, megóvása, betegségmegelőzés, egészségmegőrzés szokásainak kialakítása,

4. A PROGRAM PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KONCEPCIÓJA

„Az óvodai nevelés csak szeretetteljes, meleg légkörben lehetséges. Az óvónő szerető, védő, óvó gondoskodása, az óvónői szeretetben való megmártózás, a simogató kéz melege, a mosolygó, biztató tekintet, a körülölelő védettség adja meg a gyermek számára az érzelmi biztonságot, mely a kiegyensúlyozott fejlődés feltétele.

Az óvodai nevelésnek mércéje a gyermek gondozottsága, a stabil egészségügyi szokásrendszer, az egészséges életmód iránti igény kialakítása.”

- Egészséges életvitel igényének alakítása, a mindennapos mozgás lehetőségén keresztül, a helyi lehetőségek kihasználásával. Az óvodás korú gyermek mozgáskoordinációjának kialakítása majdnem olyan fontos, mint a helyes beszéd megtanítása. Tulajdonképpen a fejlődő szervezetnek anatómiailag a legmegfelelőbb legyen. Tehát ne alakuljon ki a korai gerincferdülés, a lábboltozat elváltozásai, testi deformitás.

„Az óvodába kerülő gyermek fejlődésének lényeges összetevője a szocializáció. A fejlődéshez biztosítani kell:

- a gyermek alakuló kapcsolatait felnőttel és társaival pozitív érzelmi töltés jellemezze,
- én tudatának én érvényesítő törekvésének és szociális érzékenységének együttes fejlődését,
- hogy utánzással – felnőtt, nagyobb társ -, természetes élethelyzetekben megtanulják az együttélés, együttműködés szabályait. Gyakorolják a toleráns viselkedést, fejlődjék empátiás képességük, természetességgel elfogadják a másságot.

Sokszínű tevékenységben alkalmazkodjanak egymáshoz, a közösségben kialakul az önérvényesítés és alkalmazkodás helyes aránya. Gazdag, interaktív viszonyban konfliktusok is keletkezhetnek, melyek megtanítják a gyermekekkel a feszültségek, ellentétek, különböző igények kulturált megoldását, levezetését. Arra kell nevelni őket, hogy problémáikat igyekezzenek saját maguk megoldani.

A gyermek érzelmeinek, szemléletének, gondolkodásának stb. fejlődését nagy vonásaiban egyező időrend jellemzi, és sok az egyező jegy az azonos korú gyermekek magatartásában is.

A gyermek megismerésének az életkori sajátosságok tanulmányozása fontos feltétele – érési jelzésnek tekinthetők - ahhoz azonban, hogy magát az egyént megismerjük, az egyes gyermeket kell jól megfigyelni, mert az életkorra jellemző fejlettségtől jelentős egyéni eltérések lehetnek. Minden gyermek egyedi, egyszeri és csak saját képességeinek vizsgálatával lehet meghatározni fejlettségi szintjét. Ez az egyéni képességfejlesztés kiindulópontja.

A képességek fejlettsége az óvodáskorban elsősorban tevékenységben érhető tetten, és fejlesztése is a megtervezhető tevékenységben hatékony

A pedagógiai folyamatban a fejlesztő feladatokat a fokozatok figyelembevételével célszerű megtervezni, majd a gyermek tényleges fejlődési üteméhez kell igazítani.

- Életkoruknak megfelelően vegyenek részt a környezetük kialakításában. A természetes anyagok alkalmazásával formáljuk a gyermek ízlésvilágát, megszerettetjük és védjük a természetet. Kialakítjuk a pozitív érzelmi viszonyon keresztül a szűkebb környezethez való kötődést.

4.1 A hatékony képességfejlesztés kritériumai:

- Bátran kérdezzenek, kérdéseikre igényeljük a válaszadást és mondják el a gondolataikat.

A tanulás lehetséges formái:

- utánzásos, minta.- és modellkövetéses magatartás- és viselkedéstanulás (szokások alakítása),
- a spontán játékos tapasztalatszerzés,
- a cselekvéses tanulás,
- a gyermeki kérdésekre, válaszokra épülő ismeretszerzés,
- az óvodapedagógus által irányított megfigyelés, tapasztalatszerzés, felfedezés,
- a gyakorlati probléma megoldás,

Alkalmazzák az óvodapedagógusok a TÁMOP 3.1.4. pályázat során Jó gyakorlatként átvett Készség és képességfejlesztés című anyagot, melyet a program 1.sz. melléklete tartalmazza

4.2. A tanulásról, a tanulás szervezeti formája

A tanulás óvodás korban elsősorban játékos cselekvésben megy végbe. Az eredményes tanulás alapja a megismerő folyamat és a tevékenység, cselekvéses összekapcsolódása.

Az óvodáskorúak tanulásában jelentős szerepe van a modellkövetésnek, utánzásnak és a belátásos tanulásnak. Ez fokozza a felnőtt felelősségét, hisz minden tevékenységük, minden megnyilvánulásuk, minta a gyermek számára. Tudni kell azt is, hogy a gyermek nemcsak magát a tevékenységet utánozhatja, hanem az óvónő tevékenységéhez való viszonyát is.

A beszéd fontos eleme a tanulásnak. A valóságos kommunikációs helyzetek – beszélgetés, kérdés, spontán közlés – elősegítik a gondolkodás fejlődését, a tanulás eredményességét.

- Pontosan, érthetően, egyszerűen fogalmazunk, és adjuk a feladatokat a gyermek számára.
- Egészséges optimizmusunk és pozitív gondolkodásunk áthatja napi tevékenységeinket.
- A gyermekek a nap bármely időszakában bátran elmondhatják élményeiket, problémáikat.
- A kötetlen tevékenységek a nap folyamán az érdeklődést, a kíváncsiságot fokozzák.
- Jussanak el a nagycsoportosok arra a szintre, hogy ne csak az eszköz, hanem a tudás utáni vágy is motiválja őket.

„A spontán tanulási helyzetek mellett szükség van az óvónő által rendszeresen kínált, megismerő tevékenységekre. A program szerinti megismerés eltér a hagyományos tanulástól. Ennek egyértelmű igazolása az epochális rendszer és az egyéni fejlesztés középpontba állítása. A program gyermekszemléletével nem egyeztethető össze a kötelező foglalkozások –

kivétel a testnevelés foglalkozás – szervezése. A kötelezőség, az ebből eredő tömeges jelenlét, a gyakori kudarc, az önérvényesítési igény, egyéni szükséglet háttérbe szorulása fokozatosan visszaszorítja óvodáskorban a belsőből eredő kíváncsiságot, érdeklődést, gátolja az autonóm önirányítás, önszabályozás kialakítását.

Nem használható a kezdeményezés szó sem, mert a megismerés szervezéséhez, a gyermek érdeklődésének felkeltéséhez semmilyen mesterséges motiváció nem szükséges. Az a szerencsés és kívánatos, hogy ha maga a tevékenység vonzza a gyereket, a megismerés öröme, élménye, sikere motiválja, nem valamilyen külső felhívó inger. A megismerést kötetlen, játékba ágyazott tanulási folyamatnak nevezzük, ami annyit jelent, hogy a gyermek számára a részvétel önkéntes, az óvónő pedig a megfelelő helyen teremti a tanulás feltételeit, minden felhívó jelleget mellőzve, szervező, előkészítő munkát végez.

Testnevelésnél a hagyományos elnevezés is használható. A kötelezőség a megoldandó feladatokból ered”

A tanulás folyamatos, jelentős részben utánzásos, spontán tevékenység, amely a teljes személyiség fejlődését, fejlesztését támogatja.

Az óvodai tanulás elsődleges célja az óvodás gyermek kompetenciáinak fejlesztése.

Az új tanulás szervezési eljárások alkalmazása:

- Projektek, témahetek beemelése az epochákba.
- Kooperatív tanulás

5. A GYERMEKI TEVÉKENYSÉGRENDSZER

5.1. A játék

„A játék a gyermek legfőbb tevékenysége, a szocializáció színtere. A gyermek fejlődése a játékban a legintenzívebb. Az utánzás, a tevékenységi vágy, az önállósulás, az értelmi, a motoros, a kommunikációs képességek, az érzelmi, akarati tulajdonságok, a szociális magatartás a játékban – a gyermeknek szabadon választott önkéntes tevékenységében – integráltan fejlődik.

A játék a gyermek önmegvalósítása, érzelmeinek, vágyainak lelkiállapotának önkifejezése, fejlettségének legjobb mutatója.

A játék a valóság szubjektív tükröződése, a szimbólumképzés csodálatos világa.

A játékban a szimbólumok elemzésével érthetjük meg a gyermek érzelmi állapotát, viselkedését, megfigyelhetjük kommunikációs, kognitív fejlettségét, információt kapunk a teljes személyiségéről. A gyermek jelzéseit „értő” óvónő felismeri, érzékeli a problémákat, segíti a gyerekeknek a feldolgozásban.

A játékban a gyerekek megtanulják sok pozitív példa alapján önállóan megoldani a konfliktusaikat.

Így válik a játék kiemelt jelentőségű tájékozódó, a pszichikumot, a kreativitást fejlesztő és erősítő, élményt adó tevékenységgé.

A játékban kiemelten fontosnak tartjuk az óvónők szerepét.

Fő feladatai:

A játék folyamatában az óvodapedagógus tudatos jelenléte biztosítja az indirekt irányítás felelősségét.

Kommunikáljanak játék közben egymással, óvónő-gyermek, gyermek-gyermek, vegyék fel a szerepeknél használatos beszédformákat.

Fontos a szabad játék túlsúlyának érvényesülése, megteremtése

- A feltételek (élmény, hely, idő, eszköz, amit a gyerekek is készíthetnek) biztosítása mellett elengedhetetlen a nyugodt légkör biztosítása.

A nyugodt légkör feltétele a magatartási formák, szabályok kialakítása. A gyerekeknek helyzetekhez kell igazítaniuk viselkedésüket, ami az alkalmazkodás magasabb formája. (pl. mese vagy vers hallgatása alatt kerülni kell a játszóznak az erős zörgést, hangoskodást.)

Szabályokat kell megtanulni, azokhoz alkalmazkodni, önállóan betartani, mert az óvónő csak indirekt módszerrel tud figyelni a játszókra, míg a tanulást irányítja.

A párhuzamosan zajló tevékenységek közül a játék az alaptevékenység. A tanulás szervezése, a tanulás maga nem zavarhatja az elmélyülten játszókat, de a játszó sem zavarhatja a nyugodt tanulást. Minden gyerek azt a tevékenységet végzi háborítatlanul, amelyeket önként, önmaga választott.

- Együttjátás a gyerekekkel, mindig abból kiindulva, hogy a játszó csoportnak mire van szüksége. Az együttjátás nem lehet beavatkozás, nem korlátozhatja a gyermekek önállóságát. Az együttjátás nagy jelentőségű, mivel az óvónő magatartása, viselkedése, kommunikációs reagálása a gyerekek megnyilvánulása, egész személyisége modell a gyerekek számára. Nem kívülálló külső, hanem a játékélménybe beépülő belső modell, ami segíti a mintával azonosulást. Az óvónő általában nem rányitó szerepet vállal, nem korlátozza a téma és eszközválasztást. Az együttjátás arra is jobban lehetőséget ad, hogy az óvónő „belülről” segítse a gyerekek saját elképzeléseinek megvalósítását, megértse a gyerekek viselkedését, megtalálja a mélyen rejtőző okokat, segítsen a feszültségek önmegoldó levezetésében. Az együttjátás iránti igény fokozottabb kiscsoportban, majd a szabályjátékoknál (nagy csoport) ismét erőteljesebb.

Az óvónő irányító, segítő ötletadó szerepe mindig a játszó igényeihez igazodjon. Az irányítás nem lehet, nem válhat állandó fegyelmezéssé, a gyerekek zaklatásává. A túlírányított csoport kevesebb viselkedési próbálkozásra kap lehetőséget, csökken a szereptanulási esély, a gyermek önállósága.

- Különböző fejlettségű gyerekek együttjátásának segítése.”

A játék során, a spontán adódó helyzeteket a gyermek teljes körű személyiségének fejlődése érdekében igyekszünk kihasználni.

- Figyelünk arra, hogy a gyerekek ne zavarják egymást.
- Lehetővé tesszük a különböző fejlettségű gyerekek igény szerinti, elkülönült játékát is (pl. a nagyok társasjátékoznak).
- Megfogalmazzuk kívánságainkat – „Ne zavard most a nagyokat ... kicsiket” -. Így a gyerekek meg tanulják tisztelni egymás igényeit, megtanulnak alkalmazkodni egymáshoz.
- Arra törekszünk, hogy a játékban a gyerekek tanulják meg önállóan megoldani konfliktusaikat.
- A játékfejlődés különböző szakaszaiban eltérő módon gondoskodunk a helyről, pl. gyakorló játék idején nagyobb mozgástérre van szükség. Az egyes játszóhelyek állandóak. Játék közben kedvelik a gyerekek a félreeső sarkokat, csoportszobáink is e szerint vannak kialakítva. Egy-egy sarokban található a babaszoba, mesesarok, konyha, építőszőnyeg a megfelelő kiegészítő játékszerekkel.

Fontos: a csoportszobában az egyes játékeszközöknek kijelölt helye van, a gyerekek számára hozzáférhető helyen. Innen veszik el, és ide teszik vissza ezeket a játék befejeztével. Ehhez következetesen kialakított szokásrendszer szükséges.

- Folyamatosan bővítjük játéktárunkat. Jó minőségű, tartós, elsősorban fából, és természetes anyagokból készült játékszereket igyekszünk beszerezni.
- Az udvaron megnövekszik az egy-egy játéktevékenységhez szükséges hely.
- A játszóhely megválasztásába, kialakításában nagyobb önállóságot élhetnek át a gyerekek, mint a csoportszobában.
- Az udvaron is biztosítunk lehetőséget szervezett játéktevékenységben való részvételre.

6. A FEJLESZTÉS MEGVALÓSULÁSÁNAK MÓDSZEREI

6.1. Az epochális tanulási rendszere

„Az epochális tanulás olyan rendszer, amelyben:

- a testnevelés kivételével minden tervezett tanulás kötetlen, mert ez az a szervezeti forma, amelyben a 3-7 éves korú gyermekek képességei jobban aktivizálhatók, amelyben megőrizhetik autonómiájukat,
- önként, de egyszerre maximum hat gyerek vehet részt,
- elkerülhetetlen, hogy lesznek olyan gyerekek (tankötelesek), akik az önkéntesség miatt esetleg rendszeresen nem vesznek részt a szervezett tanulási folyamatban, ilyenkor az óvónő kísérfje figyelemmel őket és keresse meg annak okát.

A tanulási tevékenység szervezése epochákban történik, környezetismeret, és matematikatanulás epochák vannak, melyek helyét és idejét a tanév elején határozzuk meg.

Ez azt jelenti, hogy a környezeti és matematikai tanulás ciklusokba rendeződve követik egymást. Egy epochába sorolt témakör anyagával több hétig (3-4 hét is) foglalkozunk folyamatosan. A naponta ismétlődő foglalkozás megteremti a folyamatos gyakorlás feltételeit, de azt is eredményezi, hogy a témakör feldolgozása mindig az egészből indul, majd a részek egymásba építésével az egészhez tér vissza. Az epochákban történő feldolgozás eredményeként megszűnik az ismeret- és tapasztalatszerzés mozaikolása.

Az epochákat témakörönként kell kialakítani, hozzákapcsolva lehetőség szerint komplexen a zenei- és a mese, vers anyagot, ábrázoló technikát, testnevelést.

A témakörök anyagát hetekre bontjuk úgy, hogy feldolgozásuk kövesse a tapasztalatszerzés és világlátás általános elveit, az általánostól indulva, a részekben át vissza az egészig.

Az óvónők kötetlen, mikrocsoportos egyéni fejlődésre, fejlesztésre koncentráló tanulási tevékenységet szerveznek, maximum 6 gyermek részvételével, négy napon keresztül, azonos témával, egyénekre szabott feladatokkal, módszerekkel, eszközökkel.

A részvétel négy napon át a gyermekek számára lehetőség, eldönthetik, melyik napon vagy egy héten át hányszor vesznek részt a tanulási tevékenységekben. A negyedik napon az óvónő tanulni hívja azokat, akik addig önként nem vettek részt és 5-7 évesek. A bevonás minden tevékenységre (mese, ének-zene, ábrázolás, matematika, környezet) vonatkozik.

A tanulási tevékenységet játékidőben, jól elkülönített, a tanuláshoz fenntartott helyen naponta – megközelítően – azonos időben szervezzük.

Az óvónőnek ki kell alakítani a nyugodt tanulás feltételeit:

- elmélyülten játszó gyerekcsoport,
- jól átgondolt szokásrendszer (pl. halk beszéd, tapintatos viselkedés),
- célszerűen berendezett csoportszoba, viszonylagosan elkülönített tanulóhellyel.”

Az epochális tanulási rendszer jellemzői, pozitívumai

- Az óvónők ciklus megosztásban dolgoznak

Ciklikusság: 2 fő epocha: 1. Matematika
2. Környezetismeret

Minden cikluskezdés előtt megbeszéljük, hogy milyen tartalommal töltjük meg az adott Epochát, illetve kiegészítjük a kompetencia programcsomag adott időszakaira vonatkozó elemeivel.

Az epochális tanulási rendszer pozitívumai:

- Hosszú folyamatban biztosítja a tapasztalatszerzést.
- Önkéntes a gyermekek számára.
- Mikro csoportos tevékenység szervezésére van lehetőség
- Matematika
- Környezet ismeret kötött létszám 5 – 6 fő
- Ábrázolás
- mese-vers
- ének-zene nem kötött létszám

„Vegyes életkorú csoportokban a fejlesztés egyaránt az egyéni fejlettségre épül. Belső motiváció és nem külső kényszer hatására vesznek részt a gyerekek egy sajátos megismerő folyamatban, kivéve azokat, akik önként nem kapcsolódtak be, és tankötelesek. Számukra esetenként fel kell ajánlani a részvételt, hisz nem maradhatnak ki rendszeresen a szervezett tapasztalatszerzésből.

Egyszerre kevés gyerek vesz részt a szervezett tanulásban (5-6 fő), az óvónő minden gyerek tevékenységét külön-külön figyelemmel kíséri, kiküszöböli a sikertelenséget, kudarcot, növelve a gyerek önbizalmát, mely fokozza aktivitását, teljesítményét.

Segítséggel vagy önkorigigálással javíttatja a hibát, rávezet a sikeres megoldásra, az iskolába menőket fokozottan önellenőrzésre buzdítja.

Fontos, hogy a gyerekekben pozitív viszony alakuljon ki a megismeréshez, ezen belül a tanuláshoz, azaz szeressenek, akarjanak tanulni. Az óvónőnek pontosan tudnia kell, hogy az adott gyermeknek milyen szintű feladatot adhat ahhoz, hogy erőfeszítések árán sikerélményhez jusson, vagyis a tevékenység elvégzésének eredményeként képességei fejlődjenek.

Az óvónő mindig meggyőződik arról, hogy a gyermek érti-e a neki adott feladatot, megoldásra ösztönöz, kitartásra, újabb próbálkozásra buzdít, értékelésével erősíti a gyermekekben a reális önbizalmat, ami fokozza biztonságérzetüket, emocionális stabilitást eredményez. Az epochális tanulási folyamatban megsokasodott a beszédhelyzetek száma, fokozódik a gyerekek beszédkedve. A tanulás időtartama nem behatárolt, a gyerekek érdeklődésétől függ. Epochális rendszerben egy héten át akár négyszer is részt vehetnek a tanulási tevékenységben, folyamatos gyakorlásra van lehetőség.

A gyermekek általában más, más feladatot kapnak, esetenként lehet azonos is, vagy a másik gyermek előző játékát is megkaphatják, ha azt az óvónő szükségesnek tartja, vagy a gyermek kéri.

Az epochális tanulási folyamatban (matematika, környezet benti feldolgozása) a gyermekek az óvónők által tervezett játékokon, játékos feladatokon keresztül szerzik meg, gyakorolják, alkalmazzák ismereteiket.”

A játék szerepe az epochális tanulási folyamatban

„A gyermek a játékban tanul legintenzívebben. Amikor játszik, a gyermekben emóciók zajlanak, erősödnek, képességek aktivizálódnak, melyek egész személyisége fejlődésének rugója. A játékban a gyermek általában aktív belső motivációból eredő érdeklődése hosszú ideig megmarad. Képes sokáig figyelni, tevékenységére kitartás, elmélyülés jellemző. A játék öröme, a siker érzése újra és újra tevékenységre ösztönzi. Ebből a felismerésből is következik, hogy az óvodáskorban a pedagógiai értelmezésű tanulást a gyermek számára játékokon keresztül kell szervezni, hogy a tanulásban is aktivizálhatók legyenek a fent jelzett folyamatok. Az epochális rendszerű tanulási folyamat erre épül. A gyermekek az óvónő által tervezett, elkészített szabályjátékok, játékfeladatokon keresztül ismerkednek a matematikával, dolgozzák fel a környezetről szerzett tapasztalatokat, ismereteket. Egyértelműen el kell különíteni játékidőben játszott és a tanulási folyamatban felhasznált játékot.

Az epochális tanulási folyamatban alkalmazott játék az idegrendszer összerendeződését segíti, és minden esetben magában hordozza azt a műveltség- és tudástartalmat, melyet megértetni, elsajátíttatni, gyakoroltatni kívánunk a gyerekekkel. Ez mindig egyéni képességekhez tervezett játék, amely arra szolgál, hogy az adott gyermek képességeit fejlessze öntevékeny részvételével. Ezek a játékok a képességfejlesztés eszközei és módszerei is egyben. Olyan eszközök, amelyek együttesen magukban hordozzák a játék és a tanulás pozitívumait.

Az a cél, hogy a szenzoros és motoros rendszerek fejlődési és összerendeződési folyamatát – szín – és alaklátást, egész-rész összefüggésének helyes felismerése, formaérzékelés (forma, mért, felület, nagyság), motoros fejlődés (szem-kéz koordináció), finommotorika fejlődése, a taktilis felismerés, térészlelés – a játékokon keresztül segítsük, hiszen ez alapfeltétele a magasabb rendű megismerő folyamatnak, a sikeres tanulásnak. Játékok a gondolkodási műveletek gyakoroltatását, az emlékezet, a beszéd és a figyelem fejlesztését szolgálják.

A tanulási folyamatban a játékok, játékos feladatok vonzóvá teszik a tanulást a gyermekek számára, önként, belső motiváció hatására vesznek részt a folyamatban.

Növelik a gyermek intellektuális aktivitását, kíváncsiságát, megtartják érdeklődését, fokozzák tudásvágyát, erőfeszítését, kitartását, a siker reménye újra és újra próbálkozásra ösztönzi.

A vonzó játékok gyakorlása, új megoldások keresésére sarkallják.

A Tevékenység, a játék öröme, az öntevékeny részvétel a tanulásban, a tudás szülte sikerélmény pozitívan befolyásolja a gyermek viszonyát a tanuláshoz, kiküszöböli a tanulásban a kudarcot, ami a tanuláshoz, iskolához való viszony alakítása szempontjából rendkívül fontos.

A tanulási folyamat során kiemelt feladatunknak érezzük, hogy minden gyermek esetében legyen lehetőség a verbális önkifejezésre. A feladat megoldásának tudatosításán túl az iskolára való felkészítést segítjük elő ezzel.

A játékos feladatmegoldáson keresztül is van lehetőségünk a beszédképesség fejlesztésére, jól gyakorolhatjuk:

- aktív-passzív szókincs használatát
- mondatalkotási készség kialakítását
- történetek önálló lényegre törő elmesélését
- önálló, összefüggő beszéd fejlesztését
- verbális emlékezet fejlesztését

Az epochális tanulási folyamatban arra törekszünk, hogy a játékoság soha ne sérüljön.

A játékoságot biztosító feladatok:

- a játékeszközök minél több manipulációs lehetőséget biztosítson a gyerekek számára

- az óvónő hangszíne a feladatadásnál könnyed, játékos legyen
- a gyerek egyéni fejlettségéhez mérten fogalmazzuk meg a feladatot
- lehetőséget biztosítsunk arra, hogy a gyerek saját maga is keressen egyéni megoldásokat.

Hibás megoldás esetén se sérüljön a tanulás öröme. Ennek érdekében a hiba javítását a jó részmegoldás megkeresésétől kiindulva lehetőséget kell adnunk a gyerekeknek, hogy önállóan is kijavítsa a hibáját. 6-7 éves korú gyermekeknél is fontos szerepe van a játékos elemeknek, mert segíti a megértést, az azonosulást, a szabálykövetést.

A kötetlenségről

„A kötetlenség a gyermek számára önkéntességet, választási lehetőséget jelent a tevékenységek közül. Eldöntheti, hogy:

- részt vesz-e a tanulási tevékenységben, vagy inkább tovább játszik,
- a hét melyik napján vesz részt és egy héten hányszor.

A kisebbeknek azt is jelenti, hogy felállhatnak az asztaltól vagy a tevékenység helyéről, és elmehetnek, ha akarnak – természetesen csak akkor, ha a kapott vagy választott feladatukat befejezték – úgy, hogy a többieket ne zavarják. Az 5-7 évesek – akik tankötelessé válhatnak – csak akkor mehetnek el, ha elvégezték a feladatokat, amit az óvónő nekik tervezett.

Az ő esetükben elvárás, hogy a nap folyamán a szervezett tevékenységekben rendszeresen részt vegyenek. Követelmény az önfegyelemre épülő szándékos figyelem, kitartás, feladattudat, feladattartás, szabálytudat erősítése, mint az iskola megkezdéséhez szükséges magatartás.

Az óvónő számára tudatosan tervezett tanulási helyzet megteremtését jelenti, naponta megközelítően azonos időben és helyen.

A tanulási folyamatban az óvónő felelőssége, nevelői kompetenciája, döntéshozó helyzete miatt megnő. A ciklusra, hétre meghatározott keretanyagból neki kell eldönteni, hogy melyik gyerekek milyen nehézségű játékot, feladatot ad. (A gyerekek kívánságát is figyelembe veszi, ha ők egymás játékát kérik.) Alternatívák közül kell választani a gyermek aktuális teljesítményéhez, érdeklődéséhez igazodva.

Birtokában kell lennie az egész éves tematikus tervnek, mert az egyéni eltérések és a fejlesztés következményeként vannak olyan gyerekek, akiknek a heti anyag jelenti az új ismeretet, vannak olyanok, akikkel az előző ciklus anyagához kell visszatérni, és olyan gyerekek is vannak, akik már jóval előrébb tartanak az ismeret- és tapasztalatszerzésben.

A tanulási folyamatban a gyermek teljesítményét erősen befolyásolja a meleg szeretetteljes légkör. Fokozza a teljesítményt, ha lehetőséget biztosítunk szükségletei kielégítésére (pl. szereplés, élményeinek elmondása), és ha az egyéni különbségek figyelembe vételével tervezzük meg a játékot, egymás kívánságát, a módszereket és eszközöket. Értjük el, hogy a gyermek a belső indítekra épülő motiváció miatt jöjjön tanulni, és tartson ki a tevékenység mellett. A feladat megoldásban egyéni ütemben haladjon, önálló gondolkodásra, és új megoldásra készítse a gyermeket. Teremtsük meg a javítás, önkorrigálás lehetőségét mindenkinek. A tanulás sikeressége attól függ, hogy tiszteletben tartjuk-e a gyermeket, rendelkezünk-e alkotó, kezdeményező képességgel, felkészültünk-e kellőképpen, mert ez a rend nem tűri el a rutinnal végzett munkát.

Módszerek, eszközök, munkaformák

Módszerek:

- Természetes környezetben és valóságos tárgyakon történő szemléltetés, bemutatás, irányított megfigyelés, 6-8 fővel, egyéni fejlettség szerinti szempontokkal.
- Gyakorlás, ismétlés, ellenőrzés, értékelés, hibajavítás, beszélgetés, kérdésre adott válaszadás.

Olyan módszereket és eszközöket választunk, amelyek összhangban vannak a program céljával, biztosítják az egyéni fejlesztést és az iskolára való előkészítést.

Szabályjátékok:

A játékszabályok a társas együttműködés szabályaihoz történő fokozottabb alkalmazkodásra nevelnek. Hatásosan járulnak hozzá a közösségi érzés továbbfejlesztéséhez, valamint saját értékeinek tudatosításához.

Beszélgetés:

A beszélgetés módszerének lényege, az anyag feldolgozása kérdések-válaszok láncolatában. Fontosnak tartjuk az óvónők magas színvonalú kérdéskultúráját. A kérdéseik megfogalmazásainál nagy gondot kell fordítani a tartalomra, a nyelvi megfogalmazásra és a sorrendre.

Magyarázat és bemutatás:

Új ismeretek közlésénél magyarázatra van szükség, amikor megvilágítani szeretnénk egy lényeges összefüggést, vagy pontosan rögzíteni kívánjuk azt. A két módszer egymástól nem különül el, minél több érzékszervet foglalkoztat, annál eredményesebb lesz.

Gyakorlás, ismétlés:

A gyakorlás eredményezi a tapasztalatok intenzív gyarapodását, és készség szintté válását. A gyerekek képességeinek figyelembevételével lehetőséget nyújtunk a változatos gyakorláshoz.

Ellenőrzés, értékelés, hibajavítás:

Arra törekszünk, hogy a gyermek értékelésekor reálisak és tapintatosak legyünk. Elsősorban a pozitívumot hangsúlyozzuk ki, és rávezető kérdésekkel eljuttatjuk őket a probléma megoldásához.

Aktivizálás módszerei:

(Azoknak a tanköteles korú gyermekeknek, akik önkéntesen nem vettek részt a heti tanulásban)

Feladatunk:

- Belső motivációra készítssük a gyermekeket
- Kíváncsiság felkeltése
- Érdeklődés felkeltése
- Beszélgetés, beszélgetés
- Bemutatás, magyarázat módszereinek alkalmazása
- Modellkövetés, utánzás módszerei alkalmazása
- Igyekszünk a gyermek tudásvágyára, tevékenységvágyára, kitartásvágyára építeni.

Eszközök:

„Az epochális tanulás eszköze maga a környező valóság, a természetes környezet, a valóságos tárgyak, élőlények (állatok) és azok makettjeiből, képeiből, rajzokból készített játékeszközök játékos feladatok.

A valóságról szerzett tapasztalat alkalmazásához készített környezeti játékok képei, rajzai, makettjei élethűek, színesek, nem tartalmaznak mesés elemeket.

A matematikai játékokhoz felhasznált formák változatosak, színesek. Követelmény, hogy az eszközök ne csak az ismeretek, tapasztalatok megszerzését, alkalmazását szolgálják, hanem a gyerekek esztétikai érzékét is fejlesszék.”

Munkaformák:

„Frontális munkaformát ritkán, helyzethez igazítottan (testnevelés, ének) szabad alkalmazni.”

Csoport- és páros munkaforma alkalmazása esetenként indokolt, például közös rajz, festés, éneklés, mesehallgatás vagy két gyerek együttesen old meg a tanulásban egy szabályjátékot.

Az epochális tanulási rendszerben a mikrocsoportos egyéni munkaformát alkalmazunk többnyire, kötetlen tanulásban – matematika, környezet, benti feldolgozás és ábrázolás – maximum 6-8 gyermek vehet részt (a mese- és vershallgatásban, éneklésben részt vevők száma nem meghatározott), míg a csoport többi része játszik. Ennyi gyermek számára van előkészítve hely a tanulóasztalnál. Tapasztalat igazolja, hogy ennél magasabb létszám esetén már nem lehet megvalósítani az egyéni, individualizált munkát.

Az individualizált munkával a gyermek egyéni sajátosságainak maximális figyelembevétele történik, az eredményesség érdekében. Ez adja az igazi egyéni fejlesztés alapját, a fejlesztés az egyéni elsajátítási folyamathoz, tempóhoz igazodik.

A gyermek önállóan végzi feladatát, tehát rendelkeznie kell az egyéni feladatvégzéshez szükséges tulajdonságokkal (türelem, feladattudat, feladattartás, kitartás, önfegyelem, eszközhasználat stb.)”

Az egyéni feladatadásnál ismernünk kell a gyermek meglévő tudását, aktivizálhatóságát, egyéni munkavégzését, az eszközzel való bánni tudását.

Folyamatosan figyelemmel kísérjük a gyermek munkáját, és szükség szerint segítséget nyújtunk.

A segítségnyújtás akkor eredményes, ha feltárja a megtorpanás okát.

Az egyéni tanulás pozitívuma, hogy a gyermek tudása gyarapodik előző szintjéhez képest. Minden gyermek számára biztosítja az eredményes tanulást. Az egyéni bánásmódra, figyelemre alapozva, pozitívan alakul a gyermek-óvónő viszony.

6.2. Az epochális tanulás tevékenységi formái

6.2.1. Környezetismeret, környezetvédelem, munka, illem

„Környezetismeret célja a természet szépségének megláttatása, a természeti környezet megszerettetése, a környezetvédelem igényének megalapozása.”

Tanulják meg szépen látni az óvónő segítségével a természetet, s ha szeretik, vigyáznak rá és gondozni fogják.

Alapelv, hogy tervezetten csak olyan témakörrel lehet foglalkozni, amelyek helyszínen, természetes környezetben feldolgozhatók. Megmutathatók a gyermekeknek.”

A környezetismeret tanuláshoz a tapasztalatokat a gyerekek a helyszínen, természetes környezetben szerzik.

Az óvónő az epocha első két-három hetében 6-8 gyermekkel megy a helyszínre, az óvodában maradékkal a másik óvónő játszik.

A beszélgetés kiemelt módszer. A sok beszédhelyzet növeli a beszédkedvet. Nagyon fontos, hogy a gyermekek megfigyeléseiket, tapasztalataikat, tevékenységeik mozzanatait fogalmazzák meg szóban is. Beszélgessenek egymással, az óvónővel, idegen felnőttel, gyermekkel, ha arra lehetőség nyílik.

A ciklus utolsó hetében a tapasztalatok, ismeretek alkalmazását gyakorolják a gyerekek a csoportszobában szervezett tanulási helyzetben játékokon keresztül.

Vegyes csoportokban a témakörök feldolgozása 2-3 hét helyszíni és **1-2 hét benti** (termi) felosztással történik.

A témakörök – az epochák és a feldolgozásra szánt idő tervezésénél, melyek a környezetismeret keretét adják, figyelembe kell venni:

- a települést, azon belül az óvoda szűkebb környezetét,
- a település természeti környezetét, jellemzőit, állat- és növényvilágát,
- a közlekedést,
- az utazási lehetőségeket, mert az utazások során gyakorolják a közlekedést, megfigyelik a járműveket, megismerkednek társadalmi környezetükkel megtanulnak tájékozódni, eligazodni a világban.

Öt témakör feldolgozására van lehetőség, ezek lehetnek: ősz (emlékezés a nyárra), tél, közlekedés (utazások végcéljaként ismerkedés a tágabb környezettel), állatok, tavasz és a nyár. A témakörökhöz szervesen kapcsolódnak a természetvédelmi feladatok, a munka és az illem. Az epochák háromhetesek.

I-III. EPOCHA (Évszakok)

- *évszakok felismerése, megnevezése, összehasonlítása) a legjellemzőbb jegyek alapján, egymásutánosságuk gyakorlása;*
- *Évszakokra jellemző időjárás, öltözködés;*
- *tevékenységek az évszakban, évszakokban;*
- *játék, munka, sport – foglalkozások megismerése, pl. kertész, eladó, orvos, tűzoltó, a testrészek felismerése, testséma gyakorlása.)*
- *az évszak változás hatása a növény és állatvilágra.*

IV. EPOCHA (Közlekedés)

- *Gyalogos közlekedés helyes szabályainak gyakorlása, fontosabb jelzőtáblák megismerése, utazás busszal, vonattal, hajóval*
- *Közlekedési eszközök felismerése, megnevezése.*

V. EPOCHA (Állatok)

Állatok megfigyelése természetes környezetükben és az állatkertben. Felismerésük, megnevezésük gyakorlása. Állatok csoportosítása, összehasonlítása különböző szempontok szerint (lakhelyük, külső jegyeik, táplálkozásuk stb. alapján.) Igyekszünk maximálisan kihasználni lehetőségeinket az állatok megfigyelésére. Pl. magánházaiknál, állattartó telepen (magángazdaság) és állatkertben, Balaton parton, Várdombon, és Kápolna dombon.

Illem, környezetvédelem

1. *Ősz*: Séták alkalmával csak azt, „vihetjük haza, amit a természet már nem használ – elenged magától.”

A faágakat ne törjük le, a virágokat ne tapossák le. Védett növényeket ne szedjék össze, ne tapossák össze a bogarakat. Felhívjuk a gyerekek figyelmét: a növények bűvőhelyet, táplálékot adnak sok állatnak, az emberek számára gyógyszert készíthetnek belőlük, pl.: hársfa virága, nagycsalán levele, bodza, kamilla, csipkebogyó stb.

Séták alkalmával hívjuk fel a figyelmet az eldobált hulladék természet romboló hatására.

2. *Állatok*: Felhívjuk figyelmüket az állatok védelmének jelentőségére, mert közel állnak a gyerekekhez, így ennek révén erősítjük a pozitív érzelmeket az élővilág iránt. Kirándulások alkalmával ne zavarjuk az állatok nyugalma, halkan járjunk a természetben. Az óvodában csak addig tartsunk állatot, amíg azt megfigyeljük, azután engedjük vissza természetes környezetébe. Kedvenc háziállataikat ne kínozzák, ne tekintsék játékszerüknek. Szerezzenek tapasztalatokat az élősarokban elhelyezett akváriumon keresztül, hogy az állatok lételeme a tiszta víz. A szennyezett vízben megindul a növények pusztulása, a víz elalgásodik, s ennek következtében (oxigén hiány) a halak, csigák elpusztulnak.

3. *Tél*: Télen is vigyázzanak a bokrokra, fákra, ne törjék le az „alvó ágakat”. Vigyázzanak egymás testi épségére a csúszós utakon és az udvaron. A járda belső szélén haladjanak, hogy a síkos, keskeny úton mások is elférjenek.

Szánkózáskor, hógolyózáskor ügyeljenek egymás testi épségére (puha hógolyó). A kisebbeknek segítsenek a jeges, havas lépcsőn közlekedni. A Balaton jegére csak ott menjenek, ahol ezt mi kijelöljük számukra, s ne csúfolják ki társukat, ha véletlenül elesik.

A téli erdőben is halkan, tapintatosan viselkedjenek.

4. *Tavaszi*: Hívjuk fel a gyerekek figyelmét arra, hogy a természet tisztán és épen szép élőlényeivel, a fákkal, rovarokkal együtt. Ezért virágot csak annyit szedjenek, amivel a csoportszobát díszítik, vagy megajándékoznak valakit. Vigyázzanak játék közben is arra, hogy ne törjék le a bokrok, fák ágait, ne tapossák le a virágokat, ne hagyjanak maguk után szemetet. Távolabbi kirándulások alkalmával szülők segítségével tanulják meg a helyes viselkedést a buszon és a kirándulás helyszínén. Egymáshoz tartozás tudatosítása. A helyes viselkedés szabályainak megtanításával olyan érzelmi folyamatokat alakíthatunk ki a kicsikben, amelyek pozitív hatása a későbbi évek meghatározója lehet.

A fejlődés várható jellemzői óvodáskor végére:

- Vegye észre, szeresse, óvja a környezet szépségeit, értékeit
- Ismerje meg a természeti- és társadalmi környezetét
- Ismerje az évszakokat, legjellemzőbb jegyeiket, egymásutániságukat
- Ismerje az évszakokkal kapcsolatos tevékenységeket
- Ismerje és alkalmazza a gyalogos közlekedés szabályait
- Ismerje és jellemezze a különféle közlekedési eszközöket
- Ismerje és jellemezze az állatokat és a növényeket, azok gondozását, védelmét
- Ismerje a viselkedés alapvető szabályait
- Legyenek elemi ismeretei önmagáról, tudja nevét, címét, szülei foglalkozását,
- Ismerje fel azokat.

6.2.2. Matematikatanulás

„A matematika a környező világ azon tárgyainak tulajdonságaival történő ismerkedést szolgálja, amelyekkel a gyerekek nap min nap kapcsolatba kerülhetnek játékaik vagy más tevékenységük közben. Matematikai tanulással a cél megteremteni annak lehetőségét, hogy tevékenységek, cselekvések során fejlődjenek képességeik, alakuljon ki bennük pozitív viszony későbbi matematikához úgy, hogy közben többször megélhetik, átérezhetik a felfedezés a rátalálás, felismerés, a tudás örömét.”

A spontán helyzeteken kívül rendszeresen szervezünk matematikatanulást, matematikai játékokat, ahol lehetőség nyílik:

- a hatékony képességfejlesztésre,
- a tapasztalt tények közötti kapcsolatok felfedeztetésére,
- a tapasztalatok szükség szerinti magyarázatára, ezáltal a gyermekek új ismerethez juttatására,
- a tapasztalatok ismeretek rendszerének kialakítására, hiszen olyan új tapasztalathoz juthat a gyermek a szisztematikusan szervezett, irányított tevékenység során, amelyre spontán helyzetben nincs mód.

A gyermekek egyéni képességeinek fejlesztése ciklusmegosztásban történik. Egy óvónő foglalkozik a matematikatanulási folyamattal. Teljes ciklusra készülünk. A ciklus keretanyagát hetekre bontjuk, majd hetente egymásra építve megtervezzük a heti részfeladatokat és a feladatokhoz felhasználásra kerülő játékokat. A tanulás során megismerjük, hogy milyen képességű gyermek, hogy az adott témákban hol tart, és az egyes gyerek saját képességének megfelelő játékot adunk a fokozatokat betartva. A feladatadás sorrendjét befolyásolja az egyéni fejlettség, a játékok bonyolultsága. Mindig elegendő játékkal kell rendelkezünk. Nem fordulhat elő, hogy nem tudunk a gyerek számára nehezebb fejlesztő feladatot adni, ezért minden óvónő saját felelősségének és kötelességének érzi a játékok folytonos bővítését. Minden ciklus játékát elérhető helyre tesszük, hogy vissza tudjunk nyúlni az előző ciklus anyagához.

A matematikai játékokat minden nap közel azonos időben kezdjük el. A gyermekek részvétele önkéntes, de a résztvevők száma 5-6 főben maximalizált. Fontos, hogy a tanulási folyamatban érvényesüljön a cselekvés – beszéd – gondolkodás egysége. Figyeljünk arra, hogy a felfedezett tapasztalatok során a gyermekek konkrét ismeretek birtokába jussanak, bátran kérdezzenek, próbálkozzanak a szóban történő válaszadásra, logikai hiányosságok ne maradjanak, mert csak akkor válik az ismeret alkalmazhatóvá.

Az epochák időpontjait minden tanév elején a nevelőtestület határozza meg. Témakörei állandóak. Egy epocha keretanyagból választjuk ki az adott korcsoportnak megfelelő feladatokat.

Négy epocha kialakítására van lehetőség, melynek ajánlott témakörei:

1. Epocha (4 hét): tapasztalatszerzés a környezet tárgyairól, azok tulajdonságairól
2. Epocha (3 hét): téri viszonyok tapasztalása (testséma, térbeli mozgások) irányok
3. Epocha (3 hét): kiterjedések síkban
4. Epocha (4 hét): tapasztalatszerzés tér- és síkmértani formákról, gyakorlás

A matematikai ciklusok szervezése, az epochák témaköreinek meghatározása, hetekre bontása vegyes csoportban azonos.

A fejlődés várható jellemzői óvodáskor végére:

- Alakuljon ki színismerete, formalátása,
- A kisebb, nagyobb ugyanakkora fogalma
- Tudjon műveleteket végezni 6-os számkörben, számolni 10-ig
- Rendelkezzen anyagismerettel, tudjon halmazokat képezni, bontani megadott szempontok alapján
- Alakuljon ki térészlelése, ismerje a téri viszonyokkal kapcsolatos fogalmakat
- Tudjon létrehozni sorozatokat
- Ismerje a kiterjedéseket térben, síkban, tudja rendezni azokat
- Ismerje fel és nevezze meg a szögletes és gömbölyű, a szabályos és szabálytalan formákat
- Fedezze fel a rész-egész viszonyát

6.2.3. Kommunikáció

Beszédfejlesztés

A kommunikációs képesség az óvodáskor fontos alapképessége. A beszélőkedv, megőrzése mellett alapvető feladat a beszédhelyzetek teremtése a gyermek számára. A beszélőkedv, a beszédhelyzet, a beszédlehetőség a családi környezet – élmények, ingergazdagság – és az óvodai modell – óvónő, felnőttek, gyermektársak – együttesen hatnak a gyermek beszédfejlődésére. Az óvodában fokozzák a beszédaktivitást a bővülő társas kapcsolatok, a változatos kommunikációs helyzetek.

A beszédfejlesztés az egész óvodai nevelést átfogó feladat. Az óvónőnek ismernie kell a gyermek beszédállapotát, melyet az alábbi szempontok szerint figyelhet meg:

1. Beszédhallás: a beszédészlelés és a beszédmegértés alapja a tökéletes hallás.
2. Beszédértés: két részből áll: a beszédészlelés és a beszédmegértés.
3. Szókincs.
4. Mondatszerkesztés (szabályos, nyelvtanilag hely mondatok)
5. Összefüggő beszéd (mese, történet önálló elmondása)

Az óvónő beszéde, helyes mintaadás, mindig legyen nyelvtanilag kifogástalan, egyszerű, de mégis kifejező.

Figyelmet fordítunk: az anyanyelv ismeretére, megbecsülésére, a gyermek meghallgatására kérdéseik támogatására, válaszok igénylésére.

Feladatai még:

- a gyerekek kérdéseire mindig válaszoljon,
- tegyen fel ő is kérdéseket,
- segítse tapintatosan a beszédhibás gyerekek fejlődését,
- fordítson figyelmet a gátlásos gyerekekre, empátiával törekedjen a szóbeli aktivizálásra,
- alkalmazza a nyelvi játékokat.
- Teremtsen megfelelő helyzetet, lehetőséget a játékban, sétákon, kerti munka közben kommunikációs beszédfejlesztő gyakorlatokra.
- Hallgassa meg türelmesen a gyerekek élményeit, mondanivalóját.
- Tevékenységek alatt kérdésfeltevései legyenek helyesen megfogalmazottak, problémafelvető kérdésekkel fejlesszük a gyermek gondolkodását.

- Egyénileg foglalkozzon a fejlettebb kifejezőképességű, gátlásos, vagy beszédhibás gyerekekkel, pl.: hibásan ejtett szavak, mondatok tapintatos javítása, beszélgetések kezdeményezése.
- Ismeretlen fogalmak alkalmazásakor beszéde legyen tagoltabb, mint az általános tempójú beszéd.
- Törekedjen arra, hogy a beszédfejllettségben meglévő különbségeket kiküszöböljük.
- Gyarapítsa a gyerekek aktív szókészletét új szavak különféle összefüggésekben való alkalmazásával.
- Gyakoroltassa az összefüggő beszédet átélt, látott, hallott élmények, eredmények elmondásával, párbeszéd kialakításával.
- Szoktassa a gyermekeket bátor beszédre és kérdésre.
- Késztesse a gyermeket arra, hogy összefüggően fejezze ki gondolatait, a kifejezés formájára is ügyelve.
- Értékelje a gyermek beszédét, lehetőség szerint dicsérjük.
- Alakítsa a tevékenységeken a beszédfigyelmet.

Fokozottan figyelünk a rész képességek működésének zavaraira, amelyek jellemzői a következők:

1. szegényes szókincs, nehézkes mondatalkotási készség, agrammatikus beszéd, szövegemlékezet fejletlensége, után mondó képesség fejletlensége, gyenge szerialitás.
2. a nagy- és finommozgás koordinációs zavara
3. egyensúlyérzékelés zavara
4. ritmusérzék fejletlensége
5. bizonytalan testséma
6. gyenge lateralitás
7. téri orientáció zavara
8. formaemlékezet fejletlensége
9. szem- kéz kord. gyengesége
10. alak- háttér felfogás kialakulatlansága
11. vizuális megfigyelő- és elemző készség zavara
12. emlékezet gyengesége: vizuális, verbális fonetikus
13. analízáló- szintetizáló-készség fejletlensége
14. tartós figyelemzavar

Mindezek a hiányosságok kihatnak a gyermek emocionális fejlődésére, mely egy későbbi életszakaszban másodlagos tünetként viselkedési, magatartási, illetve tanulási zavart okozhat (pl. szorongás, visszahúzódás, „bohóckodás”, agresszivitás).

A beszédképesség fejlesztése

A nyelvi fejlettség a kognitív (megismerési) folyamatok, a gondolkodás fejlődésének az alapja. A mozgás, testséma – és percepció fejlesztés feladatai igen gazdag nyelvi anyagot mozgósítanak, melyek jelentősen hozzájárulnak a szókincs bővítéséhez.

A nyelvi, értelmi fejlesztés és nevelés megvalósításainak feladatai:

- az anyanyelvi nevelés valamennyi tevékenységi forma keretében megvalósítható, tehát áthatja az egész óvodai nevelést, ezért kiemelt jelentőséggel bír,
- fontos a helyes mintaadás, beszélő környezet, szabályközvetítés, (javítgatás elkerülése) valamint természetes beszéd, kommunikációs kedv fenntartása, ösztönzése

Beszédképesség fejlesztése

- Aktív-passzív szókincs fejlesztése
- Szómagyarázat
- Mondatalkotási készség fejlesztése
- Történetek időrendi sorba rendezése
- Mesék, történetek önálló, lényegre törő elmesélése
- Önálló összefüggő beszéd fejlesztése: figyelem, emlékezet, időbeli elrendezési milyensége
- Nyelvi játékok: pl.: ellentétpárok, rímjátékok.

6.2.4. Mese, vers

A mese a gyermek érzelmi, értelmi és erkölcsi fejlődésének, fejlesztésének egyik legfőbb segítője. „Mesét vagy verset – egy hétig ugyanazt – a hét minden napján hallanak a gyerekek, megközelítően azonos időben.

Szöveghűen, szemléltető eszközök nélkül mesélnék az óvónők, hogy a televízióhoz szokott, képet passzívan befogadó gyerekek képesek legyenek a belső képalakításra.

A mesén való részvétel a gyerekek számára mindig önkéntes.

A mesék, versek komplexen (hangulatban, témakörben) kapcsolódnak más tanulási tevékenység tartalmához, pl. évszakokhoz, énekanyaghoz, ünnepekhez, egyéb aktualitásokhoz.

A mesélés játékidőn belül történik. A gyerekeknek ismerniük kell a mese alatti szabályokat, szokásrendszert:”

Év elejétől kezdve arra szoktatjuk a gyerekeket, hogy a mese alatt halk, csendes játék alakuljon ki. A mesélés bensőséges, meghitt hangulatát a mesesarok függönyének elhúzása és a gyertya gyújtása teremti meg.

Elsődleges forrásaink a magyar népmese, és mondóka gyűjtemények, versek és verses mesék.

Vegyes csoportban különböző típusú és bonyolultságú meséket kell összegyűjtenünk, hogy minden korosztályú gyermek számára megfelelő legyen. A mesék lehetnek lánc mesék, egy síkon – több síkon futó mesék, elbeszélések, tündérmesék, állatmesék, *magyarság történelmét feldolgozó mondavilág elemei*.

Verset és mesét egyaránt eljátszhatunk bábokkal, melyek főleg természetes anyagokból készüljenek. A dramatizálás jó lehetőséget ad a gyermekek beszéd- és emlékezet fejlesztésére. A gyerekekkel közösen készítsük el az eszközöket, melyek esztétikusak és tartósak legyenek.

A fejlődés jellemzői óvodáskor végére

- Szívesen beszéljen felnőttel, gyerekekkel
- Képes a szöveg pontos észlelésére, értésére
- Szívesen, árnyaltan beszél
- Képes összetett mondatokban beszélni
- Kérdésfeltevésre képes, tud egész mondatban válaszolni
- 4-5 verset képes emlékezetből felidézni
- Tevékenységében megjelenik a bábozás, dramatizálás

6.2.5. Ének-zene

A hét minden napján, játékidőn belül a mesét követheti az ének, ami egy másfajta játéklehetőség a gyermek számára. Aki akar, részt vesz rajta, aki nem akar, az tovább játszik. Mivel a részvétel önkéntes, és a résztvevők változók, ezért fontos, hogy a hét bármely napján legyen lehetőségük a gyerekeknek az énekes játékra.

A zenei anyag témájában kapcsolódjon az adott epochához. Az ének-zenében egy héten át ugyanaz a zenei anyag. A zenei feladatokat is egy hétre kell bontani. Naponta annyi időt lehet szánni az éneklésre, és annyi feladatot kell gyakorolni, amennyit a gyerekek érdeklődése lehetővé tesz. A fontos az, hogy az adott tervezett feladatok a hét folyamán megvalósuljanak. Az egyenletes lüktetés érzékeltetése, gyakorlása, kifejezése különböző formában, minden hétre tervezendő feladat, mert ez a zenei fejlettség alapja.

A csoportszobában állandó, megosztott helye legyen az ének-zenének, amely megfelelő nagyságú a dalos játékok számára. Lehetőséget kell teremteni a spontán zenélésre, éneklésre, táncra, *gyermektáncra*, mozgásra, az improvizációs készség fejlődésére.”

Az ének-zene fontos az ember életében. Általa válik teljessé az érzelmi és esztétikai nevelés szempontjából is. A zenei nevelés összetett szerepei közül kiemelkedő a játék és mozgás elsődlegessége. Célunk, hogy a zene élményt jelentsen a gyermekek és a mi számunkra is.

Ezt akkor tudjuk megvalósítani, ha:

- Figyelünk az egyénre
- Fokozatosan egymásra épített feladatokat adunk a zenei képességek fejlesztésére.
- A dalanyag kiválasztásánál figyelembe vesszük a gyermekek közti különbségeket. Fejlettségük, koruk, csoportösszetétele alapján tervezzünk.
- Főleg a magyar népi gyermekjátékok, *népi táncok*, népi mondókák közül választunk, de helyet kapnak az igényesen válogatott kortárs művészeti alkotások is.
- Spontán lehetőséget is teremtünk zenéhez, énekhez,
- A zenehallgatás során a rokon népek dalaival is megismertetjük a gyerekeket.

A fejlődés jellemzői az óvodáskor végére:

- Ismer 8-10 mondókát, éneket
- Különböző módon tudja érzékeltetni az egyenletes lüktetést, a dalok, mondókák ritmusát
- Felismeri a dalokat dallamukról, ritmusukról, a mondókákat ritmusukról
- Képes dallambújtatásra
- Képes hangszínek, hangmagasságok és tempóváltozás felismerésére

6.2.6. Ábrázoló tevékenység

„Az ábrázolás az önmegvalósítás, önkifejezés eszköze. A gyermek ízlésének, alkotóbefogadó képességének, fantáziájának, kreativitásának kibontakozását, az esztétikai nevelést szolgálja, fontos eszköz a gyermeki személyiség fejlesztésénél. Az ábrázoló tevékenység során a gyerekeknek hetente új, vagy más technikákat mutatunk be, tanítunk. Legtöbbször önálló elgondolás alapján dolgozhatnak, a témavezérlés ritka, alkalmakhoz (ajándékkészítés) kötődik. Az óvodapedagógus az ábrázoló tevékenységekre a délelőtti folyamán biztosít lehetőséget. A tevékenység öröme a fontos, valamint az igény kialakítása az önkifejezésre, a környezet esztétikai alakítására és az esztétikai élmények befogadására.

Az új technika alkalmazása lehetőség a gyerekeknek. Az első ciklusban használt eszközök (festék, anyag, stb.) mindig elérhetők, használhatók, mindig azzal a technikával dolgoznak, amivel ki tudják fejezni magukat. Természetesen az óvónő ösztönzi a változatos alkalmazást.

A gyermekek alkotókedvét nem szorítjuk szűk időkeretbe. A hét minden napja szükséges ahhoz, hogy a gyermek a tevékenység gazdaságáért, sokszínűségéért, önmaga belső látásmódja kifejezéséért vegyen részt az ábrázolásban. A tevékenységet egyszerre 6-8 gyerek választhatja, a létszám a technikától is függ. Így valószínűsíthető meg, hogy a résztvevő gyerekek személyre szóló segítséget kapjanak, az óvónő követni tudja szín-, és formavilágukat, technikai ismeretüket, eszközhasználatuk fejlődését.

Vegyes csoportnál fontos, hogy ne a csoport életkorát, hanem a gyerekek fejlődése ütemét vegyük figyelembe. Nem siettetjük a fejlődési folyamatos.

Cél, hogy úgy ábrázolja a gyermek a világot, ahogy ő látja, és nem ahogy mi mondjuk neki. A saját tapasztalatra, élményekre támaszkodva dolgoznak a gyerekek, bár ebben a korban az utánzásos tanulás is jelentős.

Az ábrázoló tevékenységben való részvétel az óvónő mindennapos feladata. Együttműködik a gyerekekkel ezekben a tevékenységekben. Munkájával ösztönzi a technikához illeszkedő témaválasztást, beszélgetéssel segíti az élmények szubjektív megjelenését az ábrázolásban. Ő is készíti a saját szövését, bábját, festményét vagy anyagfiguráját. Szemlélteti a technikai eljárásokat, 5-6, maximum 8 gyereknek mutatja be, így az esetleges hiányosságok hamar orvosolhatók.”

Az óvodai vizuális nevelés összetett, sokszínű nevelési terület, amely magába foglalja a látásnevelést, képalakítást, a plasztikai munkát, az építést, a környezetkialakítást, és a műalkotásokkal való találkozásokat.

Óvodánkban hagyomány a *nemzeti ünnepek alkalmával zászló készítése*, húsvétkor tojásfestés, karácsonykor mézeskalács sütése, játékok készítése természetes anyagokból.

Séták, kirándulások alkalmával is gazdag tapasztalatokat szerezhethünk a gyerekekkel a formák, színek, az arányok és egyéb vizuális jellemzők világában.

Technikai eljárások, munkafogások alkalmazásánál a következőkre ügyeljünk:

- ceruza, színes ceruza, filctoll: könnyed ceruzafogás
- zsírkréta (olajpasztell vagy viaszkréta): foltképzésre különösen alkalmas
- táblakréta: festett táblán, betonon, aszfalton használható (lehetőleg színes krétával dolgozzanak a gyerekek)
- fapálcika, kihegyezett műanyag – pálca, kiszáradt golyóstoll, esetleg szög alkalmas viaszkarc készítésére (zsírkrétával lealapozott sűrű temperával befestett és megszáradt alapon).
- Ecset: többféle vastagságú változatban használható, lazán fogjuk
- Olló: a gyerek kezének megfelelő méretű és kellően éles legyen!
- Ecsettál: ne legyen túl kicsi, biztonságosan lehessen elhelyezni az asztalon
- Ecsettörlő: kellő nedvszívással rendelkező textilből készüljön
- Törlőszivacs: festékoldat felitatásához, ragasztó, agyagnyomat letörléséhez.
- Nyomóduc: házilag is készíthetjük (burgonya, radírgumi)
- Papírféleségek: lágypapír (selyem-, tafett papír), hajtogatás, tépés, nyírás, gyűrítés céljaira, rajzlapot rajzolás, festés, viaszkarc technikához kartonpapírt, hullámpapírt plasztikai alakításhoz, építéshez.
- Ragasztó: legcélszerűbb, mert gazdaságos, a tapétaragasztó.
- Textilek: főleg természetes alapanyagú textil használatát javasoljuk (vászon, pamut, gyapjú). A textil varrásához közepméretű vagy befűző lyukkal
- Szövőkeretek: gyermekekhez méretezett

- Mintázó lap: képlények anyagból plasztikai alakításhoz, felülete lehetőleg sima legyen.
- Mintázófa: bármilyen hegyes, lapos, a méretei a gyermek kezéhez igazodó faeszköz, amely jelek, formák bekarcolására, benyomására alkalmas.
- Agyag, lisztgyurma, viasz: a plasztikai alakítás legalapvetőbb anyag
- Festéshez leggyakrabban a temperát használjuk – pépes sűrűségű legyen -. A vízfesték használatára is megtanítjuk a gyerekeket, miután a festés technikáját megismerték.
- Természetes anyagot: terméseket, magvak, szár és gyökérrészek, levelek, virágok, ágak, kavicsok üres kagylóhajak, csigaházak.
- Barkácsoló tevékenységekhez jól használható: kalapács, szög, harapófogó, fűrész és puhafa.

A fejlődés jellemzői óvodáskor végére:

- Ismeri és alkalmazza a különböző technikákat (festés, mintázás, nyomathagyás, tépés, vágás, ragasztás, stb.)
- Ábrázolási témái változatosak (szín, forma arány)
- Eszközkezelése biztos (ceruzafogás, ecsetkezelés, ollóhasználat)
- Megjelenik az emberábrázolás, mozgásábrázolás
- Képes közös alkotásban, munkában részt venni

6.2.7. Testnevelés

„A mozgás az óvodáskorú gyermek lételeme. Az óvodának biztosítania kell a mozgáshoz szükséges feltételeket, kiemelten azt, hogy a gyerekek naponta több órát szabad levegőn mozogjanak.

Legfontosabb, hogy a gyerekek szívesen tornázzanak, fejlődjön önmagukhoz mérten mozgásképességük. Gyakoroljanak olyan akarati tulajdonságokat, mint a fegyelmezettség, önfegyelem, kitartás, engedelmesség.

Hetente két foglalkozás tartása kötelező. Az epochális tanulási rendszerhez igazodva ciklusos bontásban kell tervezni. Minden ciklusban meg kell jelölni, hogy melyik képességet vagy képességeket akarjuk fejleszteni. Ezután a fejlesztő képességhez hozzárendeljük azt a testnevelés mozgásanyagát, amellyel a fejlődést kívánjuk elérni.”

Egy óvónő a nagycsoportos gyerekekkel egy héten egy alkalommal végzi a TÁMOP 3.1.4. pályázatban Jó gyakorlatként átvett „Labdás mozgás az óvodában” című adaptált anyagot.

Óvodánkban feladatunk: a testnevelés és testi nevelés területén elősegíteni a gyermek anatómiai és élettani fejlődését, növelni szervezetük erejét, ellenálló, teherbíró és alkalmazkodó képességét, edzettségét. Fontos fejlesztenünk az óvodások járását, futását, kúszását, csúszását, mászását, valamint a támaszt, függést, ugrást, dobást, leginkább az egyensúlyozást. Ismerjék meg az egyszerű labdagyakorlatokat, gimnasztikát, néhány talajtorna elemet. Legfontosabb a változatos testnevelési játékok, amelyek segítségével könnyebb a testnevelés megszerettetése, öröm és sikerélmény elérése, a finommotorika, a testséma, térpercepció, oldaliság (elülső – hátulsó – jobb - baloldali, függőleges zóna), keresztcsoportnak és a verbális fejlesztés.

A testnevelés foglalkozások szervezésénél alkalmazzuk a csoport- és csapatfoglalkoztatási formát. Ezen belül az együttes csoportfoglalkoztatást a csoportonkénti csoportfoglalkoztatást és az egyénenkénti csoportfoglalkoztatás esetén a csoport tagjai egyenként, egymás után

végzik ugyanazt a gyakorlatot. Foglalkozásokon minden óvónő alkalmazza az utánzó, játékos, utasítással történő, illetve a határozott formájú gyakorlásnevelést. A felsorolt formák külön-külön, de egymással kapcsolatosan is alkalmazhatók.

Fontos: Az óvodapedagógusok és a gyermek megfelelő öltözete: tornacipő, fehér zokni, az évszaknak megfelelően melegít vagy trikó – tornanadrág – tornaruha. A csoportszoba és az udvar oktatási és egészségügyi szempontból megfelelő állapota, továbbá a tornaszerek és a szükséges tornaeszközök! A tárgyi feltételek biztosításától nagymértékben függ a zavartalan foglalkozásvezetés, illetve az egész foglalkozás eredményessége. Gondoskodnunk kell a szabadtéri gyakorlóhely portalanításáról (locsolás, seprés) a csoportszoba padlójának nedves ruhával történő feltörlesztéről, egyelünk arra, hogy a csoportszobában minél nagyobb szabad helyet teremtsünk a foglalkozásokhoz. Elsőrendű feladatunk a tiszta levegő biztosítása, a foglalkozásokon használt szerek állandó ellenőrzése és tisztán tartása. A hibás eszközök balesetet okozhatnak. Ennek lehetőségét gondos szervezéssel és gyakorlásneveléssel küszöbölje ki az óvónő. Ha mégis előfordul sérülés vagy baleset, ezért az óvónő felelős! Biztosítanunk kell, hogy a gyermekek naponta több órát szabad levegőn mozogjanak, szervezetüket a természet erőivel eddzzük. Nagyon fontos a napfény, a levegő (légző gyakorlatok- hasi légzés, borda – váll légzés megtanítása) a közeli séták, távolabbi kirándulások. Mindig figyelembe kell vennünk a gyermekek szervezetének edzésénél a tervszerűséget és a fokozatosságot, mert ezek a tényezők más és más mértékben hatnak a gyermekek szervezetére. Feladatunk továbbá, óvodáskorban a természetes testtartás kialakításának megkezdése. Ez a test izomzatának első, igen nehéz koordinációs feladata, amely egyben az anatómiai rend követelménye is. Elsajátításának jelentősége nemcsak azért fontos, mert helyes és szép, hanem mert az ettől bármiben eltérő tartás azonnal figyelmeztető jel a korrekció szükségességére. Olyan gyakorlatokat kell kiválasztanunk, amelyekkel a gyermek fizikai fejlődését kísérő növekedési rendellenességeket is megelőzhetjük. Ügyelnünk kell a láb és hát izmainak erősítésére. Felelősségünk, hogy felismerjük a figyelmeztető jegeket: törzsnél tartási hibák, gerincproblémák. Lábizomzatnál a haránt és hosszanti süllyedés, térdhibák stb. Felhívjuk a szülők figyelmét arra, hogy konzultáljon ortopéd szakorvossal. Az időben felfedezett rendellenességek még jól javíthatók a szakorvos tanácsai és útmutatásai alapján.

A fejlődés jellemzői óvodáskor végére:

- A gyakorlatokat verbális megfogalmazásra is tudja elvégezni
- Szívesen mozogjon
- Mozgása legyen összerendezett
- Képes a szabályokat betartva versenyezni
- Alakuljon ki finom mozgása
- Képes ellentétes mozgások végzésére (keresztcsatornák)

6.2.8. Munka

A munka jellegű tevékenység is tartalmaz játékos elemeket.

Az önként vállalt feladatok, munkafolyamatok végzése során megéli a gyermek a közösségért való tevékenykedés örömét is, ami normák, értékek, szabályok kialakulásához vezetnek.

A munka célja, hogy: szerezzenek sokszínű tapasztalatot a környezetről, az anyagok milyenségéről, az eszközök használatáról. Fejlődjön kitartásuk és örömmel, önként végezzék. Mindezek által fejlődik kitartásuk, önállóságuk, felelősségük és céltudatosságuk.

Munkafajták:

1. Önkiszolgáló
2. A mindennapos élettel kapcsolatos
3. A heti munkanap

1. Önkiszolgáló munka

Óvodánkban a legalapvetőbb munkafajta. Hozzá tartozó munkatevékenységek: öltözködés, testápolás, étkezés, környezetünk rendjének megőrzése, személyes holmijuk rendbetétele. Törekednünk kell arra, hogy az önkiszolgálást a gyermekek teljes önállósággal, biztonsággal, természetes és megszokott teendőként lássák el. Feladatunk a munka folyamatos ellenőrzése, értékelése. Minden új eszköz használatát meg kell taníttatnunk, s meg kell mutatnunk azokat a hatékony, ésszerű eljárásokat, melyekkel jobb eredményt érhetnek el.

2. A mindennapi élettel kapcsolatos munkák:

A munkafajta mindazokat a munkákat, tevékenységeket, megbízásokat felöleli, melyeket a gyermekek az egész csoportért, a közös célokért végeznek.

A munka tartalma: teremrendezés, -díszítés, játékjavítás, -tisztítás, -készítés, megbízások teljesítése, ajándékkészítés, segítség a kisebbeknek.

Alakuljon ki belső késztetésük a másokkal való segítséghez. Bízunk a gyerekekre olyan állandóan jelentkező, vagy adódó munkát, melyet el tudnak végezni, pl. asztaltörlés, seprés. Adjunk olyan feladatokat a gyermekeknek, amelyekkel megoldási módját önállóan alakíthatják ki, pl.: babasarok takarítása, átrendezése.

Arra kell törekednünk, hogy minden gyerek szívesen vállaljon munkát, mindig hangsúlyozzuk a célt és az eltérő eredményt. Adjunk a gyerekeknek alkalmilag olyan megbízásokat is, amelyekhez otthoni előkészületekre van szükség, pl. képek gyűjtése.

Azokat a gyermekeket is vonjuk be, akik passzívabbak, s akiket éppen az eredményesen elvégzett munka juttathat sikerélményhez.

Feladatunk fejleszteni gyermekeink felelősségérzetét és kötelességtudatát. Tapasztalják, hogy közösen örömtelibb és eredményesebb minden tevékenység, melyet egymásért tesznek.

3. Heti munkanap

Hetente egy alkalommal, a hét szélső napján (hétfő vagy péntek), mindig ugyanabban az időpontban kezdjük el annak a munkának a végzését, melyet tervezünk csoportunk számára (gyümölcs-, zöldségsaláta, mosás, takarítás, sütemény készítése). Minden munkát igyekezzünk a gyermekek előtt végezni. Magyarázzuk és mutatjuk, amit csinálunk, hogy miért tesszük és hogyan. Igyekezzünk minél több gyermeket bevonni az egyes teendőbe és felkelteni érdeklődésüket.

Tudatosodjon bennük, mikor végeznek hasznos, eredményes munkát. Becsüljék meg mások munkáját. Alakuljon ki igényük saját és környezetük rendezettsége iránt. Az óvoda évek alatt váljon belső igényükké saját higiénájuk és környezetük rendben tartása.

A fejlődés jellemzői óvodáskor végére:

- Önálló az öltözködésben, testápolásban
- Kultúrátlan étkezik
- Szívesen és önként kapcsolódik be a munkatevékenységbe
- Ismeri a munkavégzés pontos menetét
- Megbecsüli önmaga és mások munkáját
- Képes megbízatások pontos végrehajtására

6.3. A nevelés és a csoportszervezés

„A nevelést azzal kell kezdeni, hogy az ember igyekezzék neveltjeit meghódítani, bizalmukat felkelteni.

6.3.1. A folyamatos napirend

Az óvodai élet keretét a napirend adja. A jól szervezett, de rugalmas keret a gyerekek kiegyensúlyozott életritmusának, biztonságérzetének a záloga.

Napirend kialakításánál a következőkre figyelünk:

- növekedjen a játékidő
- megfelelő keretet adjon az epochális tanulási rendszernek,
- a tevékenységet (tanulás, munka) a játékidőn belül – mint választó tevékenységet – kell szervezni,
- a 3-7 éves korosztály életkori sajátosságaihoz igazodjon,
- szűnjön meg a nap szétagoltsága, a gyerekek tömeges tevékenykedtetése, egy részük rendszeres siettetése,
- a technikai dolgozók munkaideje (kezdet, befejezés),
- a folyamatos étkezés, önkiszolgálás feltételeinek biztosítása,
- a célnak megfelelően át kell rendezni a csoportszobákat úgy, hogy a többféle tevékenységet végző gyerekek ne zavarják egymást (mesesarok, ábrázolóasztal, étkezőasztal, mely egyben tanulóasztal is stb.)
- újra kell gondolni – a legapróbb részletre is figyelve – a szabály-, és szokásrendszert, a szervezési feladatokat.

Folyamatos napirend zökkenőmentes megvalósítása feltételezi az óvónők által alaposan átgondolt, a gyerekekkel elfogadtatott, megtanított, betartott szokásrendszert. A gyerekeknek pontosan tudniuk kell, hogy mit kell tenniük, hogyan kell viselkedniük, ha egy-egy tevékenységbe be akarnak kapcsolódni (étkezés, tanulás), vagy éppen be akarják azt fejezni. Az ésszerű szabályok megkönnyítik a higiéniai, együttélési normák elfogadását, biztonságérzetet ad a gyerek számára, mert pontosan tudja – így meg tud felelni -, milyen helyzetben mit várnak el tőle a felnőttek, a gyerekek egyaránt.

Tanévenként a szeptember a szokásrendszer megalapozásának hónapja. A célszerűen kialakított szokásrendszer zavartalanná, szinte „önmagától” működővé teszi a csoport életét. Kerülni kell azonban az értelmetlen, túlzottan aprólékos, mindent szabályozó szabályozást. A mindig-mindent behatároltság megöli az önállóságot, a kezdeményezést, a gyermeki szabadságot.

A folyamatos napirend rugalmasságával lehetővé teszi, hogy egyéni tempó, teljesítőképesség, egyéni igény szerint végezzék a gyerekek a tevékenységet. Nem kell várakozniuk, nem kell sietniük. Pozitívum még, hogy a gyerekek dönthetik el – természetesen egy időegységen belül

-, hogy mikor kezdenek el vagy fejeznek be egy tevékenységet. A játszó gyerekeknek nem kell abbahagynia a játékát, ha behozták a tízórait. Akkor étkezik, ha „kijátszotta” magát.

A napot nagy intervallumokra bontjuk, kevés tevékenység idejét határozzuk meg (kezdet, befejezés), ez azonban feltétlenül szükséges, mert a folyamatosság nem eredményezhet anarchiát.

Magában kell hordoznia az állandóságot és a rugalmasságot, ami a gyerekeknek a kiegyensúlyozott biztonságot adja.

Meghatározzuk:

- az étkezések kezdetét – a biológiai szükségletek kielégítése, a gyermek fejlődő szervezete rendszerességet követel, de a befejezést nem, mert ez rugalmasan alkalmazkodik az egyénekhez és más tevékenységekhez,
- a délutáni felkelés legkorábbi idejét.

A gyermekeknek szükségük van pihenésre, de aki nem igényli az alvást, az 14³⁰-tól felkelhet. Így van, aki alszik, van aki játszik vagy éppen uzsonnázik.

Ez a szituáció rendkívül sok nevelési lehetőséget teremt. A gyerekek megtanulnak tapintatosan alkalmazkodni egymás szükségleteihez, igényeihez. Erősödik önfegyelmük, hisz nem könnyű olyan halkan játszani, beszélni, hogy ne zavarják az alvókat.

Ez a napirend lehetővé teszi – miután a folyamatos tevékenységeket egyszerre kevés gyerek végzi, hogy az óvónő megfigyelje és pontosan tudja, melyik gyermek milyen szinten végzi az önkiszolgáló munkát (pl. öntés kancsóból) stb., miben, hogy kell őt segíteni önállóságának, az egészséges életmód (testápolás, öltözködés, étkezés) szokásainak megerősítése, fejlődése érdekében, milyen feladatai vannak a gondozási folyamatban. Az önkiszolgáló munkák öntevékeny végzését nem kötjük életkorhoz, mindig az önállósulási törekvéstől függ.

A folyamatos napirend nem öncél, mindenáron – ha az adott helyzet nem teszi lehetővé – nem szabad erőltetni. A folyamatosság eszköz, annak eszköze, hogy a gyerekek óvodai életét úgy szervezzük meg, hogy mindig jól, biztonságosan érezzék magukat.

A folyamatos napirenddel megteremtődik az egyéni képességfejlesztés, az egy gyermekre figyelés lehetősége a gondozásban is.

A gondozás:

- A gyermek öntevékeny közreműködése saját magával, szükségleteivel kapcsolatos munkák elvégzése
- A helyes tisztálkodási és táplálkozási szokások kialakításában fontos szerepe van az óvodapedagógusnak és a dajkának.

Az óvónő és a dajka gondozó funkciója fontos, hisz a gyerekek testi szükségleteinek – mely esetenként önmaga által is megfogalmazatlan – kielégítése alapvető feltétele a jó közérzetnek. Az óvónő és a dajka gondoskodása, igényessége a gyermekek külső megjelenése iránt minta a számunkra, amellyel könnyen azonosulnak.

Napirend

6 ⁴⁵ -tól	Folyamatos érkezés
Játék	ábrázolás
8 ³⁰ -tól	folyamatos reggeli
9 ¹⁵ -ig	mese-vers, ének-zene
	kötetlen tanulás
	levegőzés
↓	
11 ⁴⁵ -ig	Tisztálkodás, előkészület az ebédhez
↓	
12 ⁰⁰ -tól	Ebéd
13 ⁰⁰ -tól	Pihenés
14 ³⁰ -tól	Folyamatos ébredés, kelés
	Uzsonna
	Játék hazamenésig
↓	
17 ⁰⁰ -ig	

Epochákban szervezett tanulási folyamat rendje egy hétre lebontva

A heti rend az óvónő által szervezett fejlesztő tevékenységek napját határozza meg, kivéve az ábrázolást és az ének-zenét.

Matematika epocha

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Mese-vers Matematika	Testnevelés (kötelező) Mese-vers Matematika	Mese-vers Matematika	Mese-vers Matematika	Testnevelés (kötelező) munkanap

Ábrázolás és ének-zene a hét bármely napján, a gyermekek igénye szerint.

Környezet epocha

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Mese-vers Környezetismeret	Testnevelés (kötelező) Mese-vers Környezetismeret	Mese-vers Környezetismeret	Mese-vers Környezetismeret	Testnevelés (Kötelező) munkanap

Ábrázolás és ének-zene a hét bármely napján, a gyermekek igénye szerint.

A ciklusok 3-4 hetente váltják egymást.

A szülők által igényelt, nem kötelező egyéb szolgáltatások, melyeket az arra képzett óvónők tartanak és a szülő számára ingyenes.

Minden évben szeptember 30-ig felmérjük a szülők igényét a délutáni foglalkozásokkal kapcsolatban.

1. Zeneóvodai foglalkozások
2. Drámajáték

A foglalkozások célja:

1. Zeneóvoda: korán, játékos formában bevezetni a gyermekeket a zene világába. Tehetséggondozás keretén belül, megismertetni velük a legfontosabb alapelemeket, felkelteni érdeklődésüket a zenetanulás, az örömteli zenélés iránt, biztosítva a folyamatos, „utánpótlást” a zeneiskolába.
2. Drámajáték: közös játék, cselekvés során ismerjék meg és fedezzék fel a körülöttük levő tárgyi világot, önnön belső világukat, a szociális világot. Fejlődjék személyiségük, érzelmi biztonságra, kreatív gondolkodásra tegyenek szert.

6.3.2. Csoportszervezés

A csoportok kialakítását helyi adottságok, szokások, a szülők ez irányú igényei befolyásolják. Bármilyen a csoportösszetétel, a legfontosabb kritériuma az, hogy abban a gyerekek, óvónők egyaránt jól érezzék magukat.

Igény szerint vegyes, vagy színcsoportban folyhat a nevelés

1. A vegyes életkorú csoportokban a fejlődésbeli egyéni különbségek jobban láthatók, egyértelműbben észrevehetők.

Életszerűbb, családiasabb az ilyen összetétel, az új kicsik beilleszkedése – amely mindig a gyermek igénye, a szülő és az óvónő közös megállapodása szerint történik – hamarabb lezajlik, segítik a testvérek és a nagyobbak a kapcsolatteremtést. Lerövidül a beszoktatási idő, mert az újak egy kiépült szokásrendszerű csoportba kerülnek, látják, utánozhatják a nagyobbak tevékenységét, így hamarabb megtanulják az óvodai életet. A kicsiket szeretettel, sok apró figyelemmel váró nagyok az óvónő mellett érzelmi támaszt, megkapaszkodási lehetőséget is nyújtanak. A csoportba tapasztalt szeretetteljes fogadtatás, meleg légkör, a modellálható szokások, társas kapcsolatok fokozzák a kisebbek biztonságérzetét, fejlesztően hat rájuk.

Testvéreknél, de nem testvéreknél is alkalmanként előfordul a túlzott ragaszkodás, vagy a kicsi túldédelgetése. Ilyenkor az óvónő nevelőfunkciója megnő, segít az egészséges arányok megtalálásában. Vegyes csoportokban megszűnik a korcsoportisméltelés miatti csoportcsere, az iskolába nem menő nagyok nem kerülnek új csoportba.

Megteremtődnek az utánpótlás, modellkövetés feltételei a gyerekek között, eredményesebb a szociális tanulás, felgyorsul az önállóság fejlődése. Megtanulnak alkalmazkodni, viselkedni heterogén közösségben, fokozódik a gyerekek empátiás képessége, természetesebben fogadják a „máságot”. Lényegesen csökken a gyerekek között a konfliktusok száma, mert a más-más érettségi fokon álló gyerekek mintát adnak egymásnak a megegyezésre.

A vegyes életkorú csoportok irányítása az óvónő számára összetettebb feladat. Fokozott empátiás képességgel kell rendelkeznie, hisz egyszerre kell a 3-7 éves gyermek érzésvilágába beleélnie magát.

A vegyes csoport sarkalatos kérdése a csoportlégkör és gyerekek közötti együttműködés kialakítása. Ennek alapja az a fő elv, hogy a gyerekek a csoportban azonos jogok és kötelességek illessék meg. Nem zavarhatják egymást, nem lehetnek egymás terhére. A nagy segíthet a kicsinek, ha akar, - s hogy akarjon, erre motiválhat a nevelő funkcióját érvényesítő óvónő – de a segítség ne legyen kötelező számára, ne végeztessen el vele az óvónő olyan feladatot, ami a kisebb dolga lenne. Óvó, védő szeretet, az összetartozás érzése erősödjön a gyerekek között.

A csoportok szervezésénél figyelembe vesszük:

- megközelítően arányos legyen a különböző életkorú gyerekek száma, hogy a csoportba kerülő gyerekek várhatóan találjanak játszótársat, barátot, hogy az eltérő fejlettségből következő hatások kiegyenlítsék egymást,
- a nemek arányát is. (fiúk, lányok megközelítőleg azonos arányban legyenek.)

2. A színcsoport kialakításánál szelekciós elv csak az életkor. Ilyen csoportokban az életkori jellemzők fokozottan tapasztalhatók. A hasonló életkor nem jelent azonos fejlettséget, így az egyéni feladatadás itt is követelmény. Ezen csoportkialakítás esetében is az epochális tanulás szervezés végrehajtható, miközben nagyobb jelentőséget kap az egyéni sajátosság, az életkorival szemben.

7. KIEMELT FIGYELMET IGÉNYLŐ GYERMEKEK EGYÉNI FEJLESZTÉSE ÉS FEJLŐDÉSÉNEK SEGÍTÉSE

Az EFOP-3.1.6-16-2017-00015 számú projekt keretében kidolgozásra került MOZGÁSFEJLESZTÉssel A SIKERES ISKOLAKEZDÉSÉRT – SEGÉDANYAG ÓVODAI MOZGÁSFEJLESZTŐ FOGLALKOZÁSOKHOZ című képzési, módszertani segédanyagot intézményünk a pedagógiai munka megvalósítása során alkalmazza a sikeres óvoda – iskola átmenet támogatása céljából, a befogadó pedagógiai környezetének megteremtéséhez. A Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Fonyódi Tagintézménye Balatonlelle Telephely szakemberei által készített módszertani fejlesztés a pedagógiai program melléklete.

Óvodánkban csoporton belül külön fejlesztjük azokat az óvodásokat, akiknél egy vagy több képességterület fejletlensége előrevetíti az iskolai tanulás várható nehézségét, sikertelenségét. A Nevelési Tanácsadó, Tanulási Képességet Vizsgáló Szakértői és Rehabilitációs Bizottság, vizsgálati eredményeit is figyelembe véve kerülnek meghatározásra a fejlesztés területei.

A fejlesztés négy nagy területet ölel fel.

1. **Mozgásfejlesztés**
 1. Testtudat, testkép fejlesztés
 2. Finommotorika fejlesztés
 3. Egyensúlyozó rendszerfejlesztés
 4. Alapmozgás koordinációja
 5. Két oldal összerendezése
 6. Mozdulás – ritmus – beszéd összerendezése
 7. Keresztcsatornák összehangolása
2. **Vizuális percepciófejlesztés**
 1. Azonosság – különbség felismertetése

2. Rész – egész viszony észlelése
3. Alakállandóság fejlesztése
4. Szem – kéz koordináció fejlesztése
5. Vizuális emlékezet fejlesztése
6. Alak – háttér felfogás
3. **Auditív percepció fejlesztés**
 1. Hallási figyelem kialakítása
 2. Adott hang kiemelése
 3. Zöngés – zöngétlen hangok differenciálása.
 4. Szókincs fejlesztés
 5. Verbális emlékezet
4. **Számolási nehézség fejlesztése**
 1. Számosság megalapozása.
 2. Gondolkodási műveletek végeztetése
 3. Sorozataalkotás
 4. Rövidtávú emlékezet koncentráció fejlesztése
 5. Szerialitás fejlesztése

Félévkor egyénenként értékeli az óvodapedagógus az eddigi munkát, elért, vagy el nem ért eredményt és ezt a szülőkkel megbeszéli.

Sajátos nevelési igényű gyermekek nevelése

Óvodáink abban az esetben vállalják fel a sajátos nevelési igényű gyermekek nevelését, amennyiben – az előzetes Nevelési Tanácsadói vizsgálat véleménye alapján – a Tanulási Képességet Vizsgáló Szakértői és Rehabilitációs Bizottság az integrálhatóságot megállapítja. Beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermekek, továbbá pszichés fejlődési zavarral (súlyos tanulási, figyelem- vagy magatartásszabályozási zavarral) küzdő gyermekek (SNI) integrált nevelése

- Beszédfogyatékos,
- Enyhe értelmi fogyatékos,
- Hiperaktív,
- Autisztikus tünetekkel bíró

Tehetséggondozás

Az epochális nevelés kereti között a tehetséggondozásra is rengeteg lehetőség adódik. Az egyéni képesség fejlesztés során kellőképpen oda tudunk figyelni, a tehetséges gyermekekkel való foglalkozásra a „Tehetség gondozás az Epochális Nevelési Program keretében” című dokumentumunk alapján.

Egyéb lehetőségek: zeneóvoda és a drámajáték.

8. A GYERMEK FEJLESZTÉSÉNEK TERVEZÉSE, FEJLŐDÉS DOKUMENTÁLÁSA

8.1. A gyermekek fejlődésének követése, elemzése

A tervezés alapelveinek minden területen egységesnek kell lenni – egyéni képesség fejlesztés - és mindenhol érvényesülnie kell, legyen a napirend, tanulás vagy munka. Olyan tervezés kell, ami nem növeli az írásbeli munkát, segíti a gyermekek fejlődési ütemének követését, jelzi a fejlődésbeli lemaradásokat, láttatja az egyénhez kötődő feladatokat.

Az óvónőnek azt a szintet kell megtalálnia, amit a gyermek már tud, illetve, amit segítséggel meg tud oldani. Ez a játékon keresztül a tanulásban – és minden más tevékenységben - jól látható.

8. 2. A fejlődési napló

A fejlődési napló alkalmas a fejlődési folyamat követésére, a lemaradások, eredmények, egyénnek szóló feladatok meghatározására. Láttatja az epochális program szerinti munka eredményességét az esetleges hibákat. Bizonytalanság esetén lehetőség az óvónő számára a további megfigyelések elemzése, kivételes esetben a mérés. A mérés módszere elsősorban a gyermek tevékenységének a megfigyelése, elemzése legyen.

Vezetése rendszeres, folyamatos, kötelező.

- Ehhez a dokumentációhoz kapcsoljuk a gyermekek minden olyan vizsgálati anyagát, eredményét, (Nevelési Tanácsadó, Tanulási Képesség vizsgálat, Sindelar) mely meghatározza, differenciálja az egyéni fejlesztést.
- A fejlődési napló tartalmazza a tudáspróba kiegészített szempontsorának vezetését,
- Az új gyermekekről ötödik nap után bemeneti mérést végzünk, megfigyelés alapján (a bemeneti mérés szempontsora a módszertani eszköztárunkban található)
- A nagycsoportosok anyagát iskolába lépéskor lezárjuk, értékeljük, és irattárba helyezzük

A fejlődési napló vezetésével el kell érünk, hogy

- minden óvónő tudja, melyik gyereket miben kell fejleszteni ahhoz, hogy önmagához képest optimálisan fejlődjön,
- az egyes gyerekek tervezett feladat a gyermek ismeretében tudatos, pontos, képességfejlesztő legyen,
- az óvónők felelősséget érezzenek, felelősséget vállaljanak minden gyermek, minden területen (érzelem, szocializáció stb.) történő fejlődéséért.
- a fejlődés mérhetőségét biztosítsa és követhető legyen.
- Vezetése rendszeresen, folyamatosan kötelező.

A fejlődési napló szempontjai:

A gyermek megfigyelése alapján az óvodáskor idejére minden gyermekről külön-külön folyamatosan vezetett, dátumozott tényfeltáró feljegyzéseket tartalmazó dokumentum. A naplóban készített feljegyzések kiterjednek a nevelési és tanulási folyamatokra is.

1. *Önállóság fejlődése*

- önkiszolgáló munka (öltözés, étkezés, testápolás)
- egyéni igények, jellemzők.

2. *Játékok, szociális magatartás, érzélem, akarat*

Játék:

- a gyermek élményanyaga,
- a játék fejlődése, fajtái, sajátossága,
- együttműködés a játékban,
- a gyermek helye a játszócsoportban,
- érzelmi megnyilvánulások,

Szociális magatartás

- önállóság (bátorság, magabiztosság, szabályok betartása stb.),
- kapcsolatteremtő-képesség
- beilleszkedés,
- együttműködés, a tevékenységben (kitartás, fegyelmezettség, baráti kapcsolatok).

3. *Kommunikációs képesség*

- beszédhallás,
- beszédértés,
- hangok ejtése, szókincs,
- mondatszerkesztés,
- folyamatos, összefüggő beszéd, önálló történet elmondása

4. *Kognitív képesség*

- vizuális észlelés (vizuális zárttság – hiányos képek, időrendiség, ritmus),
- alaklátás és formaállandóság (alak, forma, méret, szín, rész-egész viszony),
- tapintatos felismerés,
- téri tájékozódás (oldalasság, irányok, viszonyok)
- keresztesatornák fejlődése,
- észlelt összefüggések verbális megfogalmazása,
- gondolkodási műveletek,
- verbális, vizuális memória és a figyelem tartóssága, terjedelme.

5. *Motoros képesség*

- nagy mozgások fejlődése (tempója, ritmusa, iránya),
- finommotorika,
- szem – kéz, szem – láb koordináció
- kezesség,
- testséma fejlődése (testrészek ismerete, oldalasság, elülső és hátulsó rész, függőleges zóna),
- testrészek mozgatása.
- Tanév elején minden új gyermekről elkészítjük a felmérést

- Félévente értékelünk, egyéni fejlesztési tervet készítünk, eredményekről és a feladatokról a szülőket egyénileg tájékoztatjuk
- A nagycsoportosok anyagát lezárjuk, értékeljük és irattárba helyezzük
- Ciklusonként minden gyerekről, legalább egy bejegyzés készüljön.

8.3. Az óvónők tervezési feladatai

Az egységes tervezés érdekében óvodánk saját csoportnaplót készített, amely tartalmazza mindazokat a tevékenységeket, melyeket a Helyi Nevelési Programunk sikeres működése érdekében tudatos tervezés során meg kell csinálnunk. A csoportnaplóba teljes ciklusra, 3-4 hétre tervezünk heti lebontásban. A sikeres tervezés feltétele, hogy ismerjük a gyerekek egyéni fejlettségét, az elsajátítandó műveltség tartalmát.

A tervezés a gyerekek fejlődési üteméhez, igényeihez, spontán helyzetekhez igazodhasson, a feladatok egymásra épüljenek.

Ciklusonként az előző eredményekre építve tervezzük meg a matematika vagy a környezet heti anyagának részletes lebontását és az ehhez kapcsolódó játékokat, az ábrázolás technikáját, mese-verset, az ének-zene anyagát és képességfejlesztő feladatait, a testnevelést, a környezethez kapcsolódó munkákat beleértve az önkiszolgáló feladatokat, az illetet, kiegészítve a Kompetencia programcsomag választott elemeivel.

9. A GYERMEKEK ESÉLYEGYENLŐSÉGÉT SZOLGÁLÓ INTÉZKEDÉSEK

9.1. Óvodánk gyermekvédelmi és szociális hátrányok enyhítését segítő tevékenységek

Az óvoda eszköztárával segítse a valamilyen okból hátrányos helyzetbe került gyermek esélyeinek javulását. Az óvodapedagógusoknak közre kell működniük a gyermek- és ifjúságvédelmi feladatok ellátásában a gyermek fejlődését veszélyeztető körülmények feltárásában, megelőzésében, lehetőség szerinti megszüntetésében. Az egészséges személyiség fejlődést károsító hatások észrevétele, kiszűrése, - (a gyermeki fejlődést veszélyeztető szociális és pszichés problémák) elhárítása és enyhítése, az óvodai gyermekvédelmi tevékenység célja.

A gyermekvédelmi munka végzése minden óvónő munkaköri kötelessége, mely tevékenység titoktartási kötelezettséget kíván. Előítéletektől mentes el- és befogadó magatartásmód szükséges ahhoz, hogy intézményünkben egyetlen óvódás se érezze magát peremhelyzetűnek.

9.2. HH és HHH érintettek köre

- Egészségügyi ártalmak
- Átmeneti érzelmi válság a családban (válás, haláleset)
- Elhanyagoló nevelés
- Családon belüli erőszak
- Szenvedélybeteg a családban
- Súlyos anyagi nehézségek
- Ingerszegény környezet
- Rossz lakáskörülmények
- Munkanélküliség
- Csonka család
- Tartós betegség

9.3. A gyermeki személyiség fejlődést károsító hatások okai

- Deviáns szülői magatartás (alkoholizmus, bűnöző életmód, negatív példa) erkölcstelen családi környezet, testi-lelki bántalmazás
- A gyermek elhanyagolása
- Feszültségek a családban (eltérő nevelési elvek, munkanélküliség)
- Anyagi és lakásproblémák, betegségek, tragédiák

9.4. Esélyegyenlőségi program megvalósítása érdekében a következő feladatokat látjuk el:

- A családok megismerése, a peremhelyzet okainak feltárása, tapintatos személyes kapcsolattartáson keresztül,
- A segítségadás jellegű függő prevenciók – illetve korrekciós módszerek alkalmazása az egyéni sorsokkal való törődés.
- A speciális gyermeki képesség szintre alapozott fejlesztő tevékenység végzése a humánus, megértés és szeretetpótlás módszerével.

- Az esetenkénti hatósági intézkedés kezdeményezése
- A családra való hatékonyabb ráhatás érdekében kapcsolattartás felelős személyekkel, intézményekkel, jelzőrendszer működése.
- Szükséges a munka folyamatos dokumentálása
- A vezető óvónővel együtt az óvónők évente elemzik és értékelik a gyermekvédelmi munkát.

Módszerek:

- Családlátogatás,
- Megfigyelés,
- Kérdőív
- Fogadóóra
- Szakemberrel történő találkozás (családsegítő munkatársak, pszichológus, orvos, stb.)

Csoportstatisztika elkészítése:

Diagnózis felállítása

Felelős: csoport óvónői

Határidő: szeptember 30.

10. A SZÜLŐ, A GYERMEK, A PEDAGÓGUS EGYÜTTMŰKÖDÉSÉNEK FORMÁI, ÓVODA KAPCSOLATAI

10.1. Szülők

Óvodánk arra vállalkozik, hogy a szülőkkel együtt nevelje, fejlessze a gyermekeket. Folyamatos együttműködésre és jó partnerkapcsolat kialakítására törekszünk. Családlátogatás alkalmával megismerkedünk a családok életmódjával, a gyermekekre jellemző főbb tudnivalókról információt szerzünk. Ezért jó, ha az első látogatásra, még a gyermek óvodába lépése előtt kerül sor, de ha szükséges, a 3 év folyamán többször is.

Törekszünk arra, hogy az új gyermekek befogadása zökkenő mentes legyen.

A csoportokban tartott szülői értekezleten, amiből tanévenként kettőt tartunk, részletesen bemutatjuk programunkat.

Évente két alkalommal nyílt napot szervezünk, valamint vannak nyílt ünnepeink is. (ismerkedési est, gyermeknap).

Az érdeklődő szülők fogadó óra keretében kaphatnak tájékoztatást gyermekük fejlődéséről. Félévente azokat is tájékoztatjuk, akik külön nem kérték.

Állandóan nyitott óvodát kínálunk, a szülők kérését, javaslatait figyelembe vesszük. A szülők képviselőtét a Szülői Szervezet látja el, amelynek működését, feladatait éves munkatervük adja. Akkor választjuk meg a vezetőséget, amikor már megismerjük egymást. Csoportonként 2-3 tagot.

A programok, rendezvények lebonyolítását, szervezését vállalják, a nevelőtestülettel együtt (pl. óvodás bál, nyitó- záró délután). Feladata még a hátrányos és veszélyeztetett gyermekek segítése, odafigyelése rájuk. Az Szülői Szervezet nem csak koordináló, hanem kezdeményező is a folyamatos együttműködés elősegítésében.

10.2. Bölcsőde

Óvodánkban a helyi bölcsődéből is érkeznek minden évben gyerekek.

Kapcsolattartásunk folyamatos a két intézmény gyerekközpontú szemléletén alapszik. Fontosnak tartjuk, hogy az átmenet a bölcsődéből az óvodába ne okozzon törést a gyermek számára. Ezért, még a bölcsődében meglátogatjuk őket, tájékozódunk a fejlődésükről, ismerkedünk velük. Beiratkozás előtt részt vesznek az óvodapedagógusok bölcsődei szülőértekezleten. Tájékoztatást adnak az óvodai nevelésről és az induló csoportokról. Szeptember elején a gondozónők kíséretében ismerkednek az óvodával, már minden kisgyerek a saját csoportjában. Az első 1-2 nap, amikor már óvodások, a gondozónők az óvónővel közösen várják reggel az érkezőket.

A jó kapcsolat alapot nyújt ahhoz, hogy a fejlesztést az óvónő arról a szintről folytassa, ahonnan a gyerek a bölcsődei nevelés folyamatában eljutott.

10.3. Iskola

Az óvodából az iskolába történő zavartalan átmenet megkívánja a két intézmény együttműködését.

Kölcsönös nyitottság, érdeklődés és nevelőpartneri viszony kialakítására törekszünk. Az 1. osztályos tanítók látogatást tesznek az óvodai csoportjainkban, tájékozódnak nevelési módszereinkről, eszközeinkről.

Lehetőséget adunk, hogy a gyerekek egyéni fejlettségéről a tanítónők tapasztalatot szerezhessenek. Az általuk megadott szempontok alapján írásbeli tájékoztatást adunk a gyermekek fejlettségéről, szociális helyzetéről (a szempontsor megtalálható módszertani eszköztárunkban) Feladatunk, hogy a gyerekek érdeklődéssel és örömmel induljanak az iskolába. Májusban egy tanári órát is meglátogatunk, és azon a napon az iskolai étteremben ebédelnek a nagycsoportosok.

Ismerkedünk a leendő tanítókkal, az iskola környezetével, épületével, berendezésével, szokásaival.

Figyelemmel kísérjük az első osztályosok fejlődését, a beilleszkedésüket, minden évben, az 1. osztályban meglátogatjuk őket. Megbeszéljük tanítókkal a látottakat, tapasztalatokat, így az értékelési eredményeket használni tudjuk a további nevelőmunkánkban. Kapcsolattartásunkat Együttműködési megállapodásban dokumentáljuk.

10.4. Az intézmény fenntartója

Az intézmény fenntartója Balatonboglár Város Önkormányzata. A fenntartó és az intézmény kapcsolatrendszere a törvényi elvárásoknak megfelelően működik.

10.5 . Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Fonyódi Tagintézménye Balatonlelleli Telephely

Az intézmény szoros együttműködést alakított ki, a szakszolgálattal, mely a gyermekek vizsgálata, mérése során, valamint a fejlesztő foglalkozások megtartása során valósul meg

10.5. Egyéb kapcsolatok

Az intézmény nevelőtestülete törekszik Kárpát-medence magyar nyelvű intézményei, külföldi magyar óvodák közti szakmai kapcsolat építésére, és fenntartására. Elsősorban a testvérvárosi kapcsolatok keretei között.

11. AZ ÓVODAI ÜNNEPEK, HAGYOMÁNYOK

1. Közös megemlékezés a gyermekek születés-, illetve névnapjáról
 - a. (bolti sütemény, apró ajándék, köszöntés)
2. Közös őszi, tavaszi kirándulások
 - a. (szüret, diószedés, stb.)
3. Október 23. (csoportonként, zászlókészítés, séta az '56-osok teréhez)
4. Mikulás ünnep december 6. körül (zárt szervezésű)
5. Adventi készülődés (csoportonként díszek, ajándék, mézeskalács készítés, vers-, ének tanulás)
6. Karácsony
7. Farsang
8. Víz, föld, madarak, fák világnapja, kirándulás, faültetés, séta, megemlékezés
9. Március 15. (csoportonként)
 - a. Zászló, kokárda, nemzeti szalagkészítés, séta az emlékműhöz
10. INNOVÁCIÓ "Hívd a nagymamát, nagypapát." Húsvéti játszóház.
11. Anyák napi köszöntés: minden gyermekek ajándékkal és verssel, énekkel köszönti egyenként az édesanyákat, és nagymamákat.
12. Nyitó- és záró délután
 - a. SZM és az óvodai alapítvány segítségével délutáni program
13. Nagycsoportos korú gyerekek részére buszkirándulás szervezése, pl. Fővárosi Állatkert
14. Búcsúztató, évváró műsor (nyílt szervezésű) minden csoportban (június első hete)

Felnőtt közösséggel kapcsolatos hagyományok.

1. Pályakezdő, illetve új dolgozók bevezetése, megismertetése az óvodával, közösséggel, programunkkal.
2. Tanfolyamokon szerzett ismeretek átadása
3. Közös programok szervezése (nőnap, pedagógusnap, névnapok, nyugdíjba menő, távozó dolgozók búcsúztatása)
4. Bál szervezése a Szülői Szervezettel és az alapítvánnyal közösen.

12. NEVELŐMUNKÁT SEGÍTŐ ESZKÖZÖK ÉS FELSZERELÉSEK

- Ábrázoláshoz szükséges eszközök
- Hangszerek
- Mesepárna
- Nagyító
- Mesekönyvek
- Kosárkák (sétához)
- Cd-s rádió-magnó
- Fényképező
- Lap top
- Fénymásoló

- Tornaszerek
- Fejlesztő játékok
- Üvegfesték
- Feladatlapok
- MINIMAT eszközök
- Összecsukható paraván
- Bábok
- Mesegyertya
- Textiliák
- Tükrök (különböző méretben)
- Festőköpenyek
- Nyomdák

A mozgásos játékhöz szükséges eszközök:

- labdák, szivacs labdák
- kisebb nagyobb karikák
- kis szőnyegek, dobozok
- vékonyabb vastagabb kötelek, ugrókötelek
- padok, babzsákok, bordásfal, udvari mászóakák, mászórúd, mászókötel
- szegéllyel körülvett homokozók
- mászásra alkalmas alacsonyabb élő fák

13. INTÉZMÉNYÜNK DOKUMENTUMAINAK NYILVÁNOSSÁGA

Életrendünket, Nevelési Programunkat és a házirendet a szülők számára **mindenkor hozzáférhető helyen**, kifüggesztve helyezzük el (bejáratnál előtérben), hogy az, szabadon megtekinthető legyen.

Minden óvodapedagógus köteles a szülők számára **tájékoztatást adni** a helyi nevelési programunkról.

Tájékoztatást kérhet a szülő a programmal kapcsolatos személyesen, illetve a „Szülői Munkaközösség” elnökén keresztül az adott csoport óvónőitől, illetve a vezetőtől, a fogadóórákon, és a szülői értekezleteken.

Az óvodás gyermek fejlődéséről a szülőt folyamatosan tájékoztatni kell.

Legitimációs záradék

A Hétszínvirág Óvoda Pedagógiai Programjának átdolgozásában elkészítésében részt vett óvoda nevelőtestülete

Az óvoda nevelőtestülete a módosítást 2018.11.10-ei nevelőtestületi értekezleten **egyhangúlag elfogadta**

Intézményvezető a módosítást 2018. 11.10-én **jóváhagyta**

Egyetértésüket kinyilvánította: Fenntartó képvisletében: Humán Bizottság

Szülők képvisletében: Takács Regina SZM elnök



Kelt: Balatonboglár 2018, év november. hó ...10. nap

A Pedagógiai program kiegészítésre került 2022. 02. 15. az intézményvezető jóváhagyásával, Balatonboglár, város Önkormányzat pénzügyi, városfejlesztési, Ügyrendi Bizottságának 35/2022 (II.08) határozatával támogatva, a nevelőtestület által elfogadva.

Az EFOP-3.1.6-16-2017-00015 számú projekt keretében kidolgozásra került MOZGÁSFEJLESZTÉssel A SIKERES ISKOLAKEZDÉSÉRT – SEGÉDANYAG ÓVODAI MOZGÁSFEJLESZTŐ FOGLALKOZÁSOKHOZ című képzési, módszertani segédanyaggal, valamint PREVENCIÓS GYAKORLATSOR A LÚDTALP MEGELŐZÉSÉRE című képzési, módszertani segédanyaggal



Apz h Takács
SZMK

Wendy Hegyi
PVÜB elnök

Balatonboglár, 2022. 02.15

Kaposvári Tankerületi Központ

Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat

Fonyódi Tagintézménye

Balatonlelle Telephely

MOZGÁSFEJLESZTÉSSEL

A SIKERES ISKOLAKEZDÉSÉRT

Módszertani segédlet

Kaposvár

2019

SZÉCHENYI 



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



*Mozgásfejlesztéssel a sikeres iskolakezdésért
Segédanyag óvodai mozgásfejlesztő foglalkozásokhoz*

Készült az

EFOP-3.1.6-16-2017-00015 azonosító számú "Együtt-működik" Gyógyypedagógia és
szakszolgálati intézmények esélyteremtő szerepe születéstől a munkába állásig
című projekt keretében

Szakmai vezető

Táskai Erzsébet

Témavezető

Kelemenné Gévai Beáta

Készítette

Farkas Edina



Tartalom

1. Bevezető gondolatok.....	4
2. Mozgással a sikeres iskolakezdésért, a fejlesztésért, fejlődésért	6
2.2. Mozgás, énkép, fejlődés.....	13
2.3. Tematikus terv – segédletek	18
3. Összefoglaló.....	49
4. Felhasznált irodalom.....	50
5. Mellékletek.....	52

1. Bevezető gondolatok

Mens sana in corpore sano!

Ép testben ép lélek!

Közhelynek számít már régóta a mottónak választott Iuvenalis ókori római költőtől származó közmondás. A módszertani segédlet korunk kutatóinak, terapeutáinak eredményeit felhasználva új tartalommal igyekszik megtölteni a gondolatot.

A mozgás témája tehát nem újkeletű. Magyar Gábor (Magyar Mozgáskotta Módszer 1993¹) írásaiban kifejti, hogy a mozgás nem cél, hanem eszköz kell legyen egy szakember kezében. A mozgástevékenységet analitikus és szintetikus folyamatnak tekinti, azaz lebontott mozgáselemekből építkezik a kognitív folyamatok (emlékezet, figyelem, ismeretek, gondolkodás, koncentráció), valamint az affektív (érzelmi-akarat) társulások előhívása és együttes jelenléte mellett. A területek egymással szoros kölcsönhatásban állnak, ezáltal fejtik ki hatásukat.

A csecsemő saját mozgásán keresztül fedezi fel a világot, szerzi tapasztalatait, amely alapját, eredetét adja az értelmi műveleteknek.

Kiphard szerint a gyerekek korai fejlődésének alapja a motoros viselkedés és a motoros észlelés, melyek funkcionális egységet alkotnak (2001^{II}). A mozgásból nyert információk, mint pl. a téri-idői, gravitációs, testérzékelések, észlelések raktározása, előhívása biztosítja a mozgásdinamika agyi feltételrendszerének megjelenését. Ezek a folyamatok a tanulás elemei is. Az észlelési és az arra adott mozgásban megnyilvánuló válaszfolyamatok már a magzati életben megjelennek. Sally Goddard Blythe (2006) könyvében kifejti, hogy már öt héttel a fogantatás után, az embrionális szakaszban mozgásos válaszokat ad a magzat külső ingerekre.

Az un. visszahúzódó reflexeket néhány héttel később már az első primitív reflexek felváltják azokat, mint. pl. a Moro reflex, a markoló-szopó reflex, a Galant reflex, vagy az ATNR stb.

Az egyed fejlődésében, illetve a szenzoros integrációban kiemelten fontos szerepe van a mozgásnak, ezen belül is a természetes mozgásoknak. Kutatók, ideggyógyászok, terapeuták, mozgásos szakemberek is egyhangúan megerősítik, hogy a mozgások segítik a neurológiai érési folyamatokat, ezáltal az információk összerendezését.

A mozgásfejlődés a szomatikus és pszichikus tulajdonságok együttes változása. Ez manifesztálódik az egyén, jelen esetben a gyermek érési stádiumaiban, produktumaiban, vizsgálati eredményeiben. Mérhető, nyomon követhetővé válik az alapvető mozgásformák mennyiségi és minőségi megjelenésében, a koordinációs és kondicionális képességek működésében.

A motoros funkciók segítik az ingerek rendeződését, kiterjedését, így a magasabb rendű funkciók fejlődését is (*Nagyné 1997^{III}*).

A mozgásészlelés befolyásolja és szabályozza a mozgást, ami visszahat arra, így a pontosabb mozgás jótékonyan hat az észlelési folyamatra (*Marton-Dévényi és mtsai 2002^{IV}*).

Az agyunk feladata a mozgás által külvilágból felvett ingerek, információk rendszerezése, összerendezése, válogatása, lokalizációja. Az észlelés (percepció) folyamatként értelmezi mozgásból nyert érzéketeket, jelentést adva azoknak, amely által az ingerekből jelentéssel bíró dolgok lesznek.

Mind az egyes érzékek működésében, mind az érzéketek összerendezésében felléphetnek nehézségek.

Az érzékelési, az értelmi és mozgásfolyamatok egyik szinten sem választhatóak el egymástól, egységes egésznek képeznek. Minden tanulás az érzékszervi tanulásra, a külső és belső környezetből nyert információk elemzésére épül, ezért a mozgáskoordináció fejlesztése együtt jár a tanulási képességek fejlődésével.

A szenzomotoros működés a későbbi értelem alapja. Nem elég a környezet passzív befogadása, hanem aktívan foglalkozni kell a környezet tárgyaival, meg kell élni a teret, a testet, a kölcsönhatásokat, amelynek hatására a tapasztalatokból aktív ismeret jöhet létre (Piaget–Inhelder 2004^V).

Az agyunkat tehát az életkornak megfelelő adekvát ingernek kell érnie ahhoz, hogy az eljusson a megfelelő működéshez, a kapacitás kinyeréséhez.



3 . Saját fotó: Ugrálunk, futunk

2. Mozgással a sikeres iskolakezdésért, a fejlesztésért, fejlődésért

Kisgyermekkorban a leghatékonyabb tanulási forma a mozgás. Elősegíti az idegrendszer érését, az idegpályák épülését, kapcsolódásokat, a reflexek fejlődését, integrálódását, serkenti az agyi központokat, a tapasztalásból eredő észlelések és ingerületvezetések gyorsulását, reakció idők rövidülését.



1. Google képek Idegsejt, (Utolsó letöltés 2019. 03. 27.)

Motoros képességek, melyek a mozgásfejlesztő foglalkozásokon fejlesztünk ^{VI}:

- kondicionális képességek
- erő
- gyorsaság (reagálási, mozdulati, mozgási)
- állóképesség
- koordinációs képességek
- egyensúlyozó képességek
- téri tájékozódási képességek (térérzékelés, távolságbecslés)
- ritmuskészség
- ízületi mozgékonyág

A kognitív területekre is jótékony hatással van:

- segíti a testséma kialakulását
- támogatja a testtudat fejlődését
- jelentős hatással van az idői orientáció és szeriális képességekre
- befolyásoló erejű az egyidejű többcsatornás figyelem érésében
- a vizuális és verbális, rövid idejű és késleltetett emlékezet érési folyamataiban is szerepet tölt be.

A mozgás nyújtotta öröm és szabadság érzésének segítségével olyan motivációs bázis is kiépíthető, amely lehetőséget teremt a többi fejlesztési terület eredményesebbé tételéhez pl.: beszéd (szókincs, kifejező készség), grafomotorikus készség, elemi számolási képességek (*Porkolábné, Páli és Pintér, 1996.*)^{VII}

A nagycsoportos gyerekek számára készült tematikus terv segédlete azon alapul, hogy azok a gyerekek is élvezhessék a foglalkozásokon megélt sikerélményt, akik beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézségekkel küzdenek, vagy valamely területen fejlődésbeli lemaradás tapasztalható náluk.

A velünk született genetikai programozottságból, vagyis a

- *biológiai tényezőkből* kiindulva a képességeink, készségeink a környezetbe ágyazottan, attól függően alakulnak, fejlődnek.
- A *környezeti feltételek* alatt értendők, mind a
- *személyi*, mind a
- *tárgyi, infrastrukturális* tényezők egyaránt.

2.a A biológiai tényezőkről

A fejlődéslélektan kiváló szakemberei (Piaget, Allport, Harlow, Ericson) már régóta igazolták, hogy a képességek, készségek alapvetően velünk születettek, viszont fejlődésük környezetorientált. Az ontogenetikus fejlődés, vagyis az egyedfejlődés vizsgálata képezi e tudományterület részét, amelynek eredményeit előszeretettel használja fel a pedagógia, illetve a pedagógiai pszichológia. *Wilhelm Stern* (1871-1938), a konvergens elméletet képviselő tudós nevéhez köthető az első felfogás, amely szerint a biológiai és környezeti tényezők egyaránt fontosak (idézi *Berghauer-Olasz Emőke* 2013)^{VIII}. A modern fejlődépszichológia érdeklődésének középpontjában a gyermek fejlődése áll. Megegyeznek abban, hogy a fejlődés a testi és lelki változások azon sorozata, amelyen a gyerekek életük folyamán keresztülmennek. A különböző irányzatoknak, szakmai vitáknak, kutatásoknak és kísérleteknek köszönhetően manapság már nagyon széleskörben ismertek a genetikai alapok elvitathatatlan ténye.



5. Google képek: Utolsó letöltés: 2019.03.07.

2.b A környezeti tényezőkről

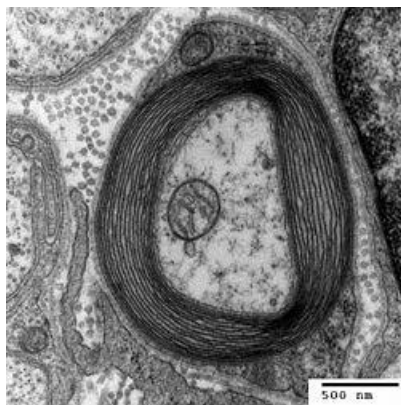
A gyermek fejlődése, annak periodikussága egyszerre egyedi és általános jellemzőket is mutat egyaránt. Ezeket figyelembe véve kell értékelnünk minden esetben a ránk bízottak teljesítményeit.

Életkor szempontjából a szenzitív periódus időszakában szegődünk társul gyermekeinkhez, amikor a környezeti hatások a leghatékonyabban segítik fejlődésüket. Ahhoz például, hogy a gyerekek normális, gördülékenyen aktiválható nyelvi képességekkel rendelkezzenek, „életbevágó”, hogy körül vegye az élő nyelv széleskörű, több érzékszervet is bekapcsoló tapasztalási, gyakorlási lehetősége. Hangsúlyozom, hogy az élő nyelvi példát nem helyettesítheti a TV, internet adta nyelvi hozzáférések. A kommunikációs helyzetekben meg kell valósulnia, hogy

- meg- és végighallgatom a gyereket, akármennyire nehezen fejezi ki magát
- javítgatással, kiegészítésekkel nem akadályozom a szóelőhívás problémáit
- beszélő helyzetben odafigyelünk a szóhasználatra, beszédünk dinamikájára (hangerő, gyorsaság).

Jelen korunk, ki merem jelenteni, hogy nem segíti a gyermeki ontogenetikus fejlődést a 3-7 éves korban. A modern kori környezeti tényezők jelentős hátrányokat is okoznak, pl. mozgásszegény hétköznapiak, a kikapcsolódást a digitális világ tölti ki, a társadalmi jelenlét inkább virtuális szinten zajlik. A légszennyezettség, az élelmiszerek összetételének megváltozása és hatása a szervezetre, a klímaváltozás jelenségei, a felnőtt társadalom pszichés és fizikai leterheltsége, a természeti környezet (flóra és fauna) folyamatos rombolása, a mozgástér beszűkülése olyan feladatokat ró rá a szülőkre, amikre nincsenek igazán felkészülve, felkészítve gyerekvállalásuk kezdetén. Ahhoz, hogy gyermekük egészséges lelki-testi fejlődésen essen át, sokkal többet kell tenniük, mint nagyszülőik, szüleik generációjának. Ez az intézményekre is kivetíti a felelősséget, és a feladatokat.

Az érzékszervek, valamint a központi idegrendszer intenzív fejlődése, aktiválódása is erre az időszakra esik. Az érzékszervek közel 90 -100%-os érettségre tesznek szert. Az idegrostok mielinizációja befejeződik, az agy szervezettsége nagyon magas szintre emelkedik, az idegsejtek jelentősen differenciálódnak. Mindez alapja a feltételes reflexek további kialakulásának, mind bonyolultabbá válásának.



1. Google képek: Mielin hüvely (axon hüvely) ^{IX}

Utolsó letöltés: 2019. 01. 30.

A neurotipikus fejlődés során a test fokozatosan arányosodik, 6-7 éves korra változik meg jelentős mértékben, un. kisgyerekes alkatból iskolássá érik. A végtagok megnyúlnak (eléri a fülét a fejen átnyúlás során), az ízületi mozgékonyaság kifejlődik (térd-, csípő-, boka-, vállízület), az izom- és csonttömeg sokszorosára emelkedik. Éretté válik a szív- és vérkeringési, légzési rendszer, amelyek által a gyermeknek olyan működési mechanizmusai, funkciói fejlődhetnek, amelyek az alapvető, illetve a magasabb szervezésű mozgások végrehajtásában is részt vesznek. (Tótszőllősy)^X



6. Saját fotó: Egy foglalkozás fejlesztő készlete

2.c A személyi tényezőkről

Az emberi egyedfejlődés és környezetbe ágyazottsága egymással kölcsönhatásban van. A gyermekre ható erők, „akciók”, ingerek válaszokat generálnak, amelyek további interakciók sorozatában nyilvánulnak meg. A pozitív válaszok (egy mosoly, egy simogatás, az értő odafigyelés) serkentőleg hatnak a gyermekre.

A mozgás szocializációs hatása az alábbi területeken is igazolható. A sikeresen elvégzett mozgásos feladat növeli

- a hatékonyság (kompetencia) érzését, a
- saját mozgása feletti kontrollját
- az énazonosság érzését, amely elősegíti az én-kontroll funkciók működését
- a figyelemkoncentrációt, a kitartást, az erőfeszítésekre való képességet.

Azoknál a gyermekeknél, akiknél a mozgásban megnyilvánuló, mozgásos érési folyamatok sikeressége hiányzik, azoknál a tapasztalati tények alapján az atipikus fejlődés egyéb jelei is manifesztálódnak. Pl. a hátrányos helyzetű gyermekeknél megfigyelhető sok esetben, hogy a szociális háttér hiányosságai negatívan hatnak a fejlődésre. Az óvodába rendszertelenül, vagy nagyon későn bekerülő gyerekeknél is észlelhetők atipikus jellemzők. Az eltérésnek mennyiségi és minőségi mutatói egyaránt vannak.

Elsősorban a mozgásállapotban jelentkezik eltérés:

- ügyetlen,
- motiválatlan,
- kerüli a mozgást, vagy elutasítja a gyakorlatokat,
- fél a magasabb helyzetben végzett feladatokban,
- testközépvonal átlépést hárítja,
- vizuális kontroll nélkül sokkal nehezebben kivitelezzi a gyakorlatot, vagy el is utasítja

- alapmozgásokban bizonytalan, vagy rosszul kivitelezi (pl. kúszás),
- „esik-kell”,
- sokszor nekimegy bútoroknak, társainak,
- koordinálatlan,
- fáradékony, hamar leül, nincs állóképessége.

Az 1. sz. mellékletben található organikus éretlenség tünettan abban kíván segítséget nyújtani, hogy milyen esetekben szükséges a kompetenciahatárt meghúzni és kell szakembert hozzárendelni a probléma megoldásához.



7. Saját fotó: Eszközök a pályán

2.d A tárgyi tényezőkről

Fejlesztő munkánk elengedhetetlen aspektusa a helyszín. Azokban az óvodákban, ahol tevékenységünket ellátjuk 2 településen tartják óvodapedagógus kollégák testnevelési foglalkozásaikat tornaszobában.

Az iskolákban alkalmazott mindennapos testnevelés „intézményét” az óvodai foglalkozásrendbe is szükséges lenne bevezetni. Egy évvel ezelőtt készült WHO felmérésben olvasható, hogy Magyarországon a 7 éves gyerekek körében megállt az elhízás előfordulásának növekedése, amely nagyon kevés országban volt kimutatható^{XI}. Az elhízás mellett a kognitív képességekkel kölcsönhatásban fejlődő mozgáskészlet, valamint az idegrendszeri/organikus érési folyamatokra, fentebb már kifejtett hatása miatt is szükséges lenne az óvodai támogatás a mindennapokban. Jelenleg az óvodai foglalkozástervezés a frissítő és kötött foglalkozásokat

különbözteti meg, nagycsoportról beszélve az első napi 10 perces, míg a testnevelés foglalkozásokat 25-35 perces időtartamra meghatározva. A rövid tornát napi szinten, míg a szervezett-tervezett testnevelést heti egy alkalommal szükséges ellátniuk. A mozgásos nevelés (kötött foglalkozások) jelentősége, a gyermeki fejlődés ontogenetikus aspektusa miatt szükséges lenne gyakoribb alkalommal e szervezett, nagyobb lélegzetű foglalkozásokat megszervezni. Általánosan elfogadott tény, hogy azok a tevékenységek, képességek, készségek, ezeken belül a mozgással szorosan összefüggőké is, melyeket heti egyszer gyakorolnak a kisgyermek, azok nem fognak hatékonyan beépülni. Nem tud kialakulni a hozzárendelt mozgássor, nem válik reflexszerűvé, és nem lesz képes ez alapján magasabb szintű mozgáskivitelezésre. A mozgáson alapuló fejlesztések, terápiák java része ezért is épül az otthoni, heti több alkalomra szétosztott, vagy napi rendszerességű gyakorlásra.



8. Google képek Mozgásfejlesztő készlet

Utolsó letöltés: 2019. 02. 20.

2.2. Mozgás, énkép, fejlődés

A tervezett mozgásgyakorlatok legfőbb célja új organikus kapcsolatok kialakítása a központi idegrendszerben. Blythe (2015)^{XII} szerint a központi idegrendszer idegsejtjei közötti kapcsolatok akkor a legképlékenyebbek és alkalmasak a változásokra (épülésekre, átalakulásokra), amikor a fejlődés szenzitív érési időszaka zajlik. Az érési, fejlődési folyamat során a magasabbrendű központok egyre nagyobb mértékben veszik át az alacsonyabb rendű központok szabályozását. Példaként: kezdetben összpontosul a vizuális figyelem a járás

tanulási időszakában, a bal láb és jobb láb egymás utáni használatát vizuális kontroll kíséri, folyamatos összpontosítás szükséges, hogy a két láb nem akadjon össze. A lépések közül nagyobb, kisebb összevissza akad, a talajfogás nem minden esetben történik talpra. Sokszor billen el az egyensúly. Gyakorlással, rendszeres járással harmonikussá válik, majd az egész test „huzalozódik”, a kéz mozgása is beindul, amellyel lendületet, ritmust ad mozdulatoknak. Ezek a kapcsolatok csak úgy épülhetnek ki, ha minden nap megerősítjük őket. Ellenkező esetben az újonnan létrejött kapcsolatok azonnal elkezdenek visszafejlődni, a várt fejlődés nem, vagy csak nagyon lassan következik be.

És mi történik azzal a gyerekekkel, akit nem érnek rá „járatni”? Autósülésből, bicikliülésből száll ki és megy 5 métert az óvoda kapujáig. A játszóteret nem látogatják rendszeresen, csak későn érnek rá a szülők és ki sincs világítva, vagy a tűző napon lehetne mászókázni, futkározni, hintázni. A megnövekedett autóforgalom, a siető járókelők között, a kátyús járdákon sem biztonságos, sem egészséges a csetlő-botló gyerekekkel elindulni. És ebben tudnánk mi a segítségükre lenni.

Amikor organikus eltérésről beszélünk, akkor nagyon finom, műszeresen kimutathatatlan eltérésekre gondolunk. Ezek az eltérések hosszabb távon olyan bonyolult idegrendszeri folyamatoknál válik markánsan kézzel foghatóvá, mint például az írás vagy az olvasás.

A gazdag mozgásos tapasztalat a nyelvi szimbolikus leképzése segíti a konkrét cselekvéses tapasztalatok beépülését, az absztrakt struktúrák gazdagodását.

Jelenlegi ismereteinknek köszönhetően nem kell megvárunk, amíg ezek az idegrendszeri alulszervezettségek megkeserítik gyermekünk iskolás éveit.

Ahhoz, hogy jól kivitelezhetővé váljon a mozgástevékenység, *Bandura* (1969, 1986) szerint, a gyakorlás lehetőségén túl szükséges megfigyeléseken (idézi *Berghauer -Olasz Emőke* 2013) alapuló tanulás képessége függ, többek között

- a figyelemtől,
- az emlékezettől,
- mozgásreprodukciótól,
- motivációtól.

A megfigyeléseik akkor válnak hatékonyá, akkor emlékeznek rájuk, ha a megfigyelt viselkedésnek van egy neve, ezért fontos a verbális megerősítés.

A kivitelezett mozgásokból nyert tapasztalatokon alapulnak

- az értelmi műveletek
- az önmagunkról kialakított testséma
- a pszichés-én fejlődése, interiorizációja
- testdimenziók
- térpercepció
- lateralitás.

Fontos továbbá az alapmozgások, elemi mozgáskészlet és koordináció fejlesztése, amellyel további tapasztalások épülnek be a térérzékelés más tárgyak, és emberek viszonylatában.

A mozgásfejlesztés elengedhetetlenül fontos az olvasás-írás megtanulásához. Ezt alapozza meg amikor a testtudat fejlesztésével (*testkép, testfogalom, testséma*), tapintásos gyakorlatokkal (különböző anyagú tornaeszközökkel végzett), a mozgásérzékelést, az egyensúlyérzetet, a két testfél mozgásának összehangolását igénylő feladatokkal, az alapmozgások koordinációjának javításával, a téri tájékozódás fejlesztésével foglalkozunk a testnevelési foglalkozásokon.



9. A bordásfalon Google képek Utolsó letöltés 2019. 02.15.

A testképről

A testtudat kialakulásának első lépése a testkép ismerete, a saját test megtapasztalása, érzése, amely egy *önmagáról alkotott háromdimenziós térélmény* (József I. 2009)^{XIII}. Létrejöttével a saját test elkülönül a környezetétől, de attól nem független. Ennek alakulását tapasztalhatjuk a mozgásfejlődésben és az emberábrázolásokban is. A testkép tartalmazza a saját testről szerzett tartós benyomásokat (pl. túl magas, túl kövér vagyok stb.), a környezet visszajelzéseit is. Ezért kialakulását az érzelmek, és más emberek véleménye is befolyásolja.

A testfogalomról

A testfogalom a saját testről szerzett tudás. A gyermek megtanulja a testrészeinek az elhelyezkedését, nevét, funkcióját. Célszerű a testképbe még be nem épült testrészeket többféle módon érzékeltetni (pl. kék szalag a jobb csuklóra, szívecske a baloldalra, térdvédő a térdére, dörzsölgetjük, csipkedjük a testrészeket, meleg levegőt fújunk rá stb.) Ha a gyermek már meg tudja nevezni a testrészt, beépült biztosan a testképébe, akkor a funkcióját gyakoroljuk.

A testsémáról

A testséma, a propriocepció tapasztalásain alapuló, az izmok folyamatosan változó mozgásának megélése, koordinálása. A propriocepcó képességünkkel tudunk például úgy járni, hogy nem

nézünk egyfolytában a lábunk elé, illetve tudjuk megérinteni az orrunkat csukott szemmel. Ez a képessége mindenkinek bizonyíthatóan megvan.

A testséma kialakulásában a mozgásos és érzékszervi élmények hatására a környezettel kölcsönhatásban a gyermek a saját testéről is kialakít egy ún. *kognitív térképet* (József I. 2009). Ezalatt azt értjük: az agyban meglévő saját testről alkotott emlékek összessége, amely alapján a térbeli világban elhelyezi, mozgatja, használja-nem használja (képes vagyok rá, vagy sem) önmagát (Dudás 2000).^{XIV}

Az egyensúlygyakorlatok végzésével sokat lehet ezeken javítani, fejleszteni.

A szerialitásról

Szerialitáson, ritmuson a test mozgásainak időbeliségét, a mozgáselemek egymásutániségát értjük. Sorrendiség megjelenik térben, síkban és időben. Az életkor haladásával egyre bonyolultabb mozgássorokat kell megtanulni és meghatározott sorrendben végrehajtani. Például a járás, annak ritmikus jellegének, képességének elsajátítása. Ez a ritmus szabályozható: lehet jönni-menni lassabban vagy gyorsabban, vagy éppen szaladni. A rendezetlen, spontán szaladás és lépések hamar eleséshez vezetnek. Az ízületek hajlító-feszítő munkája kezdetben koordinátlannak tűnik. A boka, térd, comb, talp össze-vissza, vagy egyidőben egyszerre munkálkodik. A gyakorlás hatására az akaratlagos szabályozás beindul, az izomerő növekszik és végezetül rendezettség fog mutatkozni, amelyre további magasabb szintű gyakorlat épülhet pl. tánclépések, sport lépések (kosárlabda, kézilabda, futball).

A kezdetben csetlő-botló elkezd önmagát szabályozni.

Az egyensúlyról

Az egyensúly központja a vesztibuláris rendszer. Feladata a test gravitációhoz való alkalmazkodásának, egyensúlyának, az egyes testhelyzetekben az izomtónus szabályozásért felelős. Információt nyújt a fej térbeli helyzetéről, mozgásáról. Az első lépések és talpra állások

után minden megtett lépés finomítja, alakítja az idegrendszert. Az egyensúly megtartásához természetesen a külső érzékszervek jó működése is szükséges: a látás, hallás, a tapintás is. Később a statikus, kinetikus és egyensúlyi reakciók összekapcsolódnak, differenciálódnak, amelyhez társul a térészlelés és megfelelően működő szemmozgás, mint pl., ha a fej balra dől akkor a szem jobbra fordul. Ehhez megfelelő érett kisagyi integráció szükséges.

A tájékozódási, orientációs képességről

A térbeli tájékozódó képesség olyan koordinációs képesség, amely a test térbeli helyzetének valóságát, megváltozását, érzékelését. Ez a képesség segítségével észleljük saját helyzetünket, a különböző álló, illetve mozgó személyeket, létesítményeket, tárgyakat, állatokat.

Annak észleléshez is hozzásegít, amelynek segítségével az egymáshoz és hozzánk viszonyított távolságról, sebességről, haladási irányról, és ezek változásáról információkhoz jussunk.

Megjelenési formái:

- saját test vagy testrész mozgásának szabályozása térben;
- idegen test mozgásának érzékelése térben és ehhez való igazodás;
- összetett téri mozgások érzékelése térben és ehhez való igazodás.



1. Saját fotó Tornaeszközök

2.3. Tematikus terv – segédletek

Ez a tematikus tervezet kiindulási alapként szolgálhat. A mai napig korszerű elképzelés, hogy az idegrendszer meghatározott útvonalon való beérése szükséges a humán funkciók

eredményes megjelenésében. A mozgások rendszeres és többszöri átélésének célja, hogy interiorizálódjanak, és beinduljon az idegrendszeri struktúrák érése. Ez elősegíti továbbá a problémamegoldó gondolkodásért, a figyelmi és az emlékezeti funkciók működéséért felelős idegrendszeri struktúrák fejlődését.

^{xv}A legfontosabb ismeretek és alkalmazóképes tudásként megtanítandó mozgások a következők:

Gyorsindulás – megállás – irányváltoztatás –

Minél gazdaságosabb izomműködéssel történő futás, és a teljesítmény – egyéni haladási sebesség

Távolba törekvési ugrás

Magasba törekvési ugrás

Labdaérzés, labdaelkapás, célzás, labdakezelés kézzel – lábbal

Hajítómozdulat

Gurulás a hosszúsági tengely körül

Dinamikus egyensúlyérzés vonalon, padon, pad merevítő gerendáján stb

Statikus egyensúlyérzés (egylábon állás, csukott szemmel való egyensúlyi helyzetek megtartása 10 – 15 mp-ig)

Játékban való aktív részvétel, célszerű mozgásalkalmazás

A mozgásos feladatok elvégzésére adott konkrét *visszajelzés* a gyermek számára felfogható értékelés elengedhetetlenül szükséges én-képének alakulásához. Ezek a visszajelzések mindig tartalmazzanak pozitívumot és lehetőleg egyénre szabottak legyenek.

A társakkal végzett együttmozgás konkrét tapasztalatokat hordoz a gyermek énhatárainak, a másik észlelésének megtanulásához, a *kooperáció* kialakulásához.

Tematikus terv

A tervezet olyan gyakorlatorientált támaszt kíván nyújtani, amely a rendszeres, folyamatos testnevelés foglalkozásokhoz adhat segítséget.

Rendszeres, mert hetente minimum két alkalommal, 30-45 perc időtartamban valósul meg, a nevelési év (október-május) teljes időszakán folyamatosan. Fokozatosság és gyermekközpontú. játékba ágyazott szemlélet elengedhetetlen mind a tervezői, mind a kivitelezői szakaszban kivitelezéshez.

Felhasználásával, beépítésével lehetővé válhat a fejlődésbeli éretlenségek feltérképezése, a spontán fejlődéshez szükséges mozgásos környezet biztosítása, valamint a fejlődéstől jelentősebb mértékben eltérő esetekben további mozgásterápia javaslata, szakemberhez irányítása.

Korcsoport: 5-7 év

Tevékenységi terület: Testnevelési foglalkozások, tématerületek, feldolgozási javaslatok	
ELEMI MOZGÁSOK	<u>IDŐKERET</u> Teljes szorgalmi időszak Foglalkozások bevezető szakasza kb. 8-10 perc
	<u>CÉL, - FELADATRENDSZER</u> Állóképesség növelése Bemelegítési egységként az izom- és vázrendszer előkészítése a foglalkozás terhelésére A hiányos mozgásfejlődési stádiumainak „kimozzgatása” Az alapmozgások gyors, feltétel nélküli kiválthatósága, megváltoztatása, leállítása Tudatos szabályozások és az önkontroll funkciók gördülékenységének növelése
	<u>KIEMELT FEJLESZTÉSI TERÜLETEK</u> Posztura beállítások pontosítása Bilaterális koordináció fejlesztése Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése Testtudat, -testséma fejlesztése Dinamikus és statikus egyensúlyérzék fejlesztése

	<u>MÓDSZEREK</u> (Cziberéné 2013)^{XVI} Vizuális és verbális alapú közlések Utánzó formájú gyakorlatismertetés, vezetés Szaknyelvi módszer Gyakoroltatás
	<u>ESZKÖZÖK</u> jelzőbóják hangadó eszközök: síp zsámolyok
	<u>MEGJEGYZÉSEK</u> A gyerekek örömmel végzik ezeket a gyakorlatokat, mert sokat ültetjük, álltatuk, sorakoztatjuk őket. Az elindulás során a legtöbbnek örömkifejezés látható az arcán, nevetnek, néhányan még hanggal is kísérik a felszabadultság érzését. Ezért minél kevesebb szabállyal, jó térköz kihasználással, végiggondolt eszközrendszerrel kell dolgozni. Adjunk lehetőséget a felgyülemlett feszültségek kimozgására, ventillálására. A feladatok kb. 3-4x ismétléssel történjenek, gyorsan kövessék egymást, lehetőség szerint ne legyen leállítás.
	<u>Járás:</u> Gyorsabb, lassabb ütemezésre, előre-hátra, oldalazva utánlépések,

	szétszórt és sorbarendezett akadályokkal, szlalomban Galopplépések: előre-hátra; keresztlépések oldalra, elől-hátul keresztezéssel <u>Futás:</u> térdemeléssel, saroklendítéssel begyorsító futások, jelre felugrások, lehajolások, leguggolások, akadálykerüléssel előre-hátra v. oldalra <u>Ugrások:</u> (járó, futó mozgásokba beiktatva) páros lábbal szökdelés előre-hátra karikába ki-be, át, felefelé történő ugrás érintés céllal, előre-hátra oldalra <u>Csúszás:</u> talajon hason, háton, ülésben padon karhúzással, lábtolással padon hason, háton, ülésben
--	--

Kúszás: (/térden, tenyéren)

különböző akadályok kerülésével

eszközzel

babzsák csúsztatás térd előtt

elefánt járás (egyoldali láb-kar együtt)

Mászás (/talpon, tenyéren)

bordásfalon

átbújásokkal

előre, hátra felé

sánta róka (egy végtag nélkül)

Függeszkedés bordásfalon,

Mozgások tempójának váltakozása, ritmusos váltakozása

Gurulások, gördülések:

térdelésből, vagy guggolásból, terpeszállásból,

egyenes vonalon eszközzel: labdával magastartásban, bodyrollal

fentről lefelé: zsámolyról, zsámolyokról(szőnyegre)

Lentről felfelé

Előre-hátra

Esések:

állásból, térdelésből, guggolásból előre fogással

térdelésből, guggolásból előre hasra

térdelésből, guggolásból hátra

Egyéb bemelegítő gyakorlatok^{xvii}	<u>IDÓKERET</u> Teljes szorgalmi időszak Foglalkozások bevezető szakasza kb. 5 perc
	<u>CÉL, - FELADATRENDSZER</u> Állóképesség növelése Bemelegítési egységként az izom- és vázrendszer előkészítése a foglalkozás terhelésére Tudatos szabályozások és az önkontroll funkciók gördülékenységének növelése Testnevelési szaknyelv megismerése, a kifejezések megismerése
	<u>KIEMELT FEJLESZTÉSI TERÜLETEK</u> Posztura beállítások pontosítása Bilaterális koordináció fejlesztése Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése Testtudat, -testséma fejlesztése Dinamikus és statikus egyensúlyérzék fejlesztése Egyidejű többcsatornás figyelem
	<u>MÓDSZEREK</u> (Cziberéné 2013) Vizuális és verbális alapú közlések Utánzó formájú gyakorlatismertetés, vezetés

	Szaknyelvi módszer
	Gyakoroltatás
	<u>ESZKÖZÖK</u> hangadó eszközök: síp
	<u>MEGJEGYZÉSEK</u> A gyerekek közül többen kezdetben fáradtabbak az elemi mozgásos gyakorlatok után. Leülnek, elfekszenek a feladatváltás során, mivel erőadagolásuk beosztásában gyakorlatlanok, túlságosan nagy energiabevittel végzik azt, amihez az érzelmi töltöttségük is nagy. Ezekre a gyerekekre figyeljünk, támogassuk dicsérettel. A feladatok kb. 3x ismétléssel történjenek, gyorsan kövessék egymást, lehetőség szerint ne legyen leállás. Lehetőség szerint javítsuk a helytelen kivitelezést, dicsérjük a hibátlanokat.
	Egy gyakorlati minta: Lásd 3. sz. Melléklet!
TÉRI ORIENTÁCIÓ	<u>IDŐKERET</u> Teljes szorgalmi időszak Foglalkozások bevezető szakasza kb. 8-10 perc
	<u>CÉL, - FELADATRENDSZER</u> Állóképesség növelése Bemelegítési egységként az izom- és vázrendszer előkészítése a foglalkozás terhelésére A hiányos mozgásfejlődési stádiumainak „kimozgatása”

	Az alapmozgások gyors, feltétel nélküli kiválthatósága, megváltoztatása, leállítása Tudatos szabályozások és az önkontroll funkciók gördülékenységének növelése
	<u>KIEMELT FEJLESZTÉSI TERÜLETEK</u> Posztúra beállítások pontosítása Bilaterális koordináció fejlesztése Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése Testtudat, -testséma fejlesztése Dinamikus és statikus egyensúlyérzék fejlesztése Egyidejű többcsatornás figyelem Motoros mintamásolás képessége
	<u>MÓDSZEREK</u> <i>(Cziberéné 2013)</i> Vizuális és verbális alapú közlések Utánzó formájú gyakorlatismertetés, vezetés Szaknyelvi módszer Gyakoroltatás Balesetmegelőzési tájékoztatás

	<u>ESZKÖZÖK</u> bordásfal bodyroll tornaszőnyeg alagút jelző bóják hangadó eszközök: síp zsámolyok tornapadok kéz-láb nyomok / vagy vizuálisan megerősítő talajra helyezhető segédeszköz, mint pl. csúszásgátlóval ellátott filckorongok, filc lapok, különböző geometriai formák labdák babzsákok tornakarikák <u>MEGJEGYZÉSEK</u> A gyerekek között lesz, aki a bordásfalon félni fog. A bátrabbak pedig túlságosan is, határaikat feszegetve másznak a magasba. Mindenképpen célszerű a megfelelő foknak a kiválasztását irányítani, szabályozni a balesetmegelőzés miatt. Elsődleges szempont a kiválasztásnál a biztonságérzet megléte. A lefelé való közlekedésnél hívjuk fel a figyelmet a leugrás veszélyeire. A feladatok gyorsan kövessék egymást. A gyakorlatok nem sorrendben vannak felsorolva, javasolt az óratervben a célkitűzés, valamint a gyerekek fejlődése/fejlettsége alapján válogatni. Javaslom minden órán 2-3 játékot, gyakorlatot ebben a témában feldolgozni.
--	---

Saját testből kiindulva a téri irányok fejlesztése kezdetben csak az

- *alatt,*
- *fölött,*
- *mögött,*
- *között*
- *mellett*

irányokat gyakoroljuk önállóan, például: „*Nézz felfelé, fordulj gyorsan, nézz hátra, nézz a lábad elé!*”

Eszközzel: *Emeld a labdát a fejed fölé, tedd a labdát a két összezárt sarkad mögé, bokád elé, állj terpeszbe, tedd a labdát a két lábad közé, térden menj úgy végig, hogy a labdát e fejed fölött tartod, és mindkét kezeddal fogod!*

Amíg még nem ismerik fel biztosan melyik a jobb-bal kezük, addig a jobb kezüket megjelölhetjük egy kis szalaggal, vagy a bal kezük fejére egy kis szívecskét rajzolunk.

Fekvő, álló, futó helyzetekben, először azonos oldalt, csak balt, vagy csak jobb oldalt gyakoroljunk, aztán lehet keresztezettet is kérni.

A didaktikusan helyes lépések:

1. Csak baloldali megnevezéseket használni. Gyengébbek részére támpontokat nyújtani, a támpontokat emlékezetből előhívni.
2. Utána csak jobb oldalt.
3. Újra baloldalt gyakoroltatni, rövid ideig egy-egy foglalkozás erejéig.
4. Kezdődhet a keresztezett, ill. összes téri irányt használó gyakorlatok bevezetése, például:

„Emeld fel a bal kezéd és érintsd meg a jobb térdet, jobb lábaddal lépj fel és bal kezeddal integess, fogd meg a jobb kezeddal a bal bokádat! Tedd a labdát magad mellé a földre a bal kezéd felőli oldalra!

5. Természetesen ez egy hosszú folyamat, legyünk türelmesek, és támogassunk dicsérettel!

Függeszkedések bordásfalon balra néz-jobbra néz, felfelé lefelé nézéssel

Bátorságpróba: egy kéz, egy láb, két láb, egy kéz-egy láb, váltás, keresztezett láb és kéz elengedése fejfordítás másik irányba, ugyanarra, egy kiválasztott célra (aki a legügyesebb, vagy legbátrabb, vagy a leggyorsabb átöltöző volt, az választhat célt)

- Tűz, víz, repülő! – Labdával v. anélkül

Kartartás, lábtartással, amíg a vezényszó nem hangzik el, addig „Úszunk!”, „Táncolunk!”, „Sétálunk”, „Várost-Kirakatot nézünk!” stb.

A szabályokat csoportra szabottan alakítsuk ki.

Például:

Ha	Karral, akkor	Lábbal, akkor	Labda, akkor
Tűz, Víz, Repülő	mindkettő a magasban	egy a magasban	Jobb kézben-bal kézben
	egy magasban – egy lent bal fenn-jobb lenn	guggol	két kézzel előre tartva
	malom körzést csinál	terpeszbe áll	Mellkashoz szorítva

A testrészeket, eszközt felváltva egy játékon belül is lehet alkalmazni. A játékot kezdetben egyszerűbb utasításokkal kezdjük! Fokozatosan nehezítsük! Javaslom minden második

foglalkozásnál megújítani, így az érdeklődést is fenntartjuk. Ne felejtsük el személyre szólóan megdicsérni őket!

▪ Szoborjáték

Futás vagy járás abbahagyásával mozdulatlan testhelyzet felvétele megadott szempontok alapján.

A mozdulatlan testhelyzet lehet álló, fekvő, térdelő, guggoló, és ennek váltakozása, valamint történhet nyitott és csukott szemmel.

- ✓ Testrészek érintése (orrod hegye, hátad közepe, homlokod hüvelykujjal, bal füled jobb kezeddal)
- ✓ Fekvő helyzetek felvétele (jobb oldalán, bal oldalán, háton, hason)
- ✓ Egyensúlyi helyzetek felvétele (egy lábon, lehajolva, csukott szemmel)
- ✓ Érzelmi állapotok megjelenítése: öröm, szomorúság, rémisztő, síró, győztes érzés felvétele
- ✓ A gyerekek kreativitásának felhasználása

▪ Pálya gyakorlatok, váltók

Előnye, hogy késleltetve a csoport valamennyi tagja végzi a gyakorlatot a bemutató, vagy mozgásos emlékezet aktivizálása után. Egyidejűleg csoportos élményt nyújtó egyéni feladat.

Rövid távú pályáknál két csoportra osztva gyorsabbá és a korosztályra jellemző versenyhelyzet élményévé tehetjük az egységet.

A párhuzamosan, szinkronban végzett gyakorlatok a látószög növelését igénylő gyakorlatok beiktatására is szolgálhat. Különösen nehéz, figyelemösszpontosítást és testtudatosságot igényel.

	A bemutatott mozgássorok nehezítése, amikor egy, vagy több eszközzel együtt kell elvégezni a mozgássorokat. Az elemeket rendkívül változatos módon lehet egymáshoz rendelni. Néhány példával szeretném a feladathoz való hozzáállást inspirálni. Lásd 4. sz. Melléklet
TESTTUDAT TESTSÉMA	<u>IDŐKERET</u> Teljes szorgalmi időszak Részegységként az elemi mozgások, bemelegítő, téri orientációs gyakorlatoknak
	<u>CÉL, - FELADATRENDSZER</u> Testrészek ismereteinek növelése Énkép kialakításának segítése Önmagukról tapasztalatszerzés Képességek megtapasztalása, erősségek számbavétele, kompetenciaérzés növelése Élményszerzés
	<u>KIEMELT FEJLESZTÉSI TERÜLETEK</u> Posztura beállítások pontosítása Bilaterális koordináció fejlesztése Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése

	Testtudat, -testséma fejlesztése Egyidejű többcsatornás figyelem Poszturális és izomtónus szabályozás Dinamikus és statikus egyensúlyérzék fejlesztése
	<u>ESZKÖZÖK</u> hangadó eszközök: síp zsámolyok body roll alagút tornaszőnyeg tornapad, létra labdák babzsákok tornakarikák
	<u>MEGJEGYZÉSEK</u> A gyerekek szeretnek önmagukkal foglalkozni. A testrészekkel való játékokat mindig sok nevetés kíséri. Építsünk a nevetés felszabadító erejére, igyekezzünk minél vidámabb helyzeteket teremteni és velük együtt nevetni. Az eszközök mindig színesítik a gyakorlatokat, örömmel fognak, tartanak, különösen, ha jelentést is társítunk mellé, mint például: <i>Vigyük el a fiókákat sétálni. Kinek, milyen fiókája, kicsinye van?</i>

	Karikagyakorlatok - tolás két kézzel test előtt a célig, egyenes vonalon, vagy akadályokat kerülve - karikaemeléssel futás, járás, felállás, leülés, guggolás - karikával törzsgyakorlatok - karikával a lábon haladás egyenes vonalon - karika teljes testen való áthúzása (átbújás), karikákon átbújások - karik sorokon való átfutás egy lábon, ill. két lábon, váltottan Mászás részsútos létra fokain, vagy padon (zsámolyra helyezve) - csúszás hason, háton a létrák alatt (kb 2, vagy 3 létra vagy pad) - mászás talpon, tenyéren fölfelé a létrán, vagy padon - csúszás háton, saroktolással az eszközök alatt - mászás talpon, tenyéren hátrafelé a létrán, vagy padon Mélyugrás helyből (egy, majd két zsámoly egymáson) - fellépés az eszközre, íves felugrás, talajfogás guggolással Labdavezetések 1. padok között haladva, párokban, egymással szemben a padok között, visszakanyarodva a padok mögött - kétkezes labda átadás a törzs magasságában - kétkezes labda átadás a fej felett - egykezes a fej mellett
--	---

	2. Labda vezetés a padon – egy padon különböző labdákkal (gimnasztikai, kislabda, gumilabda, tüskés labda, gimnasztikai labda) - két padon párhuzamosan vezetett labdák (két ugyanolyan, két különböző labda) Támaszugrások a talajon jelölő lapok, v. lábnyomok stb. - a lapokon lépések: lépések a lapokon; átlépni a lapokat; egyet rá lép, egyet átlép; - futások apró lépésekben a lapokon - kéztámasszal átu grások (nyusziugrás); kéztámasszal ráu grás négyzetről négyzetre - békaugrással ráu grás négyzetről négyzetre - oldalazva áthaladással a lapok felett Páros gyakorlat: Kiinduló helyzet: a páros egyik tagja térdelő támaszban, másik tagja állásban a társ mellett mellső oldalhelyzetben - átu grás a társ háta fölött, majd átbújás a társ alatt; - az átu grás után térd és csípőemelés döntésig, majd ereszkedés vissza térdelőtámaszba
SZERIALITÁS	<u>IDŐKERET</u> Teljes szorgalmi időszak Minden foglalkozáson ejtsünk meg néhány gyakorlatot, amennyiben nem ez a fő témánk

	<u>CÉL, - FELADATRENDSZER</u> Figyelmi funkciók fejlesztése Mozgások gördülékeny kiválthatóságának, váltásának elősegítése Fokozatosság betartása Állóképesség növelése Tudatos szabályozások és az önkontroll funkciók gördülékenységének növelése
	<u>KIEMELT FEJLESZTÉSI TERÜLET</u> Propriorendszer fejlesztése Vesztibuláris rendszer fejlesztése Posztura beállítások pontosítása Többcsatornás figyelem fejlesztése Erőnléti állapot fejlesztése Bilaterális koordináció fejlesztése Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése Testtudat, -testséma fejlesztése Dinamikus és statikus egyensúlyérzék fejlesztése
	<u>Eszközök</u> bóják, hangadó eszközök: síp zsámolyok
	<u>Megjegyzések</u> A sorozatok sok gyereknek gondot okoznak. Kevés a sikerélmény ezért nagyon fontos a fokozatosság betartása és az eredmények kiemelése, dicsérete. Ha már érettek a gyerekek rá, akkor lépünk nehézségi fokot.

	Kétütemű gyakorlatok - támaszból - fekvésből - állásból indítva A bemelegítő és gimnasztikai gyakorlatokból beemelve, például: - nyakhajlítás balra, vissza - nyakhajlítás jobbra vissza - nyakhajlítás jobbra-balra - leguggolás, felállás - háton fekvés, fej-láb felemelése - hason fekvés, fej felemelés, láb felemelés, mindkettő felemelése Négyütemű gyakorlatok: Például: Kiindulóhelyzet: terpeszállás, csípőtartás 1-3.ütem: törzshajlítás balra 3x, jobb karlendítéssel magastartásba; 4.ütem: törzsnyújtás, karhajlítással kiinduló helyzetbe; 5-8.ütem: az 1-4.ütem ellenkezőleg. További gyakorlatok: Lásd a 6. sz. Mellékletet!
-	<u>IDŐKERET</u> Teljes szorgalmi időszak

	<u>CÉL, - FELADATRENDSZER</u> Állóképesség növelése Tudatos szabályozások és az önkontroll funkciók gördülékenységeinek növelése Dinamikus és statikus rendszer fejlesztése
	<u>KIEMELT FEJLESZTÉSI TERÜLETEK</u> Posztura beállítások pontosítása Bilaterális koordináció fejlesztése Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése Testtudat, -testséma fejlesztése Dinamikus és statikus egyensúlyérzék fejlesztése Mozgások alkalmazóképes tudása, gördülékeny előhívásának képessége
	<u>Eszközök</u> bóják hangadó eszközök: síp zsámolyok babzsákok labdák létra tornapad tornaszőnyeg

	<u>Megjegyzések</u> Sok gyermeknek nagyon gyenge az egyensúlyérzéke. Lassan haladnak, ne süssük lépteiket. Sokáig támaszígényesek is, kéz-ujjnyújtással, vagy a fizikai jelenlétünkkel támogatjuk, bátorítjuk őket. Kúszás - egy végtag kiiktatásával - rézsúton padon előre, fölfelé, hátrafelé Állás - féllábon - közben tapsolni - 10-ig számolni Járás - sarok emelés - térdemelés - tyúklépés sávok között - lábujjhegyen járás, állás - balettállás 10-ig Sávós feladatok: torna padok, jelölő sávok, felfordított zsámolyok között haladva a térköz egyre szűkítve, nehezítve Hossztengely körüli gurulás • szabadon és labda fogással fej felett • bodyrollban kéz, vagy a törzs, vagy a láb • egyenes vonalon, felfelé, lefelé Füles labda gyakorlatok
--	--

- lábfelemelés, mozdulatlanságban
- előre hátra csípő tolással ülés
- hason előre-hátra gurulás
- fel-le pattogás számolva 10-ig

Babzsákon, szigetekken, zsámolyokon, egyensúlyozó hídon, téglákon, korongokon sétálás

Babzsákos

- fejre / vállra / tenyérre / kézfejre / hátra (kúszásnál – mászásnál) / hasra (pókjárásnál – rákjárásnál) / lábfejre (sarokjárásnál) helyezett babzsákkal szlalomozás, akadályok kikerülése; átbújás, átlépés, átugrás, kúszás, mászás, padon / kötélén végigsétálás előre-hátrafelé, labdázás, hintázás
- célbadobás jobb, majd bal kézzel
- babzsák feldobása; közben elől, hátul, oldalt tapsolás
- szökdelés térd közé szorított babzsákkal
- sétálás, futás, ugrálás közben a babzsák egyik kézből másikba adogatása (oldalsó tartásban mindkét kéz, majd elől átadjuk a babzsákot – közben lehet mondani, hogy bal vagy jobb oldalon van tárgy)
- sétálás úgy, hogy a babzsákot a homlokunkkal / hátunkkal tartjuk, vagy a jobb és bal kézzel is tartunk 1-1 babzsákot (nehezíteni lehet, futással, akadályok kerülésével, szökdelésekkel)
- járások egyensúlyozással kézfejen, háton, fejen, karon

Létra-, bordásfal-, pad gyakorlatok

- pad bordásfalnak támasztva fel – le közlekedés, átbújással, átfüggeszkedéssel, átmászással
- létrán, alatta mászás, előre-hátrafelé, eszközzel (babzsák, kislabda)
- padok között, padokon, zsámolyokon át, különböző méretű akadályokon való átjutás a célig
- előre és hátra a létra fokaira lépve, betartva a fokok közti távolságot, vagy kettesével előre és hátra

	- tornapadon előre, hátra járás, mászás, csúszás - csukott szemmel, nyitott szemmel és akadályokkal – karikát, kötelet tartanak egymásnak különböző magasságban. a padot megfordítva is elvégeztetjük ezeket a feladatokat. Lassú forgások - állva - egy pontra fixálva - lépéses forgás (előre lép, miközben forog) Felülés, leülés fülfogással Gördeszkázás - gördeszkán fekve forgás - térdelve forgás - ülve forgás Fejkörzések (labirintingerlés) - előre, hátra átlósan - görgetések Végtagegyensúly kézen és lábon Tónusszabályozás - helyben ingázás - szoborjáték - ülve forgás - gerincvasalás
--	--

	- folyamatos szökdelésből leguggolás - szökdelésből fordulat Medicinlabdán egyensúlyozás - először nagyobb, majd kisebb labdán álljanak mezítláb. - páronként összekapaszkodhatnak. Lebegőülés - lebegőülésben átemelik a lábukat egy bot felett - két kézzel megfogják a botot, és ebben a helyzetben óvatosan dülöngélnek (csónakázás), vigyázva, nehogy felboruljanak. - térdelésből fölgrás tele talpra - harangnyelv → merev testtel előre-hátra dől - harangnyelv → merev testtel oldalra dől - bűgő csiga → merev, teljes testtel körzés Bordásfal - <i>Kiindulóhelyzet:</i> hátsó oldalállás a bordásfalnál, a hát a bordásfalnak támaszkodik, comb és a törzs derékszöget zár be, kezek a combon, a helyzet megtartása 30 másodpercig.
Eszközök leírása	Bobath labda, fiziológiás labda- ezen a sokrétűen használható mozgásfejlesztő eszköz: ülő helyzetben lovagolhat, hason illetve háton gördülhet előre, hátra, valamint végezhet az egész testét megmozgató körkörös mozdulatokat. Érdemes megfigyelni, hogy gyermekek felveszik-e a labda formáját, akár háton, akár hason, vagy pedig megfeszítve magát mereven tartja törzsét és az egész testét. Ülő helyzetben érdemes a gyermeket a combtövéénél fogva rugóztatni, hogy lehetőleg magától, hátizmait és törzsizomzatát használva tartsa magát a gyermek az eszközön. A labda használatának egyensúlyérzék fejlesztő szerepe van, aminek használata nagymértékben járul hozzá az idegrendszer fejlődéséhez.

Egyensúlyozó tölcser- Amikor egy kisgyermek az egyensúlyozó tölcser által előidézett váratlan, bizonytalan billegő állapotot megtapasztalja: vagy megtámaszkodik, vagy önfeledten átadja magát ennek az új, izgalmas forgó, ringó mozgásformának. Vannak gyermekek, akik nem hajlandók bemászni az eszközbe, vannak olyanok, akiket ki sem lehet venni. Az intenzív forgó mozgás végzése után tisztán láthatóvá válik, hogy kialakult-e már a gyermek mozgásészlelése, szédül-e, vagy úgy száll ki a tölcserből, mintha semmi nem történt volna. Epilepszia gyanús gyermekeknek a tölcser használata nem ajánlott! Az irányváltoztatást forgatás közben óvatosan, kellő körültekintéssel kell megtenni. Az egyensúlyozó (Ayres) tölcser használatának egyensúlyérzék fejlesztő szerepe van, aminek használata nagymértékben járul hozzá az idegrendszer fejlődéséhez.

Mászó alagút- ebbe a mozgásfejlesztő eszközbe a gyermek egyedül, vagy társaival is bemászhat. Vannak olyan gyermekek, akik egyáltalán nem hajlandók bemászni az alagútba. Ilyenkor gyakran elegendő az, ha egy labdát begurítunk, majd az alagút túloldalán biztatjuk a gyermeket. Adódhat olyan helyzet (pl.: több gyermek tartózkodik egyszerre az alagútban, két gyermek egyszerre mászna bele, vagy egymással szembe mászva, félúton találkoznak) ilyenkor érdemes megfigyelni, ahogy a gyermekek ezeket a helyzeteket kezelik.

Bordásfal - használatával a gyermeket a mászásra ösztönözhetjük, fejlesztjük kéz-láb, szem-kéz koordinációjukat. Hagyjuk őket bordásfalra felmászni és tanítsuk meg őket onnan lejönni.

Babzsák – a fejtetőre helyezve járás közben, a gyermek hátára helyezve négykézláb mászás közben szintén fejleszti az egyensúlyérzékét.

Trambulin- a trambulinon a gyermekek önállóan, illetve párban, egymás kezét fogva ugrálnak. Érdemes megfigyelni, hogy az eszközt használó gyermek rugózik-e ösztönösen magától, illetve próbálkozik-e az önálló ugrással, vagy statikusan, mereven, mozdulatlanul áll az eszközön. Úgy lehet ösztönözni gyermekeket az önálló ugrásra, ha a kezét fogva, vele szemben állva szintén ugró mozdulatokat teszünk. A trambulin használatának egyensúlyérzék fejlesztő szerepe van, aminek használata nagy mértékben járul hozzá az idegrendszer fejlődéséhez.

A fejlesztő eszközök képekben: Google letöltések, utolsó letöltés 2019. április 01.





Minta

A minta egy hétre mutat útmutatást.

Javasolt, hogy a szerialis egyéb gyakorlatai minden órán, foglalkozáson jelen legyenek.

Tematikus terv

Korcsoport: Nagycsoport

Tevékenységi terület A szeriális készségek fejlesztése, a szeriális érzékelés, észlelés támogatása a mozgásfejlesztő foglalkozáson

Téma	Meg- osztás	A külső világ tevékeny megismerése	Matematikai tartalmú tapasztalatok	Verselés, mesélés	Ének, zene, énekes játék, tánc	Rajzolás, festés, mintázás, kézi munka	<u>Mozgás</u>
Szeria litás		Sorrendisége, ritmus a világban: évszakok, számjegyek, zenei ritmusok	Számlálások élő és tárgyi környezetben	Sorrendiségen alapuló mondókák, kiszámolók (Mondókák.net) XVIII	Ritmus hangszerek használata, kíséret –mérő ütemezések	Sorozatok alkotása, hiányos sorok pótlása, gyöngyfüzés, színezés, gyurmázás, ragasztás - vágás	<i>-Szeriális gyakorlatok a mozgásfejlesztő foglalkozásokon : kétütemű és négy ütemű gyakorlatok Elemi mozgások ritmusának segítése</i>

		1. hét	Tevékenység, téma: Kétütemű gyakorlatok Járások, futó gyakorlatok	Tevékenység, téma: Kétütemű gyakorlatok eszközzel (labda, bot, karika, babzsák) Járások, lépések, futó gyakorlatok eszközzel	Tevékenység, téma: Kétütemű gyakorlatok eszközzel (labda, bot, karika, babzsák) Járások, lépések, futó gyakorlatok egyszerre több eszközzel	Tevékenység, téma: Négyütemű gyakorlatok Járások, futó gyakorlatok	Tevékenység, téma: Négyütemű gyakorlatok eszközzel (labda, bot, karika, babzsák) Járások, lépések, futó gyakorlatok eszközzel	Tevékenység, téma: Két- és négyütemű gyakorlatok Járások, futó gyakorlatok több eszközzel (labda, bot, karika, babzsák)
			Cél, - feladatrendszer: A gyerekek elemi mozgásai harmonikusabbak legyenek, a kéz és láb szinkronítása, a test haladásának, a gravitációs erő ellenhatásának támogatása Képesek legyenek erő kifejtésére Tudjanak adott mozgássorokat utánozni a megfelelő posztura beállítással Ismerjék és használják a megadott vezényszavak jelentését					
			Kiemelt fejlesztési terület Ritmuszérzék fejlesztése A kéz és láb koordinációs készségének növelése Erőadagolás és erő kifejtés önkontrolljának támogatása Állóképesség bővítése					

			Módszerek: Gyakorlás Bemutatós Mintamásolás Játék
			Eszközök: Különböző nagyságú és anyagú labdák Tornabot Babzsák Karikák Bóják Zsámolyok és padok

**Javasolt
óratervi vázlat**

Időtartama: 40
perc

1. **Bemelegítő futás 2 perc** – Ízületi mozgékonyság, gyorsaság, izomerő, állóképesség fejlesztése
2. **Járásgyakorlatok 5 perc** - Téri tájékozódóképesség és reagálás gyorsaság fejlesztés
3. **Futásgyakorlatok 5 perc** – Mozgás-, reagálás és ízületi gyorsaság, izomerő, állóképesség fejlesztése
4. **Gimnasztika 5 perc** – Egyensúlyozó képesség, erő, gyorsaság, ízületi mozgékonyság, ritmuskészség, mozgásérzékelés fejlesztése
5. **Gyakorlatsorok tornaelemekkel, eszközökkel 15 perc** - Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgás- és gyorsaság, téri tájékozódási képesség, ízületi mozgékonyság, ritmuskészség, mozgásérzékelés fejlesztése
6. **Levezető játék (futásos) 5 perc** - Térérzékelés, távolságbecslés, mozgékonyság, koordinációs készség, állóképesség fejlesztése



1. Saját fotók Készült 2019. január- március

3. Összefoglaló

Egy mozgásos fejlesztési ciklus, mint általában a nevelési tanácsadásban végzett fejlesztési tartalmaink eredményessége csak hozzávetőlegesen mérhető. Természetesen konkrétan meg lehet számolni, hogy hányszor kapja el már a labdát, hány másodpercig tartja meg az állasegyensúlyt, de sokszor tapasztalom, hogy bár az adott helyzetet jól kezeli, az alapkészség még mindig nem felel meg az elvárásoknak. Mint mindannyian, én is szeretem a munkám sikerességét azonnal is megélni. Ennek kapcsán az a gyakorlatom alakult ki, hogy akkor tekintem eredményesnek a beavatkozást, ha a közeli és távoli jövőben az új helyzetekben is képes képességeinek megfelelően teljesíteni, és marad aktív, motivált személyiségű. Erről általában a szülőktől kapok és kérek információt.

Amikor bemegyek így március tájékán az óvodai csoportba a gyerekekért, mindig nagyon sok öröm, mosoly, ölelés vár rám. Mindegyik gyermek a maga módján kifejezi azt az érzését, amelyet a mozgásos tapasztalások generálnak. Belső tartalmuk, motivációjuk azonnal mérhető. Ez is visszajelzés és rengeteg pozitív erőt is ad.

Sokszor tapasztaltam azt is, hogy a mozgásos foglalkozások, fejlesztések kezdeti szakaszában az éretlenebb, mindenfelé szaladgáló, össze-vissza csetlő-botló óvodásokból javarészt érettebb, sokkal jobban koordináló, együttműködő, vidám, sokat nevető iskolába készülő kisgyermek lesz. Bátran használjuk fel ezen tapasztalásainkat eredményességünk megítélésében.

Örömmel tölt el, hogy a rám bízott gyerekek érésük folyamatában részt vehetnek és ahhoz hozzátehetnek. A 7. sz. mellékletben néhány olyan aspektust is szeretnék bemutatni, amely erre az útra vezetett és tartja.



1. Saját fotók Készült 2019 március

4. Felhasznált irodalom

Blythe S. G.: *Reflexek, tanulás és viselkedés Betekintés a gyermeki elmébe* Medicina Könyvkiadó ZRT. Budapest, 2015

Farmosi I.: *Mozgásfejlődés* Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs, 1999

Gaál Sné-Gyarmati Zné: *Az óvodai testnevelési foglalkozások előkészítő gyakorlatai (gimnasztika)* Tessedik Sándor Körös Főiskolai Kara Programfüzete IV: Szarvas, 2007

Kunos A.né: *A mindennapos testnevelés tervezése* Tessedik Sándor Körös Főiskolai Kara Programfüzete IV: Szarvas, 2000

Lakatos K.: *Az állapot- és mozgásvizsgálat Vizsgálatok 5 éves kor felett* HRG, Bp. 2008

Pappné Gazdag Zs.: *A babzsák Tartásjavító, izomerősítő és nyújtó, valamint mozgásügyességet fejlesztő gyakorlatok óvodások és általános iskolások számára* Flaccus Kiadó, Bp. 2008

Pappné Gazdag Zs.: *A body-roll Tartásjavító, izomerősítő és nyújtó, valamint mozgásügyességet fejlesztő gyakorlatok óvodások és általános iskolások számára* Flaccus Kiadó

Pappné Gazdag Zs.: *A labda Tartásjavító, izomerősítő és nyújtó, valamint mozgásügyességet fejlesztő gyakorlatok óvodások és általános iskolások számára* Flaccus Kiadó, Bp. 2001

Pappné Gazdag Zs.: *Koordinációs kompetenciák fejlesztése Egyensúlyozás* Flaccus Kiadó, Bp. 2009

Pektor G.: *Örömteli gyermekévek Mozgásfejlesztő játékok gyűjteménye* Mozaik Kiadó – Szeged, 2011

Pintérné Tasnádi Á.: *Mozgásfoglalkozások az óvodában A Kovács módszer alkalmazása*
TREFORT Kiadó Bp. 2006.

Porkolábné dr. Balogh K.: *Mozgás – testkép-énkép Mozgásfejlesztés és értelmi fejlődés összefüggései* Óvónők kincsestára, 2000 33-34. old

Rácz Katalin–F. Földi Rita–Barthel Betty: *A beszéd- és mozgásfejlődés összefüggései*
Gyógypedagógiai Szemle 40. évfolyam 2. szám, (2012 április-június) 136-145. old.

Szentgyörgyi Z.-Weglárz B.: *TÉR – és helyzetérzékelést fejlesztő gyakorlatok óvoda és kisiskolás gyermekek részére (gyakorlatgyűjtemény)* Flaccus Kiadó, Bp. 2006

Testnevelési játékok gyűjteménye Útmutató 2., Mezőkovácsházi Négy évszak Óvoda,
Mezőkovácsháza 2007

Tótszöllősyné Varga T.: *Mozgásfejlesztés az óvodában* AduPrint Kft 2006.

5. Mellékletek

1.sz. MELLÉKLET

Organikus éretlenség tünetei a TSMT terápia tünettana alapján

kidolgozva (Lakatos 2008)^{XIX}

3-7 éves kor jellemző tünetei

Motoros területek

- gyenge mozgáskoordináció
- pontatlan mozgás
- új mozgások tanulásának gyengesége, lassúsága
- erőadagolási problémák
- diszpraxia („ügyetlen gyerek szindróma”)
- éretlen grafomotorika
- beszédfejlődés problémája
- hiperaktivitás
- tic

Pszichés-kognitív területek

- figyelemzavar (rövid- és hosszútávú)
- információ feldolgozási zavar
- emlékezet gyengesége (rövid- és hosszútávú)
- belátáson, tapasztalaton alapuló gondolkodás késése
- ok-okozati összefüggések meg nem értése
- testvázlat, térbeli tájékozódás, lateralitás, jobb/bal gyengesége, éretlensége
- szorongás

Szociális (adaptív viselkedésbeli) területek

- beilleszkedés nehézsége
- szabályok betartásának nehézsége
- alkalmazkodás, együttműködés nehézsége
- kiszámíthatatlan szabálykövetés
- gyenge kontrollfunkció
- segítségadás elutasítása
- gyenge feladattudat, feladattartás
- feladathelyzetekből való kiszállás
- autizmus

Tipikus hibák a kivitelezés során, amikre figyeljünk:

- egyidejűleg végzett tevékenységeket nem képes szinkronba hozni, pl. nem tudja számolni az ugrásait, nem tud közben tapsolni, vagy kezét emelni-letenni
- posztúrája (testhelyzet beállítása) mozgás közben szétesik, nem tudja visszarendezni
- elfelejti a gyakorlatot, vagy annak elemét pl. nem teszi csípőre a kezét, nem tapsol rendszeresen
- a posztúra beállítás csak segítséggel sikerül általában, nem tudja leutánozni a kiinduló helyzetet
- posztúrája a mozgás megindulásával szétesik, pl. zárt lábbal való ugrálás helyzetben a két láb egymáshoz képest késleltetve érnek vissza az alapállásba, rendszeresen
- a végtagok különböző mozgásokat végeznek: a felső és az alsó végtagok egymáshoz képest, vagy az azonos testfelen lévő végtagok, vagy mind a négy végtag aszinkronitást mutat
- tyúklépés kivitelezésének nehézségei (egyensúlyi problémák)
- minden lehetőség megragad, hogy leüljön, lefeküdjön
- háritja a gyakorlatokat, gyakorlatfajtákat, úgy csinál, mintha végezné, vagy valamijét fájditja és „felmentést” kér
- kilép a feladathelyzetből
- átalakítja a mozgást, torzítja a posztúrát
- csak a felnőtt folyamatos ellenőrzése, kontrollja mellett végzi el szabályosan,
- nem tud várni, késleltetni
- állandóan előre tolakszik a látótér növelés érdekében
- ritmus egyenetlenségek tapasztalhatók – felgyorsulás, lelassulás tapasztalható rendszer nélkül

2.sz. MELLÉKLET

Mozgással kísért versikék (Sipos Anita 2009)^{XX}

I.

Lehullott egy falevél (*ujjakkal mutatjuk*)
szelek szárnyán útra kél (*repülő karmozgás*)
hegyen völgyön átrepül (*sétálva repülő karmozgás*)
ha elfárad lecsücsül (*leguggolunk*)
elszundikál, szendereg (*kezünket a fejük alá tesszük*)
aztán jönnek új szelek (*nagy karmozdulat*)
libeg, pörög (*repkedés kézzel, forgás*) messze száll
világ végén majd megáll...

II.

Most jöttünk az erdőből, (*járás*)
A zöld erdő-mezőből, (*járás*)
Addig szökdécseltünk, (*ugrás*)
Míg idáig értünk. (*ugrás*)
Hopp mókuska, mókuska, (*ugrás*)
Vékony karcsú Mariska (*forgás*)
A verebek tánca, (*forgás*)
Szoknyátoknak ránca. (*forgás*)

III.

Húzzuk a szekeret, (*húzás utánzása*)
Forgatjuk a kereket. (*karkörzés*)
Vezetjük az autót, (*csuklómozdulat*)
Becsapjuk az ajtót. (*laza tenyérmozgatás*)
Hétfőre, keddre, (*helyben járás, magas térdemeléssel*)
Lépj az emeletre, (*helyben járás, magas térdemeléssel*)

Egy, kettő, három, *(helyben járás, magas térdemeléssel)*
Ezt a lépcsőt járom, *(helyben járás, magas térdemeléssel)*
Egy, kettő, három, *(ujjak nyitogatása)*
Apukámat várom *(taps)*

IV.

Repülnek a madarak, *(a karok oldalsó középtartásban)*
Csattog a szárnyuk. *(tapsolás a fej fölött)*
Mérleg vagyok billegek, *(karok oldalsó középtartásban)*
Kezeimben súlyt viszek. *(billegés jobbra-balra)*

V.

Lassan forog a kerék, *(karkörzés a test előtt lassan)*
Mert a vize nem elég.
Gyorsan forog a kerék, *(karkörzés a test előtt gyorsan)*
Mert a vize már elég.

3.sz. MELLÉKLET

Bemelegítő gyakorlatok (Baumstark-Szűcs 2013)^{XXI}

1. gyakorlat

Légzőgyakorlat

1. ütem: Emeljük fel lassan a karjainkat magastartásba, közben szívjuk be mélyen a levegőt.

2. ütem: Lassan engedjük le karjainkat, közben fújuk ki a levegőt.

Ezt a gyakorlatot ismételjük meg 3x.

2. gyakorlat

Fejkörzés (hátra nem, csak vállig és vissza) 3x

Kiindulóhelyzet: Fej lehajtva a mellkasig

1. ütem: Bal vállig körzés

2. ütem: Félkörívben jobb vállig körzés

Ezt a gyakorlatot ismételjük meg 3x.

3. gyakorlat

Vállhúzogató

Kiindulóhelyzet: Álljunk kis terpeszbe, karunk leengedve,

1. ütem: húzzuk fel mindkét vállunkat 2x,

2. ütem: majd 2x bal vállunkat,

3. ütem: 2x a jobb vállunkat,

4. ütem: ezután megint mindkettőt egyszerre 2x.

4 -9. gyakorlat

Kargyakorlatok

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, magas tartás;

1. ütem: bal karral „nyújtózkodás”, vállból megnöve;

2. ütem: bal váll leengedésével egyidejűleg, jobb karral „nyújtózkodás”, vállból megnöve.

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás;

1. ütem: bal kar hajlításával vállra tartás, vízszintes felkarral;

2. ütem: kartartáscsere.

Kiindulóhelyzet: alapállás;

helyben járás, magas térdemeléssel és ellentétes karlendítéssel magastartásba.

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, mellhez tartás;

1-2. ütem: könyökhúzás hátra 2x;

3-4. ütem: karhúzás hátra, oldalsó középsőtartásban 2x;

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, bal kar magastartásban;

1-4. ütem: karhúzás hátra 4x;

5-8. ütem: kartartáscserével ugyanaz.

Kiindulóhelyzet: terpeszállás;

Könyökkörzés hátra 10x;

Könyökkörzés előre 10x;

10- 11. gyakorlat

Törzs gyakorlatok

Kiindulóhelyzet: Álljunk kis terpeszbe, egyenes tartással, karok magastartásban.

Végezzünk törzskörzéseket először jobbra 4x, majd balra 4x körözve. Kis körökkel kezdünk, majd egyre nagyobb körökkel folytassuk.

Végezzük el a gyakorlatot 2x jobbra, 2x balra.

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, törzsdöntés előre, bal kar magas tartásban;

1-4. ütem: malomkörzés előre 2x;

5-8. ütem: malomkörzés hátra 2x.

12-13. gyakorlat

Fekvő gyakorlatok

Kiindulóhelyzet: hanyatt fekvés

1. ütem: bal térdemelés a mellhez, térdkulcsolással

2. ütem: kiindulóhelyzet; (3-4. ütem: ellenkezőleg).

Kiindulóhelyzet: hanyatt fekvés;

1. ütem: csípőemelés

2. ütem: kiindulóhelyzet.

14-15. gyakorlat

Lábgyakorlatok állásegyensúllyal

Kiindulóhelyzet: Zárt állás, kezek a csípőn.

1. ütem: Hajlítsuk be a jobb térdünket a bal térd előtt úgy, hogy közben a lábunkat nem emeljük el a talajtól, csak lábujjhegyre állunk.

2. ütem: Csere: csináljuk a bal lábbal is. A csípőnk mozog, mintha riszálnánk :).

Végezzük el a gyakorlatot 4x jobbra, 4x balra.

Kiindulóhelyzet: Állóhelyzet, kis terpesz.

1. ütem: A jobb térdet emeljük lassan a bal könyökhöz.

2. ütem: Majd vissza. kiinduló helyzetbe.

3.ütem: Most emeljük a bal térdet a jobb könyökhöz

4 ütem: Majd vissza alapállásba.

Végezzük el a gyakorlatot 4x jobbra, 4x balra.

16. gyakorlat

Légzőgyakorlat

1. ütem: Emeljük fel lassan a karjainkat magastartásba, közben szívjuk be mélyen a levegőt.

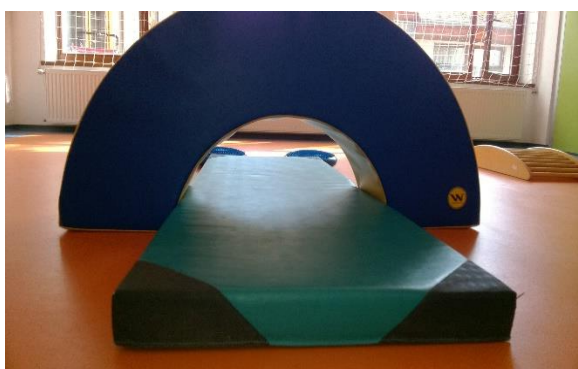
2. ütem: Lassan engedjük le karjainkat, közben fújjuk ki a levegőt.

Ezt a gyakorlatot ismételjük meg 5x.

4.sz. MELLÉKLET

Saját fotók: helyszínek, eszközök változatossága





5.sz. MELLÉKLET

Ugráló, szökdelő gyakorlatok trambulínon és talajon

Páros lábon

- szökdelés, jelre megállás
- szökdelés, jelre fordulás balra 90° - 180° - 360°
- szökdelés, babzsák térd-boka közé
- szökdelés egy lábon (domináns lábon)
- szökdelés egyik lábról a másikra
- szökdelés helyben: terpesz-zár
- szökdelés előre-hátra
- szökdelés oldalra és vissza, babzsák átugrással
- szökdelés oldalra és vissza babzsák átugrásával
- szökdelések bordásfalba kapaszkodva

Haladás közben

- szökdelés haladva
- irányváltással (hirtelen változó paranccsal)
- cikk-cakkban egyenes és hullámos vonal mentén, szlalomban
- föl-le-átugrás
- szökdelés tárgyak fölött egyenlő és változó távolsággal babzsák
- indián szökdelés

Szökdelés eszközzel

- páros lábon, zsák a térdek közé szorítva
- páros lábon, zsák a bokák közé szorítva
- egyenes és hullámos vonal mentén, cikk-cakkban
- előre-hátra, akadály (kötél, bot, babzsák) átugrásával
- oldalra is vissza a babzsák átugrásával
- a fej fölé emelve
- a tarkóra helyezve
- hátul a deréktájon megtartva
- páros lábon az eszközt a földre helyezve 360°-ban megkerülve

Füles labdával

- cél eléréssel
- kötél mentén

Gördeszkával

- akadályok kikerülésével
- páros gyakorlat: egy gyerek ül a deszkán, a másik tolja célba, ott csere, akadályokkal nehezítve
- egyéni gyakorlat: hason fekvés, kézzel hajtás akadálykerülés, célba, eszköz (pl. labda) elszállítása
- ülés a deszkán, evezés tornabottal
- a bordásfalba erősített kötél mentén, saját test húzása a falig



1. Google képek: Eszközök

Utolsó letöltés: 2019. 03. 31.

6.sz. MELLÉKLET (Cziberéné -Hézsóné é.n.)^{XXII}

Gyakorlatok a szeriális fejlesztéshez

- *Kiindulóhelyzet:* szögállás tarkótartás
 - 1.ütem: törzsdöntés előre;
 - 2.ütem: bal karnyújtás magastartásba;
 - 3.ütem: bal karhajlítás tarkóra;
 - 4.ütem: törzsemelés kiindulóhelyzetbe;
 - 5-8.ütem: ellenkezőleg.

- *Kiindulóhelyzet:* terpeszállás oldalsó középtartás
 - 1.ütem: törzsdöntés előre;
 - 2.ütem: törzsfordítás balra;
 - 3.ütem: törzsfordítás előre;
 - 4.ütem: törzsemelés kiindulóhelyzetbe;
 - 5-8.ütem: ellenkezőleg

- *Kiindulóhelyzet:* terpeszállás, oldalsó középtartás
 - 1. ütem: törzsfordítás balra, jobb karlendítéssel bal oldalsó középtartásba;
 - 2. ütem: az 1.ütem ellenkezőleg;
 - 3. ütem: mint az 1.ütem;
 - 4. ütem: törzsfordítás előre, jobb karlendítéssel oldalsó középtartásba;
 - 5. ütem: törzsfordítás balra, karhajlítással tarkóra;
 - 6. ütem: törzsfordítás előre, karnyújtással kiindulóhelyzetbe;
 - 7-8.ütem: az 5-6.ütem ellenkezőleg.

- *Kiindulóhelyzet:* bal oldalfekvés
 - 1-3.ütem: törzshajlítás jobbra 3x, jobb láblendítéssel oldalra és jobb karnyújtózás a térd felé;
 - 4.ütem: törzs és jobb lábleengedés kiindulóhelyzetbe;

- *Kiindulóhelyzet:* bal oldalfekvés
 - 1-3.ütem: törzshajlítás jobbra 3x, jobb láblendítéssel oldalra és jobb karnyújtózás a

térd felé;

4.ütem: törzs és jobb lábleengedés kiindulóhelyzetbe;

- *Kiindulóhelyzet:* terpeszállás, mélytartás

1-3.ütem: törzshajlítás balra, bal tenyér csúsztatással a bal combon;

4.ütem: törzsnyújtás kiindulóhelyzetbe;

5-8.ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg.

- *Kiindulóhelyzet:* bal oldalfekvés

1.ütem: törzshajlítás jobbra, jobb lábemeléssel oldalra és jobb karemelés tarkóra;

2-3.ütem: mozgásszünet

4.ütem: törzs és jobb lábleengedés kiindulóhelyzetbe;

- *Kiindulóhelyzet:* terpeszülés, támasz hátul

1-2.ütem: jobb lábkörzés befelé;

3-4.ütem: 1-2.ütem ellenkezőleg.

- *Kiindulóhelyzet:* szögállás, csípőre tartás

1-2.ütem: ereszkedés guggolóállásba;

3.ütem: bal lábnyújtása előre;

4.ütem: bal lábzáras guggolóállásba;

5-6.ütem: 3-4.ütem ellenkezőleg;

7-8.ütem: emelkedés kiindulóhelyzetbe.

- *Kiindulóhelyzet:* guggolótámasz

1.ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba és taps a fej fölött;

2.ütem: ugrás kiindulóhelyzetbe.

3.ütem: törzshajlítás előre térdnyújtással és talajérintés;

4.ütem: ereszkedés guggolótámaszba.

PÁROS GYAKORLATOK

- *Kiinduló helyzet.:* párok egymással szemben hajlított ülés, talpak egymásnak támasztva, kéz támasz a test mögött

- 1.ütem: lábemelés és nyújtás;
- 2.ütem: lábterpesztés;
- 3.ütem: lábzáras;
- 4.ütem: lábleengedés térdhajlítással
kiinduló helyzetbe.

- *Kiinduló helyzet:* párok egymásnak háttal szögállás, karkulcsolás
 - 1.ütem: ereszkedés törökülésbe;
 - 2.ütem: térdnyújtás nyújtott ülésbe;
 - 3.ütem: térdhajlítás törökülésbe;
 - 4.ütem: emelkedés kiinduló helyzetbe.

GYAKORLATOK ESZKÖZZEL

- *Kiindulóhelyzet:* terpeszállás, labda mélytartásban a test előtt
 - 1.ütem:törzsfordítás balra labdalendítéssel mellső középtartásba;
 - 2.ütem: törzshajlítás hátra labdalendítéssel magastartásba;
 - 3.ütem: törzsnyújtás labdaleengedéssel mellső középtartásba;
 - 4.ütem: törzsfordítás előre labda leengedéssel kiindulóhelyzetbe;
 - 5-8.ütem: az 1-4.ütem ellenkezőleg.
 - *Kiindulóhelyzet:* terpeszállás, bot mélytartásban
 - 1-2.ütem: botemelés magastartásba;
 - 3-4.ütem: törzsdöntés előre térdhajlítással és botleengedés tarkóra;
 - 5-6.ütem: törzsemelés térdnyújtással és botemelés magastartásba;
 - 7-8.ütem: botleengedés kiindulóhelyzetbe.
 - *Kiindulóhelyzet:* terpeszállás, babzsák mélytartásban a test előtt
 - 1-4.ütem: karemelés magastartásba oldalsó középtartáson át, babzsák a bal kézben;
 - 5-8.ütem: kar leengedés kiindulóhelyzetbe, babzsák a jobb kézben.
-

7. sz. MELLÉKLET

Végezetül:

Kedves Óvodapedagógus Kollégák!

Ahogy a mottó is mondja, a test egészsége nélkül nincs teljes kapacitással működő szellemi képesség. Ez a ránk bízott gyerekek fejlődésével párhuzamba állításával úgy értelmezhető, hogy a testi érés támogatását, fejlesztését parallel szükséges végeznünk a kognitív fejlődéssel.

Ebben a tanulmányban 8 éves, különböző óvodákban zajló fejlesztő tevékenységem tapasztalatait szeretném megosztani. Egy olyan összefoglaló, összegző rálátást kívánok átnyújtani, amely híven tükrözi gyógypedagógusi szemléletemet és támaszul szolgálhat az óvodai nevelési feladatok ellátásában.

Célul tűztem ki, hogy átfogóan, egy dokumentumban egyszerre elérhetően legyenek jelen azok a tartalmak, amelyek sikeresen vezetnek el célunkig, azaz a gondjainkra bízott vidám, önbizalommal teli, kíváncsi, iskolaéretté váló gyerekekig.

Szeretném támogatni továbbá azt a fajta nevelő munkát is, amely abban próbál eredményes lenni, hogy az eltérő fejlődésű óvodások is örömmel vegyenek részt foglalkozásainkon.

A nevelési tanácsadás keretében végzett fejlesztő tevékenységem már a kezdeti éveiben megfogalmazódott bennem, hogy

6. a hagyományos feladathelyzetben megvalósuló, asztalhoz kötött feladatok, legyenek bármilyen színesek, nem nyújtják azt az eredményt, amely hatékonyan szolgálná a gyermekek iskolai bevalását, a készségek kialakításának gyorsítását, a hiányok pótlását, a gyorsabb fejlődést;
7. azoknál a gyerekeknél, akiknél mozgásos fejlesztés is társult a fejlesztő órákhoz, intenzívebb változást tapasztaltam.

8.

Akkoriban a foglalkozások elején, a fejlesztő helyiségben megvalósítható mozgásos tevékenységekkel (pl. egyhelyben végezhető gyakorlatokkal), vagy/és a feladatok közti légző- és labdagyakorlatokkal, de nem voltam elégedett. Az általunk ellátott, ezen belül a számomra

kijelölt óvodáknak az infrastrukturális helyzete eléggé változatos, de jellemzően a fejlesztésre szánt lehetőség nagyon szegényesnek mondható. Álljon itt két szélsőséges példa:



1. Saját fotó: Fejlesztő-logopédiai helyiség!?



2. Saját fotó: Óvodai tornaterem

A gyerekek, mint általában minden mozgásos helyzetet, természetesen élvezték, de az oldáson, figyelmi funkciók lazításán és a motivációs bázis növelésén kívül más eredményt nem várhattam. További előnye volt még, hogy szorosabb kapcsolat alakult ki köztünk a sajátos és vidám perceket nyújtó közös élményeknek köszönhetően. A közös nevetés összehangolt és összehozott minket.

Intézményemben, a *Kaposvári Tankerület Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Fonyódi Tagintézménye Balatonlelle Telephelyén* több területen végzem munkámat: a nevelési tanácsadás keretében fejlesztő tevékenységet végzek, több évig általános és középfokú intézményekben is. Szakértői tevékenység feladataiban vizsgálatvezetőként is részt vállalom a kezdetek óta. Intézményünk feladatellátásába tartozik a korai fejlesztés, gyógypedagógiai tanácsadás feladatköre, amit munkaidőmben ugyancsak ellátok gyógypedagógus kollégáimmal együtt.

A fejlesztési tartalmak érdekében támogatást kaptam a mozgásfejlesztéssel összefüggő tanulmányaim bővítéséhez. Ezzel egyidőben az óvodai fejlesztő foglalkozások mozgástartalmú kiterjesztésének lehetőségével is élhettem. Az itt szerzett tapasztalataimat szeretném összefoglalni ebben a tanulmányban olyan formában, amelynek feltett szándéka a segítségnyújtás a mindennapi tevékenységhez.

HIVATKOZÁSOK JEGYZÉKE:

^I Magyar Gábor, *A Mozgáskotta Az ötlettől a módszerig* RAABE Kiadó, 2014

^{II} Rácz Katalin–F. Földi Rita–Barthel Betty: *A beszéd- és mozgásfejlődés összefüggései*
Gyógypedagógiai Szemle 40. évfolyam 2. szám, (2012 április-június) 136-145. old.

^{III} Nagyné K.I. (1997): *Mozgásfejlődés kisgyermekkorban*, MTE jegyzet, Exorg Kft., Budapest

^{IV} Marton-Dévényi É.–Szerdahelyi M.–Tóth G.–Keresztesi K. (1999): *Alapozó Terápia*
Fejlesztő Pedagógia, Különszám.

^V Piaget, J.–Inhelder, B. (2004): *Gyermeklélektan* Osiris kiadó, Budapest

^{VI} Goró Erzsébet (2018) *Testnevelés és módszertana* (blogbejegyzés) Letöltés
<http://ovodaivilag.hupont.hu/18/testneveles-modszertana>
2019.01.10.

^{VII} Porkolábné dr Balogh Katalin- dr Páli Judit -Pintér Éva - Szaitzné Gregorits Anna (1996):
Komplex Prevenció Óvodai Program (docplayer) Letöltés:
<https://docplayer.hu/1148352-Komplex-prevencios-ovodai-program.html>
2017.05.30.

^{VIII} Berghauer-Olasz Emőke (2013): *Fejlődéslélektan Jegyzet I.* (pdf dokumentum) Letöltés:
<http://genius-ja.uz.ua/sites/default/files/csatolmanyok/magyar-nyelvu-oktatasi-jegyzetek-es-magyar-nyelvu-szaknyelvi-szotarak-nyerteseinek-dokumentumjai-472/fejlodeslelektanijegyzet12mb.pdf>
2019.01.10.

^{IX} *Idegsejt*, A kép a Trinity College, Hartford, CT., elektronmikroszkópos laboratóriumának anyagából származik
Letöltés: 2019.01.30.

^x Tótszöllősy Tünde (é.n.): *A mozgás nagy hatalom az értelmi képességek fejlesztésében*
(blogbejegyzés) Letöltés:

<https://www.mozgasfejlesztes.hu/cikkek/>

2017.05.30.

^{xi} Eduline (2018. 02.26.): *Mindennapos testnevelés lesz az óvodákban? Ahhoz tornaszobákra is lenne szükség* Eduline Letöltés:

(Forrás Eduline

[https://eduline.hu/kozoktatas/mindennapos_testneveles_ovoda_velemenyek_T9X5FJ.\)](https://eduline.hu/kozoktatas/mindennapos_testneveles_ovoda_velemenyek_T9X5FJ.)

2019.01.10.

^{xii} Blythe S. G.: *Reflexek, tanulás és viselkedés Betekintés a gyermeki elmébe A tanulási és magatartási problémák nem-invazív megoldása*

Medicina Kk Zrt. Budapest 2015.

^{xiii} dr. József István (2009): *Fejlődépszichológia* Letöltés:

http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari_anyag/jozsef_istvan/a_mozgsfejlde.html

2018.11.10.

^{xiv} dr. Dudás László (2000): *Mesterséges intelligencia* (pdf dokumentum) Letöltés:

<http://ait.iit.uni-miskolc.hu/~dudas/MIEAok/MIEa9.PDF>

2019.01.07.

^{xv} dr. Király Tibor – dr. Szakály Zsolt (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban* Letöltés:

https://www.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop425/0025_Kiraly-Szakaly-

[Mozgasfejlodes es a motorikus kepessegek fejlesztese gyermekkorban/ch05.html#ftn.id501974](https://www.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop425/0025_Kiraly-Szakaly-Mozgasfejlodes_es_a_motorikus_kepessegek_fejlesztese_gyermekkorban/ch05.html#ftn.id501974)

2019.01.07.

^{xvi} Cziberéné Nohel Gizella (2013): *Testnevelés tantárgy-pedagógia I. Multimédiás tananyag tanítók számára* Letöltés:

[Az ismeretátadás legjellemzőbb módszerei a testnevelésben | Testnevelés tantárgy-pedagógia I.](#)

2019.01.10.

^{XVII} Aranyos István (é. n.): *A mindennapos egészségért* (docplayer) Letöltés:

<https://docplayer.hu/11131078-Aranyos-istvan-a-mindennapos-egeszsegert.html>

2019.01.08.

^{XVIII} Mondókák.net: *Mondókák, dalok, versek és mesék gyűjteménye* Letöltés:

<http://mondokak.net/kiszamolok.html>

2019.01.30.

^{XIX} Lakatos Katalin: *Az állapot és mozgásvizsgálat* BHRG Alapítvány 2008. 7. oldal

^{XX} Sipos Anita (2009): *Egyéni képességek fejlesztése óvodában – Játékgyűjtemény*

Nagymozgások fejlesztése (pdf dokumentum) Letöltés

http://www.szombathelyiovodak.hu/files/5217_egyeni_kepessegek_fejlesztese_az_ovodaban_ja.pdf

2019.01.10.

^{XXI} Baumstark Ágnes -Szűcs Zoltán (2013): *Bemelegítő gyakorlatsor*

<http://www.retter.hu/bemelegito.html>

2019.01.10.

^{XXII} Cziberéné Nohel Gizella- Hézsőné Böröcz Andrea (é.n.): *Gimnasztika*

Oktatásmódszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény Letöltés:

http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/1_tblzat_nyjt_hats_nyakgyakorlatok.html

2019.01.10.

Kaposvári Tankerületi Központ

Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat

Fonyódi Tagintézménye Balatonlelle Telephely

**PREVENCIÓS GYAKORLATSOR A LÚDTALP
MEGELŐZÉSÉRE**

Módszertani segédlet

Kaposvár

2018

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Házi feladatsor kidolgozása - kisiskolásoknak – lúdtalpra

Készült az

EFOP-3.1.6-16-2017-00015 azonosító számú "Együtt-működik" Gyógypedagógia és
szakszolgálati intézmények esélyteremtő szerepe születéstől a munkába állásig
című projekt keretében

Szakmai vezető

Táskai Erzsébet

Témavezető

Nagy Bernadett

Készítette

Bodor Zsófia

Hajdú Tiborné

Nagy Bernadett



1 Tartalom

1. Bevezetés	4
1.1. Szakmai indoklás.....	4
1.2. Miért van erre szükség?.....	4
2. Módszertani ajánlás	5
2.1. Szülői szerepvállalás.....	5
2.2. Fokozatos terhelés	5
2.3. A mozgásanyag	6
3. Összefoglaló.....	6
4. Felhasznált irodalom.....	7
5. Mellékletek.....	8
5.1. Ismertető a szülőknek	8
6. Mellékletek.....	9

1. Bevezetés

"A mozgás sok mindenre orvosság, de nincs olyan gyógyszer, amely a mozgást helyettesíthetné."

(Görög mondás)

1.1. Szakmai indoklás

Ezzel a segédlettel olyan gyakorlati anyagot kívánunk adni a szülők, óvodapedagógusok kezébe, amely a gyermekek számára érdekes, az óvodapedagógusok, szülők számára pedig könnyen követhető és nem utolsósorban eredményes lehet.

Gyógytestnevelési módszertani segédletünk alkalmazásának célja a prevenció és a kezdődő mozgásszervi elváltozások javítása, játékos gyakorlatsorral, nagycsoportos és kisiskolás gyermekek, tanulók számára otthoni és óvodai környezetben. Kisgyermekkorban a leghatékonyabb tanulási forma a mozgás, melynek során fejlődik az idegrendszere és támogatja a testséma kialakulását.

A felhasznált eszközök „otthonkompatibilisek”, könnyűszerrel megtalálhatóak minden háztartásban, továbbá a gyakorlatok kivitelezéséhez elegendő az otthoni mozgástér, vagy az óvodai csoportszoba. A mozgások nem bonyolultak, a gyerekek a gyógytestnevelés foglalkozásokon tanultak szerint önállóan is végre tudják hajtani azokat.

1.2. Miért van erre szükség?

A lúdtalp negatívan befolyásolja a test alátámasztását, illetve a testtartást állás, járás és futás közben. Az ellaposodott lábboltozat sok más mozgásszervi betegséget idézhet elő. A megelőzésben és a terápiában a lábtornának kiemelt fontossága van. A láb izmainak aktivitását, erejét, rugalmasságát és nyújthatóságát a lábtornával eredményesen lehet javítani.

A fejlesztés elsődleges célja, hogy a helytelen tartási formákat korrigáljuk, tudatosítsuk a gyermekben a helyes (fiziológiás) testtartást, játékos gyakorlatok alkalmazása közben. A törzs-, és lábizmok erősítése, illetve nyújtása, lehetővé teszi, hogy kialakuljon a gyermekben az a belső ellenőrző képesség, ami figyelmezteti őt, ha nem tartja helyesen magát.

2. Módszertani ajánlás

A gyakorlatgyűjtemény mozgásanyagának célja, hogy alkalmazásával a lábboltozatot tartó izmokat aktivizáljuk, erősítsük, hogy állás és mozgás során az izmok minden pillanatban megfelelő pozícióban tartsák a lábat.

A kezeletlen lúdtalpnak komoly következményei lehetnek. A lábfejen az izmok és szalagok nem képesek megtartani a hosszboltozatot, ezért a talp lesüllyedésével a boka is lesüllyed.

A lúdtalptorna célja, hogy a sarokcsontok normális tengelyállása mellett a láb hosszanti és harántboltozatai megfelelően alakuljanak, a boltozatot tartó talpi kisizmok megerősödjenek.

2.1. Szülői és óvodapedagógusi szerepvállalás

A hatékonyság érdekében elengedhetetlen a megfelelő szülői támogatás. A pedagógusok mellett a szülőknek is fontos feladata a rendszeres lábtornára szoktatás. A lábtorna által meg lehet teremteni a szabad mozgás, az önállóság, a kezdeményezés és a közös játék lehetőségeit.

A szülőknél és óvodapedagógusokban is tudatosítani szeretnénk, hogy a lúdtalp kezelésében elsődleges szempont a prevenció illetve a speciális aktív lábtorna, mivel a lúdtalpbetét kizárólag passzívan korrigálja a lábboltozatot. „A láb használatával a felfedezés, a kreativitás igen színes, érdekes variációkat alkot.”¹ Nem utolsó sorban pedig segít megerősíteni a testképet, a testfogalmat; az eszközhasználat pedig a térbeli elhelyezkedés mellett változatossá teszi a feladatokat.

Fontos a gyermek folyamatos ellenőrzése, a megfelelő cipő (szükség esetén lúdtalpbetét) viselése, valamint a természetes talajon (fű, homok, kavics) mezítláb járás ösztönzése.

A gyermekek részére a legjobb örömforrás a játék, mely a személyiségfejlődésre is jótékony hatással van és a gyermeket körülvevő környezetre is kisugárzik. A szülő számára is pozitív visszajelzés a napról napra látható fejlődés. A szülő - gyermek kapcsolat erősítését segíti elő a közös játékos időtöltés, ehhez szeretnénk hozzájárulni ajánlott gyakorlatainkkal.

A gyakorlatsor a szülők részére is érthető nyelvezettel készült, emellett minden gyakorlatot fotóval is illusztráltunk.

2.2. Fokozatos terhelés

A feladatsor összeállításánál kiemelkedő figyelmet fordítottunk a fokozatosság elvére. Ennek megfelelően, bemelegítés után először ülőhelyzetben, majd álló helyzetben terheljük a láb

ízületeit és izmait, továbbá először eszköz nélküli, majd eszközzel végezhető gyakorlatok követik egymást. Egy-egy gyakorlat intenzitását az ismétlésszám növelésével és a végrehajtás tempójával fokozhatjuk, de nem cél a napi 15-20 perces időkeret túllépése.

2.3. A mozgásanyag

A gyakorlatsor bemelegítő, eszköz nélküli és eszközzel végezhető játékos feladatokat tartalmaz. A rendszeres tornával a láb fiziológiás állapota visszaállítható, izmai erősíthetők. A mozgásanyag célja, hogy a láb egészséges funkcióját megpróbálja helyreállítani.

A bemelegítés célja a lábak felkészítése a tornára, a mozgásban aktívan résztvevő izmok és ízületek átmozgatása, vérkeringés fokozása. A lábtorna megkezdése előtt jótékony hatással bír az alsó végtagok átmasszírozása, talpak összedörzsölése.

A feladatok változatossága abban rejlik, hogy különböző eszközöket használunk a gyakorlatok során. Ezek alkalmazása azért szükséges, mert a finom fogó funkciók ezáltal hatékonyabban fejlődnek és az izmok erősödnek.

3. Összefoglaló

Gyakorlatsorunkat úgy állítottuk össze, hogy a szülők, óvodapedagógusok és a gyermekek részére is könnyen értelmezhető legyen. Olyan gyakorlatokat tartalmaz, amelyek a prevenció érdekében terápiás célt szolgálnak, és otthon, speciális tornaeszközök nélkül is elvégezhetők. Alapelve, hogy az adott lábtorna a mozgás játékos kritériumaként valósuljon meg, a gyerekek játékként éljek meg, és ne kötelező feladatként. A feladatok összeállításánál kiemelkedő szempont volt, hogy a gyerekek számára érdekes („gyermekbarát”), a szülő számára pedig érthető gyakorlatsort tartalmazzon.

Ez a gyakorlatsor nagycsoportos óvodásoknak és kisiskolásoknak készült, de végezhetik nagyobbak, testvérek és akár a szülők is. Ajánlott a napirendbe beillesztve, a mindennapos testmozgásba, játékba, az irányított tevékenységekbe, a családi programokba, akár az az esti fürdés előtti időszakba. „A feladatok akkor igazán hatásosak, illetve akkor vezetnek eredményre, ha rendszeresen végzik őket; és amint az időjárási viszonyok megengedik, ajánlott minél többet mezítláb járni egyenetlen talajon, kavicsokon, fűvön. Ezzel is segítve a láb izmainak erősödését.”²

4. Felhasznált irodalom

1. Nagy Bernadett: *A lúdtalp javítása kisiskolás korban Gyakorlatgyűjtemény* Szakdolgozat, Kaposvár, 2013.
2. Kovács Andrea: *Mackógyógytorna lúdtalp ellen*, K&J Vital Kft, 2012.
3. Kovács Jolán (szerk.): *Csináld velem! – Lábtorna Kicsiknek-nagyoknak, nemcsak lúdtalpasoknak*, SprinMed Kiadó, Budapest, 2013.
4. <https://www.barosskozpont.hu/ludtalp> [2018. 11. 28.]
5. <https://ludtalp.lap.hu/> [2018. 11. 28.]

Sorszámozott hivatkozás:

1. Báthori Anna Zsuzsanna – Pesáné Nagy Katalin: *Lábterápia – A leggyakoribb alsó végtag elváltozások helyreállító gyakorlatai*, Flaccus Kiadó, Budapest, 2010. 29. p.
2. Nagy Bernadett: *A lúdtalp javítása kisiskolás korban Gyakorlatgyűjtemény* Szakdolgozat, Kaposvár, 2013. 29. p.

5. Mellékletek

5.1. Ismertető a szülőknek

A lúdtalp, a lábboltozat hiánya eléggé gyakori kisgyermekkorban. Mi tud tenni a szülő ebben az esetben? A megoldás, mint sok más területen, itt is a megelőzés.

A prevenció legfontosabb része a torna, amely célirányosan a lábboltozat kialakításáért és megtartásáért felelős izmokat erősíti. A rendszeresen végzett lábtorna hatékonyan segít a statikai lábbetegségek megelőzésében, illetve kezelésében. A lábizmokat erősítő, rendszeresen végzett gyakorlatok megerősítik a talp izmait, segítve ezzel azok további fejlődését. A lábtorna további előnye, hogy a rendszeres és folyamatos végzés eredményeképpen már kisgyermekkorban megalapozható a lábak egész életen át tartó teherbíró képessége.

Vannak bizonyos periódusok, amikor különösen nagy a lúdtalp kialakulásának veszélye. Azokban az időszakokban fokozott figyelmet kell fordítani és törekedni a lúdtalp kialakulásának megelőzésére, amikor a lábat hirtelen nagyfokú terhelés éri. Ilyen például a korai talpra állítás, járatás kerülése (ha a türelmetlen szülők a gyermeket többet állítják és járatják, mint amennyit önmagától állna és járna, a kifáradás-pihenés önszabályozó mechanizmusa alól kivonva a gyermeket, túlterhelik a lábat). A mozgás hiánya, az egészségtelen életmód valamint a civilizációs körülmények szintén elősegítik a lúdtalp kialakulását.

A gyakorlatsor összeállításának az a célja, hogy kedvet ébresszünk a gyermekekben a rendszeres lábtorna iránt és megtanítsuk azokat az alapvető és játékos elemeket tartalmazó feladatokat, amelyeket otthon is rendszeresen végezhetnek szülői segítséggel.

Bízunk benne, hogy a gyakorlatokkal kedvet ébresztettünk a rendszeres, mindennapos torna iránt!

Vidám és eredményes gyakorlást kívánunk mindenkinek!

6. Mellékletek

1. Kh.: Hajlított ülés

Egyik lábunkat kézbe vesszük, megmasszírozzuk a talpukat, majd a másik lábunkat ugyanígy.



2. Kh.: Nyújtott ülés, kéztámasz hátul

Jobb talpunkkal megmasszírozzuk a bal lábunk szárát, majd ellenkezőleg is.



3. Kh.: Pillangóülés, kéztámasz hátul

Bal lábbal megcsiklandozzuk a jobb talpukat, majd ellenkezőleg is.



4. Kh.: Pillangóülés, kéztámasz hátul

Bal lábujjakkal megszorítjuk a jobb láb ujjait, majd ellenkezőleg is.



5. Kh.: Hajlított ülés, kéztámasz hátul

Talpak felemelése a talajtól, majd bokakörzések mindkét irányba.



6. Kh.: Nyújtott ülés, kéztámasz hátul

1. ü.: lábfej lefeszítése (spicc)

2. ü.: Lábfej visszafeszítése (pipa)



7. Kh.: Nyújtott ülés, kéztámasz hátul

Lábujjakkal „integetés” (csak a lábujjak mozognak)



8. Kh.: Pillangóülés, kéztámasz hátul

Ülésben tapsolás a talpakkal.



9. Kh: hajlított ülés, kéztámasz hátul

Ülésben hajlított talpak között
„kukucsálás”.



10. Kh.: Hajlított ülés, kéztámasz hátul

1. ü.: lábak elemelése a talajtól, és
csak a lábujjakkal talajérintés

2. ü.: lábak elemelése a talajtól, és
csak a sarkakkal talajérintés



11. Kh.: Hajlított ülés, kéztámasz hátul

1. ü.: lábujjak felemelése, talpak a
talajon maradnak

2. ü.: vissza kh-be.



12. Kh.: Hajlított ülés, kéztámasz
hátul

Talpak a talajon, lábujjak behúzása a
talpak alá, majd vissza kh-be.



13. Kh.: Hajlított ülés, kéztámasz
hátl

Hernyójárásban a lábak
előrecsúsztatása, majd a sarkakon
lépegetés vissza kh-be.



14. Kh.: Hajlított ülés, kéztámasz hátl

Kisebb labda, vagy zoknigombóc
felemelése a lábujjakkal, majd
leejtése a talajra.



15. Kh.: Hajlított ülés, kéztámasz hátl

Kisebb labda, vagy zoknigombóc
felemelése a sarkakkal, majd leejtése
a talajra.



16. Kh.: Pillangóülés, kéztámasz hátl

Két talp között gumilabda. Lábbal
feldobjuk, majd lábbal elkapjuk.



17. Kh.: Hajlított ülés, kéztámasz hátul

Ceruzát/zoknit/kendőt egyik láb ujjával megfogjuk, és átvesszük a másik lábbal.



18. Kh.: Hajlított ülés, kéztámasz hátul

Félig megtöltött ásványvizes palack felemelése a talajról, palack felrázása és visszahelyezése a talajra, úgy, hogy ne boruljon fel.



19. Kh.: Hajlított ülés, kéztámasz hátul

Bal láb ujjával zoknifogás, zokni lengetése a levegőben, majd ellenkezőleg is.



20. Kh.: Terpeszülés, kéztámasz hátul

Ceruza felvétele váltott lábbal, rajzolás papírra.



21. Kh.: Hajlított ülés, kéztámasz hátul

Gumilabda taposása váltott lábbal.



22. Kh.: Alapállás, mélytartás

Emelkedés lábujjhegyre, majd
gördülés a sarkakra és vissza.



23. Kh.: Alapállás, mélytartás

Emelkedés lábujjhegyre, majd
ereszkedés lefelé, de mielőtt a sarok
leérne a talajra, emelkedés ismét
lábujjhegyre.



24. Kh.: Alapállás

Lábujjakkal zokni markolása, séta a
talajon. (lehet különböző akadályok
között is)



25. Kh.: Alapállás, mélytartás

Lábujjakkal gesztenye, makk, golyó, Kinder-figura, parafa dugó felszedése tálba.



26. Kh.: Alapállás, mélytartás

Kisméretű törölköző lábujjakkal való megmarkolása és elhúzása a talajon (nehezítve: könyv a törölköző, nehezebb súlyú játék).



27. Kh.: Alapállás, mélytartás

Az egyik láb ujjjaival szalvéta lefogása, a másik láb ujjjaival a szalvéta tépegetése.



28. Kh.: Alapállás, mélytartás

Szalvétadarabkák összeszedése a talajról.



Jelmagyarázat:

Kh Kiinduló helyzet

1-2. ü. A gyakorlat 1-2. üteme