

STAY HOME!

JÁTÉKOS FOGLALKOZTATÓ FELADATOK 24 – 36 HÓ, MOZGÁSFEJLESZTÉS



Kedves Szülők!

Folytatjuk kis sorozatunkat. Mai „csomagunkban” nagymozgásos feladatokat találtok, célunk, hogy változatosabbak, vidámabbak legyenek az otthon töltött napok. A meleg tavaszi időben az udvaron is ki lehet próbálni a kis játékokat, feladatokat.

Ebben a korban már nem egy kis csetlő-botló babát kell segíteni, felügyelni, azonban ugyanolyan fontos, hogy a gyermekkel legyünk a komolyabb figyelmet igénylő mozgásos játékok során. Biztonságára ügyelni kell, a határokat még nem mindig érzékeli, bátor, sőt gyakran vakmerő. Mozgása egyre dinamikusabb és rugalmasabb, ezt ő is érzi, azonban félelemérzete nem alakult ki még teljesen. A közös játék során együtt élhetünk át vidám perceket.

Olyan kis feladatokat gyűjtöttünk össze, amelyek tovább segítik az egyensúly és a koordináció érését, de nem igényelnek nagy anyagi ráfordítást, eszköz gyártást, hosszú időt, nem tartalmaznak dinamikus és veszélyes mozgáselemeket.

Járjunk tyúklépésben szigeteken vagy képzeletbeli folyón/erdőn átkelve köveken. Azaz leragasztott vagy szőnyegre tett (hogy ne csússzon) papír korongokon, illetve korong híján kis színes törölközőkön. Udvaron krétával felrajzolt körökben vagy fa korongokon, téglákon, köveken. A kis utazás során gyűjtsön mindenki mást egy kis kosárba/dobozba/szatyorba. Szórjunk szét tárgyakat, játékokat. Az egyik gyermek gyűjtse csak a kékkeket/zöldeket... vagy csak a gyümölcsöket/járműveket/háziállatokat...



Tyúklépéssel mehet kötél táncos játék is, ugrókötéllel a szőnyegen vagy leragasztott színes ragasztószalaggal az előszobában, folyosón.



Egyensúlyfejlesztő a pingvinjárás, anya/apa lábaira állva totyogás vagy a gólya- vagy flamingóállás is, azaz egy lábon állás pár másodpercig.

Utánozzuk egymást! Mindenki mutasson valami vicces mozgást vagy több egyszerű mozgáselemet. A felnőttek mutassanak keresztező mozgásokat is (pl. jobb fül megfogása bal kézzel), ez segíti az idegrendszer érését.

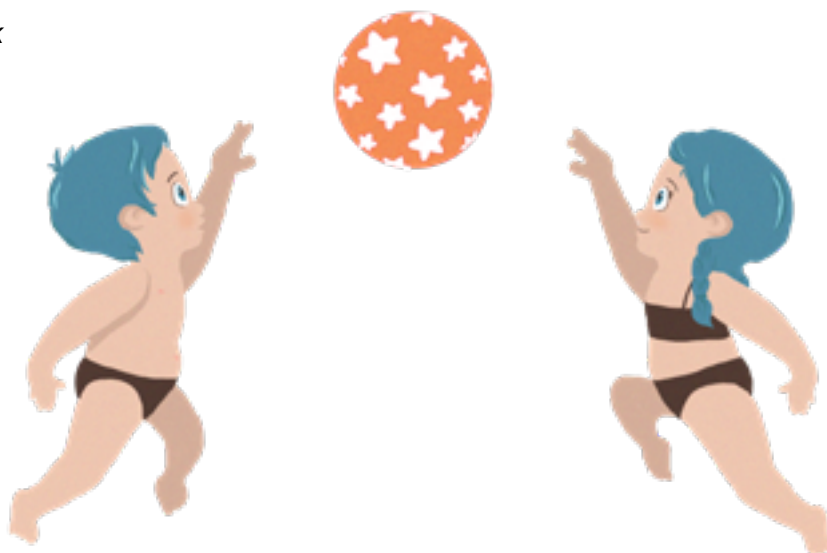
Még mindig klassz és hasznos játék a labda (lakásban a zokni- vagy papírgombóc vagy kis plüss). Dobás egy társnak, dobás célra, ruháskosárba, dobozba, ragasztószalagokra... Kugli üres műanyag poharakkal vagy konzervdobozzal.



Labda rúgása egyik, majd másik lábbal álló helyzetből vagy nekifutással. Célra vagy több irányba egy-egy családtagnak. Labda adogatás családirag.

Jobbra-balra labdal – Stilianos Tanversek

**„Jobbra indult el a labda,
Tőlem jobbra lesz, ki kapja.
Ha megfogtad, dobjad jobbra!
Jujj de forró ez a labda!
Most a labda balra indul,
Bal szomszédom nagyon izgul,
Forró labdát balra adja,
Meg ne égjen a kis marka!
Körbe ért a fürge labda:
Egyszer jobbra, másszor balra.
Forró labdát továbbadtuk.
Ügyesek és gyorsak voltunk!”**



A lufival labdázás is remek szórakozás, itt lassan rá lehet érezni a lufi azon sajátosságára is, hogy lassabban száll, más erőadagolás és célzás kell emiatt.

Hinta-palinta... hinta-hinta-hinta, minden mennyiségben! Ha nincs kinti hintázásra lehetőség, akkor mehet a plédben hintáztatás, benti csepphinta.

Egy-egy nagymozgásos mondóka is érdekes lehet:

„Esik eső, fúj a szél	(ujjak mozgatása)
Nyírfa lombja összeér.	(karok fej fölé emelése)
Újra össze, újra szét,	(karok fej fölötti összeérintése, kitérása)
Rajta, rajta, most elég!”	(karok leengedése a combhoz)

**„Ilyen nagy az óriás, nyújtózkodjunk kispajtás!
Ilyen kicsi a törpe, guggoljunk le a földre.”**

„Mérleg vagyok billegék,	(a kezek oldalsó középtartásban)
kezeimben súlyt viszek.”	(billegés jobbra-balra)

Vissza lehet térni a korábbi mozgáselemekhez, jól fejleszti az idegrendszert. Párnákból, összecsavart törölközőkből, játékokból akadálypályát építve legyen olyan rész, ahol gurulni, kúszni, mászni kell. Az akadálypálya lehet egy képzeletbeli kirándulás helyszíne...

Járjunk úgy, ahogy az állatok. Cammogva, mint a medve. Emelgetett lábbal, mint a gólya. Totyogva, mint a pingvin. Négykézláb, mint a cica/kutyus. Kúszva, mint a foka. Majd úgy, mint a pók, úgy, mint a rák...

Beszélgessünk, verseljünk, mondókázzunk, meséljünk. Bújjunk össze, ölünkbe véve mondjuk el a testrészeket megnevező, vagy érintős mondókákat pl.: **Hüvelykujjam..., Itt a szemem...**

Figyeljünk rá odahajolva, leguggolva hozzá, megérintve. Dicsérjük meg új szavait, bővítsük mi is kis ismereteit a környező világról, mindennapjainkkal kapcsolatban. Örüljünk kérdéseinek, kérdezzünk tőle mi magunk is. Korábbi feladatlapunkban: **Nyuszi fülét hegyezi..., Ezzel látok, hallok is..., Ciromos cica..., Buborék...**

Ne maradjon el a finommotorika sem:

Nem kell külön eszközöket készíteni hozzá, az otthoni tárgyak sokszor pont olyan jók, mint a drága fejlesztő játékok.



- Tanuljon meg kigombolni, zoknit le-felhúzni. Tanítsuk meg a gyerekeket kabáton, kardigánon le-fel húzni a cipzárt. Az alját rakjuk neki össze és indítsuk el, ő húzza tovább. Ezt úgy is lehet, hogy nincs rajta a kabát.



- A fűzés is nagyon sokat fejleszt a szem-kéz koordináción, finommozgáson. Ha nincs nagy fagyöngyünk, adjunk a gyermeknek egy hosszú és vastag fonalat/szalagot/karácsonyi ajándék kötözőt és a ruháskosarat, a nagylyukú tésztaszűrőt vagy egy lyukacsot kartonpapírt. Kössük rá fonal végét a kosárra vagy a szűrő végére és mutassuk meg neki, hogy tudja át és átfűzni, hogy készíthet pókhálót.



- Tanuljon vágni. Életlen gyermekollóval gyurmát.
- Tépjen papírdarabkákat, gyúrjon belőle sok kis golyót, majd fűjje szét messzire vagy válogassa szét szín szerint csipesszel szedvegetve.
- Tegyen kis műanyag tálkákba vagy az asztalra sorozatban kis kupacokban 1, 2...5 pattogatott kukoricát.
- Fessünk odakint az udvaron régi fadarabokat, köveket, nagy papírokat temperával vagy vízfestékkel, nagy ecsettel, kis ecsettel.
- Duplóval és legóval rengeteg rövidebb, hosszabb játékot lehet játszani. Ha már megunta az egyedül építést, kapcsolódjunk be. Készítsünk kis állatokat vagy rakjunk ki egy sormintát, a gyermek másolja le a mi sorozatunkat, építményünket.



A finommotorikai játékok tárháza végtelen....