

Pályázati azonosító	TÁMOP-3.1.4-08/2-2008-0052 Gárdony
Pályázat címe	Kompetencia programcsomag bevezetése Gárdony, Vereb, Zichyújfalu óvodáiban /Gárdonyi Önkormányzat 2483. Gárdony, Szabadság u 20-22/
Pályázó neve	Gárdonyi Óvoda Gárdonyi Tagóvoda
Pályázó címe	2483. Gárdony, Posta u 20
Feladat-ellátási hely neve:	Gárdonyi Óvoda, Gárdonyi Tagóvoda

Innováció címe: **A PREVENTÍV TORNA BEVEZETÉSE
INTÉZMÉNYÜNKBEN**

Típusa: **Önálló intézményi innováció**

Készítette: **Nagy Laura**



Tartalomjegyzék

- I. A tevékenység hosszú távú célja
- II. A tevékenység közvetlen célja
- III. Óvodai helyzetelemzés
- IV. A témaválasztás okai
- V. A tevékenység bevezetése, feladatai
- VI. A megvalósítás szervezeti keretei és helyszínei
- VII. A tevékenység módszerei
- VIII. A tevékenység eszközei
- IX. A tevékenység feladatai
- X. A preventív torna:
 - A. A lábboltozat süllyedés, kialakulásának okai
 - B. A preventív torna részei:
 - 1. Lábtorna
 - 2. Tartásjavító gyakorlatok
 - 3. Játékok, versengések
 - 4. Légző gyakorlatok, relaxáció

1. Lábtorna gyakorlatok:

- masszírozás
- alapgyakorlatok
- előkészítő, lazító gyakorlatok
- speciális játékok
- szerrel végzett gyakorlatok - könnyű
 - nehéz szerek
- egyenetlen talaj
- masszírozás variációk
- kontraindikált gyakorlatok

2. Tartásjavítás- helyes tartás

- hanyagtartás, helytelen tartások
- gyakorlatok alkalmazásának főbb szempontjai
- a gyakorlatok felosztása:- bemelegítő és bevezető gyakorlatok
 - tartásjavító gyakorlatok
 - páros gyakorlatok
 - ajánlás

3. Játékok, versengések/ ajánlás/

4. Légző gyakorlatok, relaxáció:

- légző gyakorlatok formái
- helyes légzés
- légzéstechnikai hibák
- légző gyakorlatok- ajánlás
- relaxáció, autogén tréning

XI. A foglalkozás lehetséges /vázlata/, leírása

XII. A preventív torna kapcsolódása a Helyi Nevelési Programhoz és A Kompetencia alapú programhoz

XIII. Összefoglalás, saját tapasztalataim

I. A tevékenység hosszú távú célja:

- A tartáshibák és elsődlegesen a lúdtalpasság kialakulásának megelőzése, illetve a gyógytestnevelésben alkalmazott gyakorlatok megismerése, alkalmazása, bevezetése a napi gyakorlatba, minden csoportban/ kivéve a kezdő, beszoktató „mini” csoportot/
- A preventív torna bevezetése és alkalmazása után kevesebb gyermeknek legyen szüksége a gyógytestnevelésre/ lúdtalpasság miatt/, arányaiban csökkenjen a lúdtalpasság miatt beosztott gyermekek számára.

II. A tevékenység közvetlen célja:

- Elsődlegesen a prevenció, a megelőzés
- Másodlagosan a gyógytestnevelés kiegészítése, segítése
- Az óvodapedagógusok megismerjék és tudatosan alkalmazzák a speciális, lábboltozat erősítő gyakorlatokat
- A testnevelés foglalkozások, a mindennapos testnevelés, a mozgásfejlesztés változatosabbá tétele
- A gyógytestnevelés speciális, minden óvodapedagógus által alkalmazható módszerei beépüljenek a testi nevelés és a mozgásfejlesztés napi gyakorlatába
- A lábtornát minden csoport tudatosan és rendszeresen végezze
- A relaxáció, a test izmainak tudatos megfeszítése és elernyesztése, a megnyugvás és ellazulás képessége, a relaxációs gyakorlatok beépüljenek a mozgásfejlesztés rendszerébe.

III. Óvodai helyzetelemzés:

A Gárdonyi Óvoda Gárdonyi Tagóvodájában dolgozom. Óvodánk 2007-től intézményi társulásban dolgozik hat településsel közösen. Székhely óvodánk Agárdon található, egy intézményvezető hangolja össze a pedagógiai munkát a hat intézményben. Tagóvodánk öt csoportos, 110 férőhelyen 128 gyerekekkel dolgozunk, tiszta csoportokban. Jelenleg óvodánkban egy mini csoport, két kiscsoport, egy középső és egy nagycsoport működik.

Az idei tanévben-kiscsoportban dolgozom 25 gyermekkel ebből 16 fiú és 9 lány. A preventív tornát már a kezdő beszoktató kiscsoportban tavaly elkezdtük és azóta is heti rendszerességgel alkalmazom.

IV. A témaválasztás okai:

A törvényi változások az idei tanévben megváltoztak. Régebben, az elmúlt időszakban a gyermekorvosi szűrések óvodánkban is szervezett keretek között, a tavaszi időszakban zajlottak. A gyermekorvos a csoportban vizsgálta meg és szűrte a gyermekeket, a mozgásszervi és egyéb elváltozásokat. Ma már a szülő kötelessége elvinni gyermekét a kötelező gyermekorvosi szűrésre, a születési dátumát megelőző-, követő 1 hónapon belül. Így a gyógytestnevelésre beosztott gyermekek akár fél év, 1 év késéssel kerülhetnek be a gyógytestnevelés rendszerébe, a rendszeres foglalkozásokra. A tevékenység megszervezését szintén hátráltatja, illetve késleltetheti, hogy az adminisztrációs tevékenységünk is megnövekedett: gyermekorvosi javaslat a gyermek beosztása, javaslat a gyógytestnevelésre illetve a szülői nyilatkozat a gyógytestnevelés foglalkozások igénybevételéről, a szülő eldöntheti, hogy él-e ezzel a lehetőséggel.

Az idei tanév adatai szerint óvodánk 117 gyermekéből összesen 41 gyermek szorul gyógytestnevelésre, ebből 35 lábboltozat süllyedés, „lúdtalp” miatt. Ez az arány óriási! Az asztmás gyermekek létszáma 7 és 3 gyermek a túlsúly, obezitas miatt kényszerül gyógytestnevelésre. Ha tovább vizsgáljuk a számadatokat, akkor kiderül, hogy a nagycsoportos óvodások 17-en, a kis- és középső csoportos gyermekek összesen 24-en vannak, ami szerintem óriási arány egy intézményben, ilyen összlétszám mellett. Az arányok és számok megerősítésében így hát szükségszerű és fontos, hogy tegyünk valamit, hogy ez az arány csökkenjen! Ezért tartom, tartjuk fontosnak a preventív torna bevezetését! A kistérségi Társulás keretében kirendelt gyógy testnevelő látja el a gyógytestnevelési feladatokat, heti 1 alkalommal, illetve nekem is gyógy testnevelői képzettségem van és sok tapasztalatom az elmúlt néhány évben. A preventív tornát 10 éve alkalmazom és használom az éppen aktuális csoportjaimban/ melyek sajnos nem mindig jelentenek 3 vagy 4 év, kiscsoporttól a kisiskolás korig való fejlesztést/, illetve igénybe vehető szolgáltatásként kínálok heti 1 alkalommal azoknak, akik erre igényt tartanak és igénybe is tudják venni. A tapasztalataim jók és pozitívak, hatékonyságuk nem megkérdőjelezhető. Tudnunk kell azonban, hogy óvodánkban sok a hátrányos helyzetű család. Főleg anyagi okok miatt, melyek nem tudják megfizetni szolgáltatásként a hatékony segítséget és a megelőzést. Egyéb okok miatt is hátrányt szenvednek./ pl. lecserélt, mások által már kitaposott, de még használható cipőben járatják gyermekeiket, mert nem tudnak új és megfelelő, egészséges lábbelit biztosítani gyermekeiknek, ez egyrészt óriási segítség a családnak- használt, de még használható ruhadarabok átadása-, ugyanakkor az egészséges fejlődés hátráltatói is lehetnek. Sok gyermeknél tapasztaljuk az előbbi okok miatt, hogy túl kicsi vagy túl nagy cipőkben, csizmákban kénytelenek óvodába járni./

A preventív torna minden csoportban bevezetett gyakorlatai, gyakorlási lehetőségei változtathatnak a jelenlegi helyzeten, ha ezt minden pedagógus magáévá teszi és magának tekinti, fontosnak tartja és tesz is az ügy érdekében, a napi, heti gyakorlatában rendszeresen alkalmazza. A bevezetéshez nem szükségesek különleges eszközök, nagy beruházások, csupán meglévő szakmai tudásunkat és tenni akarásunkat kell maximálisan kihasználnunk a cél érdekében.

V. A tevékenység bevezetése, feladatai:

A bevezetést a következő, 2010/2011-es tanévtől szervezzük, tervezzük. Kezdeti elképzelésünk az, hogy az óvodába minden csoportjára kiterjedjen, kivéve a kezdő, beszoktató kis-/mini/ csoportot, de a bevezetésben mindig figyelembe kell venni az éppen aktuális fejlettségi szintet, így elképzelhető, hogy a kezdő kiscsoportban is /mint erre saját gyakorlatomban számtalan pozitív példa is mutatja/ bevezethető a preventív torna.

A bevezetés legfontosabb feladata:

- A kollegák megismertetése a preventív torna felépítésével, speciális feladataival- mindazt házi továbbképzéseken keresztül kívánjuk, kívánom elérni. /nem tudunk semmit hatékonyan és elkötelezetten megtenni, ha csak elolvassunk egy szakmai anyagot, ha önmagunkon nem próbáljuk ki és nem gyakoroljuk, nem tapasztaljuk meg/
- A gyakorlatok speciális és módszertani megismerését, gyakorlását, továbbfejlesztését a rendszeres gyakorlás adja, ehhez a segítséget a kollegák tölem és a gyógy testnevelőtől/ Kistérségi Társulás/ kaphatnak és a házi továbbképzések rendszeres alkalmazásától.

VI. A megvalósítás szervezeti keretei:

- A testnevelés foglalkozás részeként, heti egy alkalommal/ a hagyományos testnevelés bármely részeként, bevezetesként vagy levezetesként egyaránt alkalmazható/.
- A mindennapos testnevelés részeként, heti, napi gyakorlatunkba beépítve/ legalább heti egy alkalommal/.
- A szabad játéktevékenység részeként, játékidőben
- A megvalósítás lehet csoportos, mikrocsoportos, akár egyéni is

A megvalósítás helyszínei:

- Tornaterem
- Csoportszoba
- Udvar /homokozó, füves és kavicsos rész, esetleg a betonos rész/

VII. A tevékenység módszerei:

- szemléltetés
- bemutatás
- közös, az óvónővel együtt végzett gyakorlás
- példamutatás, közös erőfeszítések
- buzdítás
- dicséret, a jó kiemelése, értékelése
- ösztönzés
- hibajavítás
- konkrét segítségadás
- differenciálás
- egyéni bánásmód
- /humor, játékosság/

VIII. A tevékenység eszközei:

- Hagyományos, meglévő tornaeszközeink/ bordásfal, zsámoly, pad, különböző vastagságú és hosszú kötelek, különböző méretű és anyagú labdák, tornakarikák, tornabotok, szalagok, babzsákok, Greiswald tornaeszköz, szivacsos elemek, szőnyegek/
- A környezetünkben gyűjtött illetve a csoportszobában található eszközeink, játékaink, termékek, használati tárgyak/ lábtornánál bővebben/.

IX. A tevékenység feladatai:

- A, - értelmi képességek fejlesztése
- környezet ismereti, matematikai tapasztalatszerzések- az értelmi nevelés lehetőségeinek fejlesztése/ megismerés, ok-okozati összefüggések, gondolkodási műveletek fejlesztése: figyelem, emlékezet, képzelet, észlelés, érzékelés fejlesztése/.
- B, - /anyanyelvi nevelés/ kommunikációs képesség fejlesztése
- /új fogalmak, szókincsbővítés, udvariassági formák/
- C, - testi képességek fejlesztése:
- testséma alakítása, testrészek megismerése
 - oldaliság alakítása, a test síkjainak megismerése
 - nagymozgások fejlesztése
 - finommozgások fejlesztése
 - szem-kéz, szem-láb koordináció fejlesztése
 - téri tájékozódó képesség fejlesztése /irányok, névutók/
 - erő-, gyorsaság-, ügyesség fejlesztése
 - egyensúlyérzék fejlesztése
 - edzés
- D, - szociális kép. fejlesztése:
- érzelmi, akarat, erkölcsi tulajdonságok fejlesztése
 - pozitív hozzáállás kialakítása, pozitív önértékelés kialakítása
 - kitartás fejlesztése
 - bátorság fejlesztése
 - egészséges versenyszellem, küzdőszellem kialakítása
 - egymásra, társakra figyelés, együttműködés kialakítása
 - szabálytudat kialakítása
 - önuralom fejlesztése
 - kudarcűrő képesség fejlesztése
 - sikerélmény biztosítása minden gyermeknek

X. A preventív Torna

A. Lábboltozat süllyedés:

A gyermekorvosi és ortopédiai szűrővizsgálatok feltűnően magas arányban mutatnak ki/ kezdődő vagy már kialakult és súlyosabb/ mozgásszervi elváltozásokat már az óvodáskorban is, mely később az iskolai élet alatt tovább romlik. Óvodáskorban / sajnos már a kiscsoportban is/ a leggyakrabban előforduló megbetegedés a „lúdtalp”, lapos talp. A láb szerkezetének alkotásában 26 csont, számos szalag és izom vesz részt. A lábnak álló helyzetben három támaszkodási pontja van: hátul a sarokcsont, elől az I. és V. lábközépcsont fejecse. A támaszkodási pontok között alakulnak ki a láb boltozatai hosszanti és haránt irányban. A boltozatok legmagasabb pontja a láb belső oldalán van, a két láb egymás mellett kupolaszerű boltozatos alakot képez. A boltozatok megtartásában a passzív tényezőket a csontok, az ízületi tokok, az erős talpi szalagok, az aktív szerepet a láb izomzata képviseli. A lábnak támaszkodó, teherviselő, egyensúlyozó szerepe mellett nagyon fontos az a képessége, hogy a járással kapcsolatos rázkódást letompítsa, úgy továbbítsa a fej irányába, ezáltal a járást simává, egyenletessé tegye. A láb terhelése egyenlőtlen: álló helyzetben a hosszanti boltozat belső ívére ható erő aránytalanul nagy, ez a hosszanti boltozat süllyedését és a sarokcsont befelé dőlését eredményezheti. A tartás túlterhelés a lábboltozat deformálódását okozhatja, ami az jelenti, hogy megbomlik a láb teherbírása és megterhelése közötti egyensúly. Amíg az izomzat jó állapotban van, csak megterhelésnél lapul le a boltozat, tehermentesítve nem látszik az elváltozás. Terhelésre fáradtság lép fel, fájdalom jelentkezik, de pihenésre visszanyeri alakját, a lábfej lazává és mozgékonyává válik. Amikor az izmok ereje már nem képes a süllyedésnek ellenállni, egyes szalagok nyúlnak, mások zsugorodnak- így a lábfej már tehermentesítve is megtartja kóros formáját, az ízületi változással együtt a csontok is deformálódnak. A már meglévő, kialakult elváltozás, süllyedés zavaró, kellemetlen, olykor igen fájdalmas, de tudnunk kell, hogy nem fejeződik be a lábfejnél: deréktáji panaszok, térdízületi elváltozások okai is lehetnek, tehát a lábboltozat süllyedés a lábujjaktól a medencéig, sőt, még a gerincoszlopig is terjedhet.

A gyermekkori lúdtalp jellemzői:

- A láb hosszanti boltozatának íve lelapul
 - Hátulnézetben a lábszár és a sarok vonala nem képez egyenes vonalat, a saroktengely feltűnően kifelé hajlik.
 - A talpnyomat kiszélesedik /teli talp/
 - Lábujjra állásnál a hosszanti boltozat íve nem áll teljesen vissza
 - A viselt lábbeli kérge és sarka deformálódik, egyenetlenül kopik.
- Ebben az életkorban fájdalom, panasz még ritkán jelentkezik, de az ügyetlenebb mozgás, fáradékonyság, mozgásfejlődésben való lemaradás jellemző, figyelem felhívó!

A lábboltozat süllyedés két formáját különböztetjük meg:

1. Bokasüllyedés /PES PLANOVALGUS/:

- boltozat /hosszanti/ lapos, lábfej hosszabb és szélesebb lesz, a belső oldalra fordul
- a lábszár szintén belső oldalra fordul, befelé áll
- a boka szélesedik
- a sarok /hátról nézve/ a bokától kifelé hajlik

- súlyosabb, kifejlődött állapotban: a belső boka és az előtte lévő kicsontok kiugranak, a lábfej első része kifelé eltér, járás közben a bokacsontok súrlódnak

2. Harántboltozat süllyedés /PES TRANSVERSO-PLANUS/

- harántboltozat lelapulása, lazasága jellemző
- bőrkeményedés a talpon
- gyakori kíséző jelenség a bütyök

Itt kell még megemlítenünk az öregujj /nagyujj/ valgus állását /HALLUX VALGUS/, mely a rossz súlyelosztás következménye, a testsúly a láb elülső részére esik, mely mindig a harántboltozat süllyedés jele/ a nagyujj egyre jobban közelít a 2. ujjhoz, sőt néha rá is mászik- gyakorlatban többször találkoztam már vele kisgyermeknél is/.

A gyermekkori fejlődés:A kisbaba lábára még az egyenes talpjellemző, a talp egy részét zsírszövet tölti ki, a hosszanti és haránt boltozat a járás begyakorlásával kb. 3 éves korra alakul ki. Az 1. évben a gyermeknek úgynevezett élettani O lábuk van. A 2. évben inkább enyhe X láb alakul ki. A hosszanti boltozat a zsírpárna eltűnése után a 3. évben fejlődik ki, a boltozat emelkedésének üteme a 3-4 éves kor közötti időszakban a leggyorsabb, ekkor kerülnek hozzánk a gyermekek az óvodába!

A lábboltozat süllyedés kialakulásának okai:

1. Korai talpra állítás, járni tanítás /kisgyermek támasztószerkezete még laza, izmai gyengék, csak gyakorlással, edzéssel erősödnek meg/.
2. Kifelé fordított lábfejjel való járás:/kisgyermeknél még természetes a befelé fordított lábfejjel való járás, ahogy az izomzat fejlődik, erősödik, párhuzamos lábtartással jár. Nem szabad erőltetni, erőszakolni a láb kifordítását/.
3. A láb alakjától eltérő cipő viselése:
/a cipőben a lábujjak mozgása korlátozott, az ujjakat mozgó talpizomzat, ami boltozatfeszítő, nem működik, elgyengül. A szűk, kemény talpú, magasabb sarkú, túl nagy vagy kicsi cipő/.
4. A sima, kemény talaj-szintén gyengítő tényező. Az egyenetlen talajon járással a lábfej összes izmai váltakozva működnek, a rugalmas talaj kíméli a lábboltozatot.
5. Túlerőltetés, az edzés, szoktatás nélküli túlzott igénybevétel /testnevelés foglalkozás, túra, kirándulás/.
6. A testsúly hirtelen növekedése /erős, gyors hízás, súlyos tárgyak cipelése túlerőlteti a lábizomzatot/.
7. Az eredetileg gyengült támasztó-és tartószerkezet /egyes betegségek, pl. aszténia, rachitis/, veleszületett izom- és szalaggyengeség.
8. A mozgás szegény életmód /mozgás igény kielégítése korlátozott, hiányos, túl sok TV, számítógép, ülés/.

Mit tehetünk?

1. Bevezetjük a preventív tornát, mely elsősorban a lábboltozat erősítését szolgálja, a megelőzést
2. Felhívjuk a szülők figyelmét a lábboltozat süllyedés kialakulásának okaira, külön kiemelve a kistestvérek járni tanulására, a helyes cipőválasztásra.

A jó cipő:

A jó cipőnek együtt kell járni a lábbal! Járás közben minden mozgáslehetőséget biztosítani kell, ahhoz szükséges a hajlékony talp, szélesen ívelt cipőorr /a lábujjakat nem szorítja egymáshoz, lehetővé teszi a lábujjak terpesztését is/, a helyes cipőhosszúság/ járni tanulás időszakában 10 mm/, a cipőorr magassága /lábujjhajlításnál nem képez akadályt/, helyes sarokállás biztosítása megfelelő kéreggel, illetve a természetes lábágy kialakítását elősegítő,

merev alátámasztást mellőző belső felület. A sarokmagasság az 1-2 cm-t nem haladhatja meg /lányok ünneplő, kopogós magas sarkú cipői!/.

- A láb egészséges fejlődéshez korlátlan mozgásszabadságra, folyamatos bőrkontaktusra, sok mezítláb járásra, több lehetőségre lenne szükség a természetes egyenetlenségű talajon való járásra.

- A gyógytestnevelés fontosságára /óvodában heti egy alkalommal/

- Az óvodában már jól működő, szolgáltatásként igénybe vehető preventív tornára /havi négy alkalommal/.

- A természetes mozgásigény kielégítésére.

A szülők felvilágosításának lehetőségei:

- szülői értekezletek visszatérő témája lehet

- fogadó órák /szükség szerint/

- egyéni, kötetlen beszélgetések

- családlátogatások

- gyermekorvosi szűrővizsgálat, védőnői beszélgetések.

B, A preventív torna részei:

A preventív torna legfontosabb és legszembetűnőbb eltérése a hagyományos testnevelés foglalkozáshoz képest, hogy mindig mezítláb /zokni nélkül/ tornázunk. Ez olyan edzettséget ad a talp és a láb izmainak, izomzatának, mely semmi mással nem pótolható!

Nincsenek külön főgyakorlatok. A gyakorlatok végzése közben nincs ütemezés, a gyermekek ezeket saját tempójukban, fejlettségük, edzettségük, képességeik szerint végezhetik, /differentiálás, egyéni bánásmód/. A feladatokat nem különítjük el korosztály, illetve korcsoportonként, minden gyermek az aktuális, egyéni fejlettségének megfelelően végezheti/ különböző képesség-fejlettségi szintek/. A gyakorlatvégzés közben hiányzik a lendület, a mozgásokat izomerőből, kitartással végezzük.

Előszertettel, gyakran alkalmazunk tehermentesített testhelyzeteket

- ilyenek: ülések, törökülés, hason vagy hanyattfekvés, térdelés, sarokülés stb., a láb álló helyzetben való erős terhelése miatt.

Mivel a megelőzés nemcsak a láb statikai elváltozásait, hanem a testtartás javítását illetve a helyes testtartás megérettetését és kialakítását is célozza, ezért a preventív torna részei:

1. lábtorna/ lábboltozat kialakítását, erősítését, a láb izomzatának fejlesztését szolgálja/
2. testtartás javító gyakorlatok
3. különböző játékok, versengések
4. légző gyakorlatok, relaxáció/ különös tekintettel az asztmás gyerekekre/.

1.Lábtorna gyakorlatok

/ a teljesség igénye nélkül/

1. A lábtornát mindig bemelegítő futással, majd masszírozással kezdjük:

a masszírozás kézzel történik, a lábujjak, a talp, a sarok, a lábfej, a vádli két kézzel történő nem túl kemény, erős átmasszírozása/ a simogatás és az erős, bántó mozdulatok között/ az ujjaktól a sarok felé halad, átmozgatás.

2. Alapgyakorlatok:

- ülő helyzetben, hajlított térdekkel, hajlított lábujjakkal a talp illetve a láb beforgatása, a talp megtekintése/ milyen gyűrött lett a talpad?/
- ülő helyzetben, nyújtott vagy hajlított térdekkel a lábujjak legyezőszerű szétterpesztése.

3. Előkészítő, lazító gyakorlatok:

- ülő/ tehermentesített testhelyzetben/ a lábat két kezünkbe véve az ujjakból a sarok felé haladva lassan dörzsöljük, masszírozzuk, átmozgatjuk / mint anya a tésztát/.
- ülésben: a két nagylábujjat, hüvelykujjat összeakasztjuk, majd megpróbáljuk széthúzni /kakasviadal/
- a gyakorlat közben többször megszakítjuk, a talpakat ülő helyzetben, hajlított térddel a talajhoz ütögetjük, a talpizmok lazulása érdekében / kilazítjuk a talpakat, dobolunk/
- bokából erősen lefeszítjük a lábizmokat, majd hátra húzzuk, visszafeszítjük a talpakat /pipa-ceruza, egyik pipa, másik ceruza/
- szembefordítjuk a talpakat úgy, hogy csak a lábujjak és a sarkak érnek össze.
- lábujjhegyen „tipegünk” befelé /ülő helyzet, térdfelhúzásból/ sarokkal visszafelé
- a lábujjak bekarmolása /behúzása, összeszorítása/ és a sarkak összeérintésével a talpat ökölbe szorítva összeérintjük a talajon /sarok és a lábujjak érintkeznek/ a talp hajlékonyságától és az izmok fejlettségétől függően különböző alakú és nagyságú rés keletkezik /pl. kerítünk udvart, vagy kerítést/.
- ugyanez a gyakorlat a lábak felemelésével és mellkashoz húzásával-„távcsövön” kukucskálva megnézzük, lefényképezzük a velünk szemben ülő társainkat.
- nyújtott térd, terpeszlés: a láb váltott ökölbe szorítása /karmolás/, lábfej lefeszítése /spicc/.
- hashoz felhúzott térddel, lefeszített lábbal ülés, majd térdnyújtás terpeszbe, a lábujjak karmolása /kiskakas kapirgál/
- nyújtott ülés, zárt lábbal, a térdeket felhúzva a talpakat közepén összeérintjük / váltogatás többször, nyújtás befeszítés, terpesz lábujjterpesztéssel/.
- mindkét láb bekarmolva, de az egyik nyújtva, a másik a hashoz húzva- lábcserével mindkét lábat lefeszítjük
- mindkét térdet a hashoz húzzuk, lábat lefeszítjük, innen „rugdosunk” előre váltott lábbal a térdet a levegőben nyújtjuk, az ujjakat „ökölbe” szorítjuk, közben a fejünket is emeljük.

4. Előkészítő gyakorlatok:

- a talpak szembefordítása majd kifelé-nyújtott ülésben
- bokakörzés minden irányban együtt és váltott lábbal is
- nyújtott ülésben a lábak a hashoz húzva, lábujjhegyen „tipegünk” előre, majd sarkon vissza
- nyújtott ülés a talpak szembefordítása és összeérintése /ragasztás/
- nyitott térdel lábnyújtás úgy, hogy a talpak „összeragasztva” maradnak, majd visszahúzzuk őket
- ülésben taps a talpakkal /egyenletes lüktetés-mondókázásra is, gyors- lassú/
- talpak kilazítása a talajon-ülésben, felhúzott térdekkel

- „pipa-ceruza” egyik befejezve, másik visszahúzva ceruzás lábbal rajzolás a földön illetve a levegőben /pl. kör, hulladékvonal, cikk-cakk stb./
- törökülésből emelkedés állásba, majd visszaülés
- zárt állásból fokozatos lábcúsztatás terpeszállásba, a lábfejek párhuzamosak, a mozgást a sarok vezeti
- nyújtott ülés, pici terpesz, nagylábujjak összeérintésével a talp kifejtése befelé majd kifelé
- guggolásból jobb lábcúsztatás lassan oldalra, a lábfej előre néz, talp a talajon, majd lábzáras és lábcsere
- állásból lábujjhegyre emelkedés, a sarkak oldalra tolásával, saroktávolítással ereszkedés zártállásba
- „hinta” állásból emelkedés lábujjhegyre majd sarokra, folyamatosan

5. Előkészítés

- hanyattfekvés /vagy ülés/, mindkét térdet a hashoz húzzuk, lábujjakkal bekarmolunk, a talpat ökölbe szorítjuk, majd terpeszbe nyújtjuk a lábujjakat és ismét eldugjuk /gilisztaszerű tovahaladást eredményez/
- hanyattfekvésben az egyik térdet a hashoz húzzuk, térd alatt kulcsoljuk a kezünket, majd kinyújtjuk a lábat és a lábujjakat hajlítjuk /bekarmolunk/, majd lazítjuk, utána lefejezzük a lábfejet, és lábcsere

SPECIÁLIS járások, járásgyakorlatok:

- lábujjhegyen járás /nem túl magas lábujjon!/
- „mackójáras” /a lábujjakat eldugjuk, bekarmolunk, a talpat ökölbe szorítjuk/
- a járás közbeni bekarmoláshoz a legjobb, ha valamilyen eszközt kell vinniük, lehet ez: szalvéta, kendő, szalag, golyó, gesztenye, különböző termékek, apró játékok, babzsák, stb. Utasítás: úgy járjatok, hogy ne kopogjanak a golyók!
- külső talpélen járás/ a belső talpélen soha ne járjunk!/
- a futás mezítláb mindig szinte lábujjhegyen történjen! Halkan, puhán, szinte ne is halljuk! /nem a gyorsaság a fontos/
- szereken való járás: pl. különböző vastagságú kötélen /kötéltáncos/, felfordított tornapadon, létrafokon, Greiswald merev és puha részein, vonalakon /ragasztott csíkok/ különböző módon, /pl. hullámvonal, csigavonal, cikk-cakk vonal is lehet/, bordásfalon, Gerswald mászókan rézsútosan is, puha szivacszőnyegen, a körkötélen vagy kötélen oldalazva járás
- tyúklépés- kijelölt vonalon vagy a szőnyeg szélén /nagylábujjhoz érjen a következő lépésnél a sarok, rendkívül hatékony az egyensúlyérzék fejlesztése/
- sarkon járás
- a járó gyakorlatokat végezhetjük hátrafelé és csukott szemmel is! /Fejlesztési terület: testséma, mozgáskoordináció fejlesztése/
- járás, futás feladatokkal. Jelre: négykézlábra állás, lábujjra emelkedés

Szerrel végzett gyakorlatok:

Az alapgyakorlatok megérettetése és megtanítása után a szerrel végzett gyakorlatok, játékos feladatok, labdajáték következik. Ekkor a talpizmok, lábizmok már finomabb, differenciáltabb mozgásra képesek. Az alkalmazhatóság szempontjából megkülönböztetünk könnyű és nehéz szereket, ezeket értelem szerinti sorrendben használhatjuk.

Könnvű szerek:

Papírszalvéta, krepp-papír, kendő, zokni, szalag, különböző termékek /pl. dió, mandula, gesztenye, makk/ kavicsok, egyéb apró játékeszközök, Minimat, műanyag állatok/hal, csibe, kacska, nyuszi, stb./, bábok/ pl. ujjbáb/ dobókocka stb.

Nehéz szerek:

Ceruza, zsírkréta, színes szám rudak, ritmusbot, babzsák, labda, kötél, karika, golyók/ pl. babilon golyók, műanyag golyók/. A szerrel végzett gyakorlatok a figyelem felkeltését és ébrentartását szolgálják, a megfelelő szer kiválasztásával nehezítjük a feladatvégzést, gyakorlást.

Könnvű szerhez ajánlott:

Krepp-papír, szalag, kendő, ruhadarab, zokni

Kh. talajon ülésben, hajlított térdekkal a krepp papír csíkokat a lábujjakkal fogva /összessel együtt- nem a nagylábujj és a 2. lábujj közé rakva/ felemeljük a talajról, meglengetjük, a levegőben különböző alakzatokat, érdekes formákat alakíthatunk ki/ kígyó, hullámvonal, karika/- mindkét lábbal végezhetjük

- a magunk elé fektetett papírcsíkot lassú, karmoló mozgással, lábujjakkal próbáljuk meg eltüntetni, elvarázsolni a talpunk alá.

- ruhadarab összehajtogatása/ pl. pulóver vagy zokni/ lábujjakkal

- ugyanezt „elővarázsoljuk” a lábujjakkal, és finom lábujjmozgással kisimítjuk, „kivasaljuk”

- az egyik láb ujjával fogott csíkot/ vagy szalagot, egyéb szereket is/ átadjuk a másik lábnak

- a földről felemeljük, megemelgetjük, majd a lábujjak terpesztésével elengedjük, engedjük leszállni a földre

- kendő, szalag csomózása, megkötése lábujjak segítségével ülésben/ esetleg cipőfűző/

Szalvéta: az előbbi elemeken kívül:

- eltüntetni a talp alatt, majd a nagylábujj segítségével óvatosan „kivasalni”, ne szakadjon el

- kiterítve a talajon a talp alá helyezve az egyik láb ujjával megfogjuk, a másik láb ujjával tépegetni próbáljuk/ magasabb szinten ugyanez a sarkak kitámasztásával a levegőben történik, csak a lábujjak vesznek benne részt/

- a sok apró papírt „papírvárrá” építjük- kinek a vára a legnagyobb?

Kh. állásban vagy ülésben:

- a darabokat váltott lábbal, vagy mindkét lábbal a kezünkbe szedjük, vagy a kijelölt helyre hordjuk

- összehajtogatása háromszögre lábujjakkal, majd kihajtogatás négyszögre

Járógyakorlatok:

- gólyajárás felemelt lábbal magasra emeljük a lábujjak közé szorított szalvétát/ szalag, zokni, kendő/

- talp alá rakott szalvétával „korcsolyázunk”- csúsztatjuk a talpunk alatt/ váltott lábbal/

- különböző járógyakorlatok- a lábujjak bekarmolásával, hordásával sétálunk

- ujjbábokkal, lábbal bábozás- rögtönzött mese

Nehéz szerekkel ajánlott: /az előbbieken túl/

Ceruza, zsírkréta:

- a lábujjakkal felvett írószerrel rajzolás, írás a másik talppal leszorított papírra, mely lehet a földön-vízszintesen vagy függőlegesen/ a falhoz szorított papíron- ülésben, kéztámasszal/

- a rajzolásnál mindig figyeljünk arra, hogy az eszközök hegye a kisujj felé nézzen!

- nehezíthetjük a feladatokat a vékonyabb, vastagabb ceruza, hosszabb-rövidebb eszközválasztással

Differenciálási szintek:

- I.- nyomot hagyjon az eszköz a papíron
- II. - fészek vagy labirintus/ körkörös mozgások/
- III.- felismerhető formák rajzolása/ napocska, ház, fa, virág, ember, stb./

Színes rudak:

- különböző alakzatok, építések létrehozása a talajon ülésben a darabok egyenkénti lábbal szállítása a megadott helyre /pl. út, cikk-cakk vonal, házikó, fa stb./

Ritmusbotok:

- lábujjakkal felszedés, az egyenletes lüktetés gyakorlása, a ritmusbotot a földhöz ütögetjük
- vagy két lábbal a sarok kitámasztásával a levegőben használjuk mondókára, dalra, egyenletes lüktetés és ritmus kiemelésére egyaránt

Babzsák:

- felemelés, megtartás, lengetés, átadás egyik lábból a másikba
- szembefordított talpakkal feldobás, elkapás
- egy lábbal bekarmolva ülésből távolba illetve célba dobás / zsámolyba, karikába/
- talpak szembe fordítva - beszorítás a két talp közé, ülésben, felhúzott térdrel majd a láb nyújtása /amíg lehet/ az eredeti talp szembefordítás megtartásával
- ugyan ez a gyakorlat pl. lábnyújtással, majd fenékkal utána csúszunk, haladunk előre vagy hátra
- testtartásjavításnál még!

Termékek, apró játékok, kavicsok, Minimat állatok:

- egyesével lábkarmolással felszedni, gyűjtögetni
- kijelölt helyre vinni sétálva/ ne kopogjon járás közben/
- padon lovaglós ülés: jobb lábbal átrakni a pad felett a bal láb mellé, majd bal lábbal vissza
- nyújtott ülésben átrakni a térd vagy comb fölött a másik lábhoz, majd ellentétes lábbal vissza /szimmetria érzék fejlesztése is!/
- gyűjtögetés: lehet járással, pók vagy rákjárással stb.

Építőköcka: lábbal torony, ház stb. építése /talpak befordításával/

Labda: különböző nagyságú /kisebb és nagyobb/

- talpak között felemelni, leengedni
- jobb lábbal oldalra görgetni, majd vissza
- nyújtott ülésben talp visszafeszítve, bokától indulva felemelni, csípőnél megállítani a láb felemelésével, majd visszagurítani
- gurítás társnak két lábbal, váltott lábbal
- gurítás ülésben vagy hanyattfekvésben függőlegesen, fel a falon

Kötél:

- körkötél visszafeszített talpakkal, terpesztett lábujjakkal a kötél kifeszítése, húzása
- kötélhúzás- párokban vagy csapatokban a lábujjakkal fogott vékony kötéllal, egymástól való elhúzás

2. Tartásjavítás

Testtartáson tágabb értelemben az egész test tartását értjük, beleértve a fej és a végtagok /különösen a láb/ tartását. Szűkebb értelemben csak a törzs illetve a gerinc helyzetét vesszük figyelembe. Az ember normális testtartását állandó változás jellemzi, így három testtartási formát különböztetünk meg:

1. Aktív vagy feszes tartás /az egész test megfeszül, pl. a „vigyázz” állás- hosszú ideig nem tartható fenn/

2. Laza vagy pihenő tartás /az izomzat az egész testben fokozott mértékben ellazul/
vállak előre esnek

3. Szokásos vagy habituális tartás /ami a két véglet között legjellemzőbb az egyénre/

A helyes jó testtartás esetén egyensúlyi helyzet van a test saját erői és a testre ható nehézségi erő között. Amikor a nehézségi erő túlsúlyba kerül, a test „összeesik”, hibás tartás, hanyagtartás alakul ki.

A helyes testtartást a gerinc nyílrányú /szagittális/ görbületeinek, görbületeinek nagysága határozza meg:

- nyaki lordózis
- háti kifózis
- ágyéki lordózis
- helyes állás /medencedőlés/
- a szép fejtartás

A gerinc fő fiziológiás görbületeinek kialakulása csecsemőkorban, a fej felemelésével kezdődik /nyaki lordózis/, majd a felüléssel /háti kifózis/ és a felállással /ágyéki lordózis/ folytatódik, hiszen az újszülött gerince csaknem teljesen egyenes.

Három éves kor után a gerinc élettani görbületei kezdenek kialakulni, melyek összhangja, együtt működése adja a gerinc rugalmasságát, tartását. Ebben a korban már megmutatkoznak az általános kötőszöveti gyengeség tünetei is a testtartásban.

A legenyhébb tartási eltérés a hanyagtartás.

A hanyagtartást a helytelen állásfunkció jellemzi: állás közben a felsőtest hátra dől, a háti gerinc domborulata fokozódik, a fej, a váll és a kar előre esik, a lapocka feltűnően elődomborodik, az ágyéki homorulat fokozódik, ebben a helyzetben a gerinc egyenetlenül terhelődik. A gyengült izomerő kezdetben még akaratlagosan korrigálható, a gyermek „ki tudja húzni magát”, később azonban tartáshibák illetve maradandó gerinc deformitások alakulnak ki.

A hanyagtartásnál még nincsenek megrövidült izmok, a tartó és mozgató apparátus nem gyenge-, de rossz beidegződés, mely lezserségben, hajlott hátban, csapott, előre eső vállban, lomha járásban nyilvánul meg.

Óvodáskorban általában ezzel a formával találkozunk, illetve az óvodába lépő hároméves, alakulóban lévő gyermekekkel, melyeknél a helyes testtartás megérettetése és gyakorlása a feladatunk.

A helytelen tartások és gerincdefomítások szakszerű tornája a gyógy testnevelő feladata, ezért csak említésképpen, felsorolva ezek a következők:

1. Lapos hát /a gerinc fiziológiás görbületei csökkentek vagy szinte teljesen eltűntek nyaki, háti, ágyéki szakasz-, a gerinc egyenes, szinte lapos/

2. Domború hát /a háti kifózis, domborulat fokozott, áttérjed az ágyéki szakaszra is/

3. Nyerges hát /csak az ágyéki homorulat fokozódott/

4. Domború- homorú hát /vagy fokozott KIFOLORDOTIKUS hát: mind a háti domborulat, mind az ágyéki homorulat nagyobb, fokozottabb a helyes fiziológiásnál/

Ezen kívül megkülönböztethetünk még tartási gyengeséget: általában a tartószerkezet, elsősorban az izmok működése nem kielégítő, az izmok és szalagok tartós gyengesége jellemzi, melynek okai: kevés természetes inger /mozgás, víz, levegő, napfény, helytelen vagy nem megfelelő táplálkozás/

A Scoliozisok és mellkas deformitások /pl. tyúkmell, tölcsérmell stb./ kezelése szintén a gyógy testnevelő feladata, szerencsére ezekkel csak elvétve, ritkán találkozunk. Óvodában a legfontosabb feladatunk a helyes testtartás megérettetése, kialakítása- ezért és az említettek tudatában a legfontosabb a prevenció, a tartáshibák megelőzése, a láb erősítésén kívül a test „izomfűzőjének” kialakítása, erősítése.

A tartásjavító gyakorlatok alkalmazásának főbb szempontjai:

- nincs ütemezés, a gyakorlatokat minden gyermek a saját tempójában, fejlettségi szintjén végezheti
 - a gyakorlatok végzése a legtöbb esetben tehermentesített testhelyzetben történik /hason fekvés, hanyattfekvés, törökülés, nyújtott ülés stb./
 - nagyon jól alkalmazhatók az úgynevezett kényszerítő helyzetek /pl. pad vagy zsámolya has alatt stb./
 - a gyakorlatokat izomerőből, kitartással, a lendület segítsége nélkül végezzük
 - nagyon fontos, hogy a gyakorlat végzés közben a fej mindig a gerincoszlop meghosszabbítása legyen /ne emelkedjen ki túlzottan és ne lógjon/
 - a törzsdöntésben, hason fekvésben oldalra való "kikukucsálások", oldali elhajlások nemcsak a felületes, hanem a mélyizomzatot is erősítik. /Cél: "izomfűző", kialakítása, mely megtartja a gerinc fiziológiás görbületeit, megakadályozza a helytelen tartások kialakulását, korrigálja, javítja, illetve megelőzi a hanyagtartás kialakulását/.
- A hagyományos testnevelésben alkalmazott tartásjavító gyakorlatok:
- gurulás a test hossz tengelye körül /mindkét irányban/
 - különböző kúszó, mászó feladatok /eszközzel vagy eszköz nélkül/
 - különböző függeszkedések /bordásfal, Greiswaldon, udvari játékokon/
 - térdelésben, sarokülésben a hát gömbölyítése, nyújtása
 - törzsdöntések, törzshajlítások
 - óriás, és törpejárások
 - hason fekvésben a fej és mellkas kiemelések

A tartásjavító gyakorlatok felosztása:

1. Bemelegítő és bevezető gyakorlatok
2. Tartásjavító gyakorlatok

Bemelegítő és bevezető gyakorlatok:

- terpeszállás, karok mélytartásban, jelre alapállásba ugrás, karok felemelése magas tartásba, tenyér érintéssel
- terpeszállás, karok csípőn, törzsdöntés egyenes háttal, fej kiemelve, törzshajlítás előre, hátat domborítva, bokafogással
- guggolva járás, kezek csípőn, a hát egyenes! Ugyan ez lábujjhegyen
- lábujjhegyen járás, váltott karral nyújtózkodás felfelé
- járás, futás közben jelre négykézlábra állás, lábujjra emelkedés vagy a lábujjak „karmolása” a fej kiemelése

Tartásjavító gyakorlatok:

- kh. : hanyattfekvés, karok magas tartásban /„palacsinta”-, „gombóc”/ térdfelhúzás, karral átkulcsolás, vissza kh.- be/
- kh.: hanyattfekvés, karok magastartásban, felülés törökülésbe, a hát egyenes, majd vissza kh.
- kh. hanyattfekvés, karok magastartásban, lassan, váltott karral nyújtózkodva, kígyózó mozdulatokkal hátrafelé haladás
- hanyattfekvés, karok a test mellett, a két vállat a talajra szorítva, vállkörzéssel haladás hátrafelé. A könyök és a térd nyújtva maradjon, sarokkal ne lökje magát!
- kh. hanyattfekvés, karok a test mellett nyújtva, tenyér lefelé néz. Fejet maga alá csúsztatva a mellkas kiemelése, támaszkodás a fejbubon, tenyéren, fenéken.
- hanyattfekvésben hossz tengely körüli átfordulás előre és visszanyújtott karral /kar a fület szorítja/
- hanyattfekvésből nyújtott lábemelés sarokkal nyújtózva, fej mögött lábbal /spiccel/ megérinteni a talajt

- hanyattfekvésből „keljfeljancsi”, felülés térdfelhúzással, térdek átkulcsolásával majd vissza kh.-be
- ugyanez a másik oldalra is /mindkét oldal/
- „gombóc- palacsinta”
- kh.hason fekvés, karok magas tartásban, mellkas kiemelése, karok a fül mellett leszorítva- tarkóra húzás, majd vissza
- hason fekvésben a lábak, karok kiemelése egyszerre és váltva, illetve ugyan ez az oldaliság erősítésével: bal láb- bal kéz, jobb láb jobb- kéz, ugyan ez ellentétes oldalra is! Bal láb-jobb kéz, jobb láb-bal kéz
- hason fekvésben csak a mellkas majd csak a lábak felemelése /változtatva/
- kh. törökülés, kéztámasz hátul, csípőemelés térdre támaszkodva, fejet lazán hátrabillenteni majd vissza
- törökülésből /karok magas tartásban- fülhöz szorítva/ felállás a keresztezett láb és kartartás megtartásával
- kh. egyenes háttal ülés, térd hajlítva, talpak összeérnek, két kézzel a talpak fogásagurulás előre-hátra- mindkét oldalra felváltva
- hanyattfekvésből lebegőülés /kar-láb nyújtva/, testhelyzet megtartása majd ereszkedés kh.
- sarokülésben a karok előrenyújtásával a hát domborítása, majd a karok és test oldalra vezetésével nyújtózás oldalra, apró lépésekkel /mindét oldalra/
- sarokülés, kezek hátul kulcsolva, hát gömbölyű, karok hátul nyújtott, lassú felemelése- a hát egyenesítése közben
- főkajárás: lábfejek befeszítésével csak a karok segítségével
- térdelőtámasz, hát egyenes, hát domborításával bal láb előrehúzása a vállhoz, fej lehajlik, majd nyújtás hátra, homorítással a fej felemelése
- hason fekvés, karok oldalsó középtartásban, lábak terpeszben, bal lábemelés hátra, majd keresztben közelítés a jobb kézhez, a felsőtest nem mozog
- oldalfekvésben /lehet bordásfalnál is/ a felső láb emelése, majd hátra keresztben nyújtása és nyújtózása
- térden járás közben oldalra hajlás talajérintéssel
- kisterpesz, törzsdöntés előre karok a tarkón, könyök kifelé néz, döntögetés előre karnyújtással, majd a karok alatt „kukucsálás” oldalra
- törökülés, karok oldalsó középtartásban, tenyér felfelé néz, pici karhúzással hátra a lapockák zárása, nyitása
- háton fekvés, lábak felhúzása, talpak a talajon, a derék leszorítása a talajra, a derék leszorítását megkönnyíthetjük, ha először a derék alá tett kezünket szoríthatják a talajhoz úgy, hogy ne tudjuk kihúzni /később tehetünk alá pl. babzsákot illetve kéz segítsége nélkül is elvégezhető/
- hanyattfekvés, karok oldalsó középtartásban, lábak felhúzva, talp a talajon ellentétes irányú törzs és csípőforgatás / lábak és a csípő balra fordul, térd érintéssel a talajon, a törzs és a karok jobbra fordulnak, ellenkező oldalra is végeztessünk/
- hanyattfekvés nyújtott lábbal és magas tartásba nyújtott kézzel „kiflibe” elhajlás/ lábak és a karok illetve a törzs azonos oldalra hajlik, a lábakat, a törzset lassan csúsztatjuk oldalra, a hát és a csípő támaszkodik a talajon, nem fordul el!/

Bordásfalnál: minden nyújtózás, lábemelés, függeszkedések, törzsdöntés és hajlítás ajánlott. Kényszerítő helyzetet teremthet: pl. has alatt lévő pad, innen indított törzs és lábemelések, törzsemeléssel törzsfordítások, karnyújtással, kar alatt „kikukucsálások”.

A kézi szereknél: a hanyatt és hason fekvésben végzett kézből lábhoz, lábbal kézhez adott babzsák vagy más eszköz átadása helyes.

A helyes testtartás megérettetéséhez a legegyszerűbb gyakorlatok, ha a gyermek a fal mellett lassan leguggol úgy, hogy a fej, a hát és a vállak támaszkodnak a falhoz, a fej nem lóg, a törzs nem hajlik előre.

Tartásjavításnál az egyik leggyakrabban és legjobban alkalmazható gyakorlatok a társas, páros gyakorlatok, ezek közül néhányat említek:

- egymásnak háttal, karok összekulcsolva, lassú leguggolás vagy leülés
- egymásnak, kis távolságban kézi szerek átadása fej fölött, láb alatt /terpeszben/, ülésben azonos oldalon nyújtott karral
- egyik gyermek nyújtott ülésben kéztámasszal ül, a másik vele szemben nyújtott karral hasal úgy, hogy fogja az ülő gyermek lábát /bokáját, vagy lábfejét/, a hasaló gyermek húzza magát előre, hajlítsa a karját, majd az ülő gyermek hátrébb ül, így haladjanak
- „hernyómászás”: a gyermek nyújtott karral és lábbal hason fekve az előtte levő gyermek lábába kapaszkodik, karnyújtással csúsznak előre
- „százlábú”: térdelőtámaszban a gyermek az előtte lévő gyermek bokájába kapaszkodik, indul a százlábú /haladás előre, hátra, esetleg oldalra is, nagyon jó az irányok és az oldaliság megérettetésére illetve gyakorlására/
- labdagurítások társhoz különböző testhelyzetekből, /pl. hason fekvés/ váltott karral, nyújtva, illetve két karral
- fekvőtámaszban csípő felemelése, feltolása fokozatosan, majd leengedése /„liftes” játék/
- fekvőtámaszban egyik kéz felemelése /„kinyílik a lift ajtó”/
- fekvőtámaszban kézi szer átadása /pl. babzsák/ a lábhoz, vagy apró játékok egyesével való adogatása a lábhoz, mindkét oldalra.

Ajánlás:

A tartásjavításnál minden hagyományos kézi tornaszer felhasználható, ezek kényszerítő helyzetet is teremtenek illetve használatukkal fenntartható a gyermekek érdeklődése, ilyenek pl. a babzsák, különböző méretű és anyagú labdák illetve a tornabot. Ezek alkalmazásához sok hasznos módszertani útmutató létezik, így ezekről külön fejezetben nem kívánok foglalkozni, csak néhány, általam használt és jól bevált, érdekes gyakorlatot szeretnék leírni, melyek a következő:

- babzsák csúsztatása homlokkal a talajon
- törökülésben, babzsák a fejtetőn, hátrabólintással a babzsák leejtése a hát mögé, váltott karral, csak karral nyújtózva a babzsák megkeresése és felvevése, a törzs, hát nem mozdul
- hason fekvésben a babzsák vagy labda a talpak közé szorítva, láblendítéssel a labda átdobása a test és fej fölött
- hason fekvésben- labda a mellkas alatt, gurulás előre a labdán úgy, hogy a labda leér a lábhoz, majd a tovahaladáshoz visszahelyezzük a labdát a mellkashoz és újra indulnak
- az előző gyakorlat hanyatt fekve, labda a tarkótól indul és a csípőig vagy a lábbig guruljon
- terpeszállásban labdavezetés a két lábat megkerülve egy kézzel úgy, hogy a labda útja nyolcast írjon le /mindkét kézzel próbáljon, lassan/
- törökülésben a labdával megkerülni a testet, kézcsere a hát mögött

3. Játékok, versengések

A játék szerepe, mint a gyermek alapvető és elemi szükséglete- egyértelmű és nyilvánvaló mindannyiunk számára.

A mozgásos játékok, a testnevelési játékok a preventív torna és hagyományos testnevelés foglalkozás legértékesebb részei, hiszen a foglalkozás bármelyik részében alkalmazhatóak, bátran variálhatóak az adott cél elérése érdekében. A gyerekek a játékok során szívesebben alkalmazkodnak a szabályokhoz, szinte észrevétlenül gyakorolják a különböző mozgásformákat. A mozgásos játékok kedvezően befolyásolják és segítik a gyermekek egészséges személyiség fejlődését, az egyes szervek, szervrendszerek teherbíró képességét, fontos szerepük van az egészség megőrzésében, megóvásában, segítik a harmonikus, összerendezett, fegyelmezett nagy-és kismozgások alakulását. Nagyon fontos, hogy a meglévő mozgásigényüket maximálisan kielégítsük az év minden szakaszában, a napirendben, kihasználva minden lehetőséget a szabad és szervezett mozgásra, a jó levegőn is, a szabadban. A mozgásos és testnevelési játékok szakirodalmá igen széles, tág, pedagógusaink kellő választási lehetőséggel bírnak. A kompetencia alapú nevelési játékgyűjtemény nagymozgásos játéka /lásd: Kiegészítő segédlet a komplex fejlesztési tervekhez, A világ befogadásának elérhetősége 5/ mind játszhatóak mezítláb, az előző fejezetekben említett módszertani útmutatók, gyakorlatvezetési módszerek és a kontraindikált gyakorlatok figyelembevételével, alkalmazásával, betartásával, mely gyűjtemény cél, feladat, eszköztárlásokat is tartalmaz, bátran választhatunk belőlük! Így ebben a fejezetben nem kívánok új játékgyűjteményt írni, csupán az általam használt és jól bevált játékok sorából választottam néhányat, ízelítőül. Ami új, a lábtorna gyakorlati alkalmazása az innováció során. A lábtorna játéka közül elsőnek és legfontosabbnak a „gyűjtögetős” játékokat említeném. Ahogy kézzel, úgy lábbal is meg lehet tanulni mindent, a fogást, szorítást, elengedést, rakosgatást, rajzolást stb., csupán kitartás és gyakorlás kérdése az egész.

1. Gyűjtögetős játékok:

- lábbal /lábujjak terpesztése után bekarmolással/
- bármilyen apró játékot, termést /kavics, gesztenye, dió, mandula, lego, Minimat állatok: kacska, csibe stb./
- a saját cipőjükbe, megfelelő távolságra /kb. két méter/. Ki gyűjtötte a legtöbbet? /egyéni versengés/

2. Állatok költöztetése vagy „pecázás”:

- két nagyméretű karika, az egyikben Minimat halak /vagy más/, a másik üres, az üres karikába költöztetjük az állatokat /csapatverseny vagy csapatmunka/

3. Sávon átfutó verseny:

Két párhuzamosan kijelölt, megjelölt vonal mögül indulnak és érkeznek /parkettán két rajzolt vagy ragasztott színes csík/. A kiinduló helyzetek variálása: törökülésből, hason fekvésből, állásból, térdelőtámaszokból, törökülés háttal, hanyatt fekvésből stb.. A kiinduló helyzet és az érkezési helyzet a szemben levő vonalon mindig ugyanaz. A feladatok variációja végtelen: futás, mászás, csúszás, kúszás, ugrások, pókjárás, rákjárás stb.. Nehezíthetjük különböző eszközök hordásával, pl. babzsák a tarkón, hason, áll alá szorítva, sánta rókában a térd és lábszár közé szorítva, Minimat elemek vagy szalag, golyó mindkét lábbal stb.. Még nehezebbé tehetjük, ha a két vonal között akadályokat képezünk: pl. pad, kötél, melyek alatt és felett a magasságok változtatásával kényesítő helyzeteket teremtünk. Az egyéni versengéseket ugyanebben a versenyben csapatversennyé is tehetjük, a csapatok szemből indulnak a

kijelölt vonaltól és a szemben lévő vonalra kell érkezniük, így egymásra is, a szemben jövő társakra is figyelniük kell.

4. Ki talál bele többször?

Különböző eszközökkel célba dobások vízszintes és függőleges célba /cél: karika, rajzolt kör, zsámoly stb./.

Az eszközök lehetnek: kislabda, bőrlabda, teniszlabda, nagylabda, fakocka, golyók, kavics, termések, babzsák.

A dobások lehetnek: két lábbal /talpközé szorítva, beforgatva/ vagy váltott lábbal.

5. Ki tud messzebbre dobni?

A távolba dobás lábbal /eszközök: az előbb említettek/ páros lábbal vagy váltott lábbal, bekarmolva /pl.: babzsák/.

6. Add tovább! :

Különböző eszközök lábbal átadása a mellette körben jobbra ülő társának lábbal.

Eszközök: babzsák, labda, cipő, zokni, szalag, stb.

Variációk: egy lábbal bekarmolva vagy talpak közé szorítva,

Egyszerre több eszközt indítunk el

kh. hanyatt fekvésből- egymástól olyan távolságban helyezkedjenek el, hogy az átadásnál, átvevésnél csípőből, lábbal nyújtózkodniuk kelljen.

Jelre megfordulás az átadás iránya.

7. Húzó versenyek:

Egyénileg illetve párokban és csapatban is lábbal.

Eszközök: különböző méretű, vastagságú kötelek, zokni, szalag, cipő, stb.

Ki tudja a társától elvenni? Melyik csapat képes a másiktól elhúzni?

A következő játékok /természetesen az előzőek is/nem csak a lábboltozat fejlesztését, hanem a testtartás javítását is szolgálják:

1. „Ragados”:

A gyerekek a teremben vagy a szabadban bármilyen irányba futhatnak, felszólításra a megnevezett testrészeikkel „összeragadnak”, párt alkotnak /pl.: „fülünk ragad, homlokunk”/
Nehezítés: Pl.: az oldaliság megjelölése: „jobb kéz mutatóujj, bal láb kis ujj, jobb boka” stb.

2. „Szobor játék”:

A futó gyermek „szobor” felszólításra saját maguk által kitalált formában, gyorsan mozdulatlaná válnak.

Nehezítés: a szoboralkotás után egy megnevezett gyermek szobrát kell reprodukálni, leutánozni /mindenki olyan szobor legyen, mint Balázs!/

3. „Alagút fogó”:

A gyermekek különböző irányba futnak, egy fogó próbálja elkapni társait, akit megfogott, terpeszbe áll /nagy terpeszt, alagutat csinál/, a megfogott gyermek akkor futhat tovább, ha valaki a társai közül átbújik, átesz a lába alatt. Nincsenek vesztesek és győztesek, mindenki nyer, aki játszik, a legkisebbekkel is játszható.

Nehezítés: az alagút nem állásban, hanem tenyéren és talpon támaszkodva, a fenék feltolásával képződik.

4. „Simogató” fogó:

A gyermekek kis körben, fejük szinte összeér, mint egy virág, hason, nyújtott lábbal fekszenek. Egy gyermek a lábuknál, a körön kívül menetirányba sétál, majd kiválasztva egyik társát egy lábbal megsimogatja. Ezután mindkettőjüknek /menetirányban/ futniuk kell, a simogató /választó/ gyermeknek be kell feküdnie a társa helyére, akit megsimogattak, el kell kapnia menekülő társát. Ha sikerül a helyére feküdnie, szerepet cserélnek, ha elfogták futás közben, újra ő simogat. A játékot változatosabbá tehetjük a kiinduló helyzetek variációjával /pl.: törökülés, sarokülés, hanyattfekvés.../ illetve ha a körben lévők összekapaszkodnak /pl.: fogják egymás kezét vagy vállát/.

5. „Kiskutya- nagykutya”: párokban haladás

kh.: mindkét gyermek térdelő támaszban, a kiskutya átbújik a nagykutya hasa alatt, majd szerepet cserélnek és ő lesz a nagykutya, aki alatt átbújnak /nagyszerű játék a térirányok gyakorlására, az oldalazó és előre haladó váltakozó tova haladásra, ill. a hát púposítására és egyenesítésére.

6. „Egér és egérlyuk”:

A gyermekek kettős körben helyezkednek el, a kívül lévők nagy terpeszben állnak /ők az egérlyuk/, az egerek belül törökülésben ülnek. „Elkészülni, vigyázz, kész, rajt!”- után az egerek átbújnak az egérlyukon /társak lába alatt/, menetirányban egyszer megkerülik a kört, majd ugyanezen társuk lába alatt visszabújnak az egérlyukba.

Variációk, nehezítés: futás helyett minden csúszás, mászás, játékos utánzó mozgás lehetséges /nyuszi ugrás, békaugrás, pókjárás, mackójárás, sánta róka járás, stb./, akár eszközzel is! Egy vagy két verseny után szerepcseré következik. Nehezítés lehet még, ha az egereknek nem egyszer, hanem kétszer akár háromszor kell megkerülniük a kört.

7. „Kidobó”:

A labdával végzett kidobó a gyermekek egyik legkedvesebb játéka, számtalan variációja lehetséges:

- a kidobottak egy adott helyre ülnek, „Ki lesz a győztes? Kit dobtak ki utoljára?”
- a kidobott gyermekek az eltalálás helyén leülnek, így a bent lévőknek őket is kerülgetve kell menekülniük a labda elől
- a körkidobó: a körben néhányan középen állnak, a kívül állók, igyekeznek eltalálni belül lévő társaikat /helycserével vagy kieséssel, esetleg büntető feladatok után pl. 5 guggolás után visszaállhatnak/.
- a kidobott gyermek lesz az új kidobó és még a kreatitásunk, a gyermekek ötletei segíthetnek.

8. „Szabadulj a labdától”:

A gyermekek két térfélre osztva, két csoportban valamilyen eszközzel elválasztva /pl.: pad, kötél, vonal/ azonos számú labdát /vagy más eszközt pl. babzsákot/ kapnak. „Rajt” után szabadulniuk kell a labdától, az érkező labdától a másik oldalról, szemé létől, cél, hogy minden ott levő és érkező labdát átdobjanak a szemben lévő csapathoz. „Állj” vezényszó után nem dobhatnak tovább. Az a csapat győz, akinek a térfelén kevesebb labda maradt.

9. Kis területen, téli időszakban, a csoportszobában nagyon hatásosak a különböző fogók,

- pl.: pókfogó /pókjárásban lábbal megfogni/
- rákfogó /rákjárás lábbal megfogni/
- sánta róka fogó /egyik láb kiiktatásával/

majomfogó /pl.: fülek keresztbe rakott kézzel való fogása jobb kéz bal fület, bal kéz jobb fület fogja, lábbal érinteni megfogni valakit/ stb.

Elfogás után folytatódik tovább, szerepcserével. Az egyéni és csapatversenyeket nehezíthetjük, változatosabbá tehetjük, ha akadályokat építünk /tornaszerek, padok, zsámoly, kötél/ vagy ha a feladatvégzés nem a talajon, hanem pl. padon vagy a Greieswald tornaszereken, esetleg szőnyegeken történik.

10. „Indul a körhinta”:

Körben kézfogással állnak, menetirányban haladva jelre indul a körhinta, bizonyos sebesség elérése után /fontos ennek a sebességnek a betartása, megtartása /kézfogással/nehéz, egy kis fizikát is tapasztalnak/, majd lassít, és végül megáll a körhinta.

11. „Kígyózás”:

A gyermekek oszlopban állnak egymás mögött, nem kapaszkodnak egymáshoz. A kígyó feje vezeti a csapatot, a „testet”, különböző tárgyak kerülgetésével kígyózik, kanyarog. Egy idő után megfelezzük a kígyót, így már két kígyó tekereg, majd újra és újra, amíg a kígyó csak fejből, egy gyermektől áll. Ez a gyereket nem zavarja, továbbra is úgy megy, mintha a teste követné őt. Változat, amíg addig felezzük a gyermekek számát, amíg öt- hat gyermek marad, folyamatosan lecseréljük a kígyó fejét, aki hátra áll a kígyó farkának, végének, így mindenki vezetheti a saját kígyóját.

A differenciálás alkalmazása során gondoljunk arra is, hogy olyan játékokat is válasszunk, ahol nincs nyertes és vesztes, a játék pl. egy elfogás után folytatódik tovább, szerepcserével. Az egyéni és csapatversenyeket nehezíthetjük, ha különböző akadályokat építünk.

4. LÉGZŐGYAKORLATOK, RELAXÁCIÓ

A légző gyakorlatok szerves részét képezik a preventív tornának, hiszen nem csak a foglalkozás végén, hanem a gyakorlatok végzése közben többször is alkalmazható, a keringési rendszer edzésére és a tüdő kapacitásának növelésére, összekapcsolható különböző mozgásformákkal is. Amiért külön figyelmet fordítunk rá az, az, hogy sajnos szinte minden csoportban van asztmás gyerek, akiknél különösen fontos a légző gyakorlatok alkalmazása. A légző gyakorlatok célja a helyes légzés technika kialakítása és a légzési hibák kijavítása, melyekkel szintén gyakran találkozunk.

A légző gyakorlatok formái:

- Hasi légzés /rekeszlégzés/
- Mellkasi légzés:
 - felső bordai /kulcsont emelkedik/
 - alsó bordai /rekesszel együtt az alsó bordai rész emelkedik, kulcsont süllyed/
 - teljes mellkasi /egész mellkas megemelkedik és süllyed a hassal együtt/
- Teljes légzés /hasi- mellkasi együtt/
- Összetett légzés /pl. hasi belégzés, levegő áttolása a mellkasba, mellkasi kilégzés/
- Speciális hatású légzési gyakorlatok /pl. asztmás gyerekeknél/

A helyes légzés, légzéstechnika:

- A helyes rekeszmozgás /hasi légzés/ kihasználása
- Kiadós kilégzés
- Megfelelő belégzés
- Orron keresztüli belégzés, szájon át végzett kilégzés
- Ill. a helyes, célszerű ritmus kialakítása

A helyes légzésre jellemző a légzés fázisainak /kilégzés, légzésszünet, belégzés, légzésszünet/ egymáshoz viszonyított optimális aránya.

Leggyakoribb légzéstechnikai hibák:

- Hiányos rekeszlégzés /rekeszmozgás hiánya vagy elégtelensége, a hasfal mozgásának hiánya, melyet a mellkas mozgásával igyekeznek pótolni.
- Paradox légzés /fordított légzés, a rekeszlégzés teljes hiánya, a hasizom ellentétes működése, belégzéskor behúzza, kilégzéskor kinyomja a hasát/.
- Elégtelen be és kilégzés /főként a tüdő asztmás gyermekeknél, a be és kilégző izmok gyengesége jellemzi, felületes, kapkodó légzésben nyilvánul meg/.
- Szájon keresztül végzett légzés /nyugalmi állapotban is, mely lehet légúti elváltozás pl. orrsövényferdülés miatt, a keringési rendszer zavara, ill. rossz beidegződés miatt/.
- Helytelen légzésritmus
- Célszerűtlen frekvencia /szapora, kapkodó és felületes légzés/.
- Egyéb légzési hibák /pl. túlszellőztetés és a préselés/

Légző gyakorlatok, ajánlás:

A helyes légzés megérettetése nyugalmi állapotban, háton fekvé történik. A rekeszlégzés érzékeltetését segíti, ha a hasra valamilyen eszközt pl. babzsákot teszünk: „napozunk”. A megfelelő kilégzést segíthetik a különböző hangutánzások /vonat, repülő, kígyó, méhecske stb./, a törzshajlítások előre, törzsdöntések, lábemelések, karok közelítése, leengedése. A belégzést segítik a törzshajlítások hátra, mellkas emelések, törzshajlításból, döntésből nyújtások, a karemelések, távolítások. A légző gyakorlatok alkalmazásánál ne feledkezzünk meg a tiszta jó levegőről, /szellőztetés/ a pormentes környezetről és arról sem, hogy a lég

utakat tisztítsuk meg /orrfújás/. Az asztmás gyermekeknél az orrjáratok tisztítása mellett köhöggetés is fontos, hogy a légutakból az esetleges váladék eltűnjön. A gyakorlást mindig kilégzéssel kezdjük, utána légzésszünet következzen, majd belégzés. A légzésszünet nem a levegő visszatartása, hanem a jól végrehajtott kilégzés következménye legyen. Az asztmás gyerekek tartása rossz, ezért náluk különösen fontos a helyes testtartás kialakítása. A tüdő kapacitásának növelésére, edzésére és a mély belégzéshez néhány játékos ajánlat:

- ping- pong labdafújás társhoz /esetleg kifeszített zsinór vagy kötelek között/
- képzeletbeli ping- pong labda /levező tologatása egyik arc félből a másikba
- búvárjáték egy levegővel lemerülni /leguggolni/, ha elfogy, feljönni /felállni/
- léggömbfújás ki tudja nagyobbra?
- egy felfújott léggömböt /vagy papír zsebkendőt, vatta darabot/ a csoport közösen, levegőfújással próbál a levegőben tartani
- egy levegő vétellel számolni tízig / húszig/, ugyanazt visszafelé is /kicsiknél ötig, ill. amíg tudnak/, felsorolni a hét napjait, elmondani egy rövid verset vagy mondókát

Bár nem kifejezetten a légző gyakorlatok sorába illik, mégis itt szeretném felhívni a figyelmet a test izmainak tudatos megfeszítésére és elernyesztésére, a relaxáció előtt. Sokszor tapasztaljuk napjainkban, hogy gyermekeink közül egyre többen állandó mozgásban, feszült, „felpörgött” állapotban vannak a nap szinte minden percében, órájában, ill. egész világunk fokozott feszültséget, feszült élettempót diktál. Ezért is tartom fontosnak az alábbi két gyakorlatot, mely a test izmainak tudatos megfeszítésére és az elernyesztés megéreztetésére szolgál:

- „Fagyos hóember”: nagyon hideg van, megfagy a hóember. Minden izmunkat megfeszítjük, nem mozgunk, hasunkat behúzzuk, popsit összeszorítjuk, lábujjainkat is „belenyomjuk” a parkettába, szempillánk se rebben. Néhány másodperc múlva /amikor kisüt a napocska, a hóember lecsorog/ elengedjük az izmainkat és lassan leguggolunk vagy leülünk a földre.
- „Rongybaba”: Amikor laza izomzattal állásban a törzs fordításával jobbra és balra a karok lazán követik a testet, szinte összegabalyodnak.

Relaxáció:

A relaxáció szó ellazulást, elernyedést, feloldódást, kikapcsolódást, pihenést, megkönnyebbülést jelent. A relaxációs gyakorlatokon azokat a gyakorlatokat, eljárásokat, módszereket értjük, melyek célja a pszichés tónus csökkentése, az érzelmi feszültség oldása, a külvilág és a belső milió zavaró, káros ingereinek kikapcsolása. Azok az eljárások, amelyek hozzájárulnak az izomtónus és a pszichés feszültségi állapot akaratlagos csökkentéséhez. A relaxációt mindig a foglalkozás befejezéseként célszerű alkalmazni. Saját gyakorlatomban a Shultz- féle autogén tréninget használom. Az autogén tréning azt jelenti, hogy önmagukból ered és fontos a rendszeres gyakorlás, „pontosabban a pszichés és vegetatív feszültségi állapot kedvező áthangolásának olyan módszere, mely verbális formulák és az azokhoz társuló képzetek önálló belső ismétlésére, rendszeres gyakorlásra épül.”

Az autogén tréning alapgyakorlatai:

- „nehézség” érzés a végtagokban és az egész testben
- „melegség” érzés a végtagokban és a egész testben
- a szív működés szabályozása
- a légzés szabályozása

- a hasi melegség érzése
- a „homlok hűvösségének” érzése

A relaxáláshoz a hason fekvést választottam, mely szerintem óvodás korban a legmegfelelőbb helyzet a gyerekek ellazulásához. Az általam használt zene Vangelis – La Petite De la Mer 10 éve használom és nem találtam jobbat, de a zenei anyag kiválasztása ízlés dolga, bárki választhat más zenét is, a fontos, hogy ne legyen harsány, drámai fordulatokban gazdag, ne legyenek harsány pl. fúvós hangszerek, olyan zenedarabok, melyek drámai, tragikus képeket idézhetnek fel, nyugtalanítanak és érzelmileg felfokozott esetleg negatív képeket, érzelmi állapotot hozhatnak létre. A zene legyen dallamos, könnyed, nyugodt, szorongást oldó, lehet hárfa vagy hegedű, zongora stb., a lényeg, hogy nyugodt pihenést biztosítson. A gyakorlatvezetési technikáknál fontos megjegyezni, hogy az utasítások ne legyenek parancsolóak, tagadóak, mindig magunkból induljunk ki és pozitív képzettársításban nyilvánuljanak meg /pl. fürdés, napozás, kirándulás, stb./. Az általam használt óvodai szöveg a foglalkozás leírásánál lesz megtalálható. Fontos alapelvek a fokozatosság, a lazítás- feszítés váltakozása és a rendszeres gyakorlás. A zenei aláfestés segítheti az ellazulást, de lehet mindezt csöndben végeztetni, a gyakorlatban azonban óvodában a külső zajok /más csoportok eltérő tevékenységei/ kiküszöbölése, mely nagyon zavaró lehet, kivitelezhetetlen, ezért én mindenképpen a zenei segítséget használom és ajánlom.

XI. Egy foglalkozás lehetséges vázlata

1. Bemelegítés
2. Lábboltozat erősítő és tartásjavító gyakorlatok, játékok
3. Relaxáció

1. Bemelegítés:

- Alagútfogó/futó-fogójáték, akit a fogó elkapott, nagy terpeszben alagutat csinál és addig vár, amíg valaki át nem bújjik, csúszik alatta, utána futhat tovább: a következő játéknál tenyéren és talpon, a fenék feltolásával kell alagutat képezniük/, puhán, lazán, lábujjhegyen futással!
- Futás feladatokkal, jelre/csörgődob/ és óvónői utasításra:
 - törökülés- fejtetővel nyújtózunk felfelé
 - „lepke”- sarokülésben vállhoz tartással a könyök összeérintése a mellkas előtt
 - „gombóc”- guggolás lábujjhegyen, hát gömbölyítése
 - „palacsinta”- hanyattfekvés, nyújtott lábbal, magas tartásba emelt nyújtott karral
- Légző gyakorlat: kilégzés szájon át- légzésszünet,- belégzés orron át, „ping-pong” labda tologatása az arcüregben- kilégzés
- Ragadós játék: páralkotások, adott testrészre koncentrációval, /„füled ragad, homlokod, bal térded, jobb külső bokád, nagylábujjad hegye/. Szabály: mindig új párt kell keresni
- Speciális járások: a tornateremben elhelyezett kötél, felfordított tornapadon, ragasztott csíkokon, létrafokon, lábujjhegyen, sarkon, külső talp élén, behúzott lábujjakkal/eszköznélküli helyeken/
- fehér csíkon: tyúklépés,
- minden létrafokra rálépni
- egyensúlyozó járás a fordított tornapadon és kötél
- kötél: oldalazva járás „bekarmolva”
- végén: vastag kötélgörgetése- talp alatti görgetése/masszírozás/

2. Lábtorna gyakorlatok- tartásjavító gyakorlatok, játékok:

- masszírozás: először az összes lábujjunkt bemozgatjuk kézzel előre- hátra /kh. ülés, bal láb nyújtva, jobb a térden keresztbe fektetve/
- utána meggyúrjuk a talpunkat, mint „anya a tésztát”, a lábujjak alatti „kispárnától” kezdjük, lassan haladunk a sarkunk felé, közben a lábfejet is végigsimítjuk, haladunk a lábszárunkon fölfelé, majd a vádlinkat is megütögetjük alulról/rezegjen/
- ezután a lábujjak egyenkénti bemozgatása következik kézzel/”mozgassuk meg előre-hátra, megcsavargatjuk, meghúzzuk” első, második, harmadik... ötödik
- most az „egész lábunkat végigsimítjuk a combtól a nagylábujjunkig, a lábujjainkat jól rászorítjuk a combunkra”/ugyanazt lábcserével elvégezzük a másik lábunkon is/
- alapgyakorlatok: hajlított ülésben a talpak kilazítása, parkettához ütögetése váltott lábbal,/puhán, lazán/ közben jobb kézzel”karikát” rajzolunk a hasunkra, majd bal kézzel is.
- „kakasviadal” a két nagylábujj összeakasztása, felemelése, majd oldalirányú - széthúzása/ izomerőből, csak lábbal/. Az az ügyes, akinek nem csúszik szét!”
- „pipa-ceruza” nyújtott ülésben/hátul kéztámasz/ a lábfejek lefeszítése és visszafeszítése páros lábbal, majd váltott lábbal /egyik pipa-másik ceruza/
- egyik láb visszafeszítve, ” pipában”, a másik lefeszítve „ceruzában” ceruzás lábunkkal nyújtva nagy karikát rajzolunk a levegőben, azután hullámvonalat, cikk-cakk vonalat hajlított lábbal/ugyanaz a másik lábbal is/
- térdfelhúzás ülésben, a lábujjak ökölbe szorítása, bekarmolása és terpesztése, „szeretik, egymást a lábujjaink- összeölelkeznek, haragszanak, egymásra- elszaladnak”
- „tapsoljunk egy mondókára, melyik legyen?”/gyerekek választhatnak/ talpak szembefordítása, kézzel bokafogással segítjük az egyenletes löktetést

Tartásjavító gyakorlatok és eszközzel végzett lábgyakorlatok:

- „ kiskutya pisilés”: térdelőtámaszban a jobb láb felemelése oldalra úgy, hogy a láb - egyenes maradjon, a lábszár és a comb megtartsa a támaszkodásban lévő 90fokos szöveget! A másik lábbal is. „haszontalan kiskutya, rugdalózik”- váltott lábbal a térdeket felhúzzuk a vállhoz majd hátra toljuk
- babzsákok elvétele a kosárból, a gyermekek választhatnak, babzsák csúsztatása a talajon váltott lábbal a talpak alatt „korcsolyázunk”
- egyensúlyozó járás fejre tett babzsákkal előre, hátra, csukott szemmel is
- babzsákkal a fejen járás közben 180, 360 fokos fordulatok
- keresztbe tett lábakkal, babzsákkal a fejen lassú leülés törökülésbe, majd felállás, újra leülés
- törökülésben, fejtetőre tett babzsákkal”bólintsunk egyet hátra”/babzsák leesik/, úgy keressük meg kézzel, nyújtott karral, hogy a testünk, fejünk nem mozdul! Babzsák gyúrása a talpak alatt két lábbal, váltott lábbal
- bekarmolva egy lábbal felemeljük, meglengetjük, fentről ledobjuk/ másik lábbal is, 2-3x ismételve/
- „golya viszi a béka vacsorát” egy lábbal bekarmolva megsétáltjuk a babzságot, magas térdemeléssel
- „hátunkra fekszünk, térdünket felhúzzuk, talpunkkal támaszkodunk a talajon, bedugjuk a babzsáunkat a derekunk alá, és jól odaszorítjuk a parkettához”
- babzsák a kézben magas tartásban/ vagy a talpak közé szorítva/hanyatt fekvésben „kiflibe” elhajlás
- hanyatt fekszünk, talpunk közé szorítjuk a babzságot, lassú lábemeléssel átadjuk a magas tartásban levő kezünkbe- majd kézből vissza a talpak közé”

- felülés, talpak közé szorított babzsákkal „lassan gurulunk a hátunkra csigolyáról csigolyára, majd felemeljük a lábunkat és lassan leejtjük a fejünk fölé”
- felállásban a babzsák hintáztatása váltott vállakkal/ne essen le/, majd a lábfejre helyezve előre- hátra-oldalra is /mindkét lábbal/
- hanyattfekvésben térd közé szorított babzsákkal a lábak és a törzs ellentétes irányú elfordítása
- „sáron átfutó verseny”: a gyermekek elhelyezkedése két csoportban egymással szemben, törökülésben a felragasztott fehér vonalon „Elkészülni! Vigyázz! Rajt!” vezényszavak után csapat /és egyéni/ versengések, helycsere a kiinduló helyzetbe érkezéssel, a következő feladatokkal:
 - négykézláb járásban, áll alá szorított babzsákkal-érkezés a másik vonalra törökülésbe
 - járásban, futólépésben fejtetőre rakott babzsákkal
 - pókjárással- hason a babzsák
 - rákjárással- hason a babzsák
 - sánta róka járásban- térd alá szorított babzsákkal
 - négykézláb mászással-, homlokkal csúsztatott babzsákkal
 - hason csúszásban- mellkas alá szorított babzsákkal
 - háton csúszásban illetve váltott láb segítségével lábtolással vagy hát alá rakott babzsákkal

A versenyeket értékeljük, a csapat pontokat számoljuk, az egyéni teljesítményeket külön dicsérjük/hibajavításról ne feledkezzünk meg/. A versenyeket a második ismétlésnél nehezíthetjük, kifeszített kötél alatt/futást, járást, mászásokat/ a kötél fölötti átmászással.

- Ki tud messzebbre dobni lábbal/?két lábbal, egy lábbal/

Az eszközök összeszedése vízszintes karikába-célba dobással történik.

- „Halak gyűjtögetése”- saját cipőbe:

Egy nagy karikába öntjük a Minimat halakat, a gyerekek kb. másfél, két méterre a saját cipőjük mellett ülnek. „Elkészülni! Vigyázz! Rajt!”- után lábbal bekarmolással-ki tud több halat kifogni, horgászni?/lehet egy lábbal, váltott lábbal vinni/

- ha elfogytak a halak, számlálás, összehasonlítás következik
- közben élmények felidézése, halak megnevezése, halból készült ételek megnevezése, halak élőhelyeinek megnevezése is történhet/ tavi, folyami, tengeri halak, stb./
- új eszköz- labdaválasztás: amíg minden gyereknek lesz labdája, a gyerekek tetszőlegesen gyakorolhatják kézzel az ismert elemeket: pattintás, feldobás, elkapás stb. /nem választunk alakzatot, a gyerekek az éppen aktuális helyükön folytathatják szétszórt alakzatban, különböző haladási irányokkal a következő feladatokat/
- hason fekvésben- mellkas alá helyezett labdával- gurulás előre a labdán, labda érjen le a csípőig, lábig, majd visszatérve újra indíthatják a mozdulatsort
- ugyan ez a gyakorlat háton fekvésben, labda a tarkótól indul
- térdelőtámaszban lassan homlokkal vezetni a labdát előre/ majd hátra felé is/
- hason fekvésben magas tartásban fogott labdával gurulás a test hossz tengelye körül jobbra, balra
- hason fekvésben talpak közé szorított labdával láblendítéssel labda átdobása a test, a fej fölött /utána szaladni újra megpróbálni/

- „Kidobó”:

- akit eltalált a labda, kiesik, leül a padra
- akit eltalált a labda, ott, ahol van, leül, és igyekszik labdát szerezni, ha sikerült a felé guruló labdát elkapnia, dobhat és folytathatja a játékot

Légző gyakorlatok: kilégzés-belégzés: egy levegővel elsoroljuk a hét napjait- kilégzés

- „Add tovább” játék: kör alakzatban a gyerekek háton fekvé továbbítják az indított labdákat olyan távolságban, hogy az átadó és átvevő gyermeknek is nyújtózkodnia kelljen oldalra /3-4 labdát és 3-4 babzsákot indítunk egyszerre, váltakozva/

- „Fagyos hóember”: Nagyon hideg van, megfagy a hóember. Minden izmunkat megfeszítjük, hasunkat behúzzuk, még a lábujjainkat is belenyomjuk a parkettába, popsinkat összeszorítjuk! /kitartás/. Aztán kisüt a napocska és a hóember elolvad, lecsorog. Lassú izom elernyesztéssel leülés vagy sarokülés, hason fekvés.

3. Relaxáció: „ És most pihenni fogunk. Egy kiadós séta után elérkezünk a tópartra.

Napozunk.” /zene indítása, a gyerekek hason fekvé, kezüket beteszik kispárnának a fejük alá, amelyik oldalra fordítják a fejüket, azt a térdüket egy kicsit felhúzzák- konkrét segítségadás/. Zene: Vangelis: La Petite file De la Mer,, Elfáradtam.

Becsukom a szemem, pihenek. Elnehezedik a lábam, az összes lábujjam, a hüvelykujjaim, a mutató, a középső, a gyűrűs, a kis lábujjaim. Elnehezedik a kezem, a jobb kezem, a bal kezem, elnehezedik az egész testem. Lassan és nyugodtan lélegzem. Napocska melegíti a lábam, a kezem, az egész testem. Melegség tölt el. Lassan és nyugodtan lélegzem. Érzem, hogy lassabban ver a szívem. Teljesen megnyugszom, Szempillám se rebben. Az orromon lassan beszívom a levegőt és a számon lassan kiengedem. Mozdulatlan vagyok: Lassan a hasamból áramló meleg a köldökömtől indulva eléri az egész testemet, a lábam, a kezem. Teljesen megnyugszom. Az egész testem ellazult. Jól érzem magam. Egy hűvös szél lehűti a homlokomat.

Hidegnek érzem a fejem. Egy méhecske megcsiklandozza a talpamat. Megmozgatom a lábujjaimat, a kezem. Kinyitom a szemem. Egy nagyot nyújtózok. Ásítok egyet és kipihenten ébredek. Egészségetekre!”

Képességfejlesztés

Képességfajták	DIFFERENCIÁLÁSI SZINTEK		
	I. szint	II. szint	III. szint
Érzelmi	<p><u>Testséma fejlesztés:</u> eligazodás a testen, lábujjaik megtalálása/néhány kimarad/ <u>Figyelem:</u> feladatokra figyelés, de a figyelem elkalandozik <u>Emlékezet:</u> már ismert mozgásformák felidézése <u>Képzelet:</u> - a test elképzelése - kör <u>Érzékelés, észlelés:</u> - tapintás érezkeltetése, halak megfogásával</p>	<p><u>Testséma fejlesztése:</u> - pontosabb eligazodás a testrészek között, - lábujjak, boka, lábfej, stb., megtalálása <u>Figyelem:</u> feladatokra koncentrálás <u>Emlékezet:</u> ismert mozgásformák megnevezése - egy mondóka megnevezése, felidézése - élmények a halakkal <u>Képzelet:</u> - a tópart, a tó és víz elképzelése - kör, hullámvonal <u>Érzékelés, észlelése</u> - tapintásos érezkelés a speciális járások által</p>	<p><u>Testséma fejlesztése:</u> bal-jobb oldal pontos használata - körülbelül azonos tempóban képes az óvónővel együtt végezni a feladatokat <u>Figyelem:</u> a feladatok pontos végzésére való kép <u>Emlékezet:</u> ismert mozgásformák pontos reprodukálása - mondókák felidézése/ több is/ - élmények, ételek felidézése <u>Képzelet:</u> teljes elképzelése a napozásnak, tópartnak,/ lepke, virágok stb./ melegség és hőség érezkelése - kör, hullámvonal cikk-cakk vonal <u>Tapintásos érezkelések:</u> a speciális járásokkal és a gyűjtögetés által a felkínált eszközökkel/ babzsák, labda, halak/</p>

Matematikai tartalmú tapasztalatok			
	I. szint	II. szint	III. szint
	- páralkotás /nehézkés/ - halmazképzés - számlálás /segítséggel/	- páralkotás/mindig ugyanazt a párt választja/ - halmazképzés - számlálás egyedül /pontos vagy pontatlan/	- páralkotása pontos, mindig más párt választ - rész-egész viszonya, halmazképzés - számlálás a 20-as számkörben pontos/vagy 20 fölött is/
	<u>összehasonlítás:</u> - több- kevesebb megkülönböztetése - sorszámok megnevezése: 1-3-ig	<u>összehasonlítás:</u> - több- kevesebb- esetleg ugyanannyi megkülönböztetése - sorszámok megnevezése: 1-5-ig	<u>összehasonlítás:</u> - legtöbb, legkevesebb, ugyanannyi pontos megnevezése - sorszámok megnevezése: 10-ig - két lábbal egyszerre gyűjtőget
Kommunikációs /verbális/	szókincsbővítés: - lábujjak - sarok - mozgáshoz kapcsolatos kifejezések /gurul, lassú, gyors, lefeszít, visszahúz/	szókincsbővítés - lábujjak - sarok, lábfej, homlok stb. - mozgáshoz kapcsolódó kifejezések értelmezése udvariassági formák- Légy szíves!	szókincsbővítés - lábujjak - sarok - boka- külső, belső - mozgásokhoz kapcsolódó kifejezések használata pontos - udvariassági formák- - légy szíves! - kérlek szépen! - köszönöm!
Szociális kép	A közösségi érzés, együvé tartozás mélyítése - egyéni erőfeszítések - szabálytudat kialakítása - sikerélmény	A közösségi érzés mélyítése. Jó megoldásra törekvés /figyelem, kitartás/ - pozitív hozzáállás fejlesztése - szabálytudat mélyítése - sikerélmény	A közösségi érzés mélyítése, csapatmunka, összedolgozás, közös tevékenység mélyítése-egymásra figyelés. Egészséges versenyszellem

			<p>alakítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kudarctűrő képesség fejlesztése - szabályok pontos betartása - sikerélmény
<p>Testi képesség fejlesztése</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nagymozgások fejlesztése - térben való eligazodás <u>Finommotorika</u> fejlesztése: - szem-láb koordináció /próbálkozások/ - testrészek felismerése, megtalálása - mozgáskoordináció fejlesztése <u>Egyensúlyérzék</u> fejlesztése: - felnőtt segítségével képes a feladatvégzésre 	<ul style="list-style-type: none"> - nagymozgás fejlesztése - téri tájékozódás /ütközés-mentes haladás/ <u>Finommotorika</u> fejlesztése: /kéz segítségével való próbálkozások/ - testrészek megnevezése és megtalálása - mozgás koordináció fejlesztése /pontosságra törekvő, még pontatlan, vagy bizonytalan mozgások/ <u>Egyensúlyérzék</u> fejlesztése: - kis segítséggel képes a feladatok elvégzésére 	<ul style="list-style-type: none"> - nagymozgások fejlesztése - téri tájékozódás /egymás kikerülése, irányváltoztatások/ - jobb-bal oldal pontos érzése, oldaliság erősítése <u>Finommotorika</u> fejlesztése: - segítség nélküli pontos feladatvégzések - testrészek pontos megnevezése és felismerése, azok pontos feladatvégzése - mozgás koordináció fejlesztése /pontos összerendezett, célszerű mozgások/ <u>Egyensúlyérzék</u> fejlesztése: - segítség nélküli, pontos feladatvégzések

XII: A Preventív torna kapcsolódása a Helyi Óvodai Programhoz és a Kompetencia alapú programcsomaghoz

A Helyi Óvodai Nevelési Programunk az Országos Alapprogram ajánlásával, előírásaival szinkronban külön fejezetben foglalkozik az egészséges életmódra neveléssel, a testi neveléssel, a mozgásfejlesztéssel. /lásd: OAP, HOP/ Óvodánkban évek óta a Programterv az óvodai testneveléshez Szarvas, 1996. alapján történik a testnevelés foglalkozások szervezése. A preventív torna gyakorlatai így teljes mértékben beépülhetnek a foglalkozások rendszerébe, kiegészítve az ott meghatározott feladatokat.

A kompetencia alapú neveléshez alapelveiben jól illeszthető, kapcsolható: a holisztikus szemlélet, a komplexitás, a képességfejlesztési területek, az egyéni bánásmód és differenciálás, a tevékenységek közbeni tapasztalatszerzés úgy vélem, az előző foglalkozástervezetnél is jól érzékelhetően kiegészíti a kompetencia alapú nevelés, ajánlat nagymozgás fejlesztését illetve a finommozgás fejlesztését is, melyben a téma ajánlások főleg a szem-kéz koordináció fejlesztését célozzák. A preventív torna bevezetése kiegészítheti ezt a szem-láb koordináció fejlesztésének előtérbe helyezésével. Mint már az előzőekben említettem, a játékgyűjteményben /Kiegészítő segédlet a komplex fejlesztési tervekhez, A világ befogadásának elérhetősége 5./ rengeteg nagymozgás fejlesztésére szolgáló játékleírás szerepel, melyekből nyugodt szívvel és ésszerűen, tudatosan, célzottan válogathatunk, tervezhetünk illetve utalást is találtam egy helyen a mezítláb végzett gyűjtögetésre, szalvétatépésre. A preventív torna számtalan lehetőséget kínál a különböző nevelési területek fejlesztéséhez illetve azok egymáshoz kapcsolódására, a komplexitásra. Ezek közül csak néhányat említek, hiszen a gyakorlatokban a pedagógusok kreativitása határtalan, ötleteikkel bármikor továbbfejleszthetik, bővíthetik az itt leírtakat illetve a játékgyűjteményt és a testnevelés foglalkozásokat.

A preventív torna kapcsolatai:

Az irodalmi neveléssel:

- taps a talpakkal bármelyik ismert mondókára /pl. Dirmeg- dörmög...,
- Hej, Gyula, Gyula... stb./
- a lábujjak egyenkénti bemozgatásához használható mondókák pl.
 - Ez a malac piacra megy..
 - Ez elment vadászni...
 - Egy, megérett a meggy...
- a lábbal rajzoláshoz rajzos versikék: pl. Pont, pont, vesszőcske
 - Kerekíték kereket, alája meg...

Az értelmi neveléssel:

- feladatok és játékok végzése közben folyamatosan szükség van a figyelemre, képzeletre, probléma megoldásra stb.- áthatja az egész tevékenységet

A környezet megismerésére neveléssel:

- az évszakok, hónapok aktualitásai megjelennek akár tárgyi, akár valamilyen termés vagy egyéb jellemzőben /csak a helyszín kiválasztása is kapcsolatra adhat okot, nyáron, tavasz végén, ősz elején kinn az udvaron is mozoghatunk, játszhatunk mezítláb/
- különböző termések gyűjtésével, hordásával új tapasztalatokra tehetnek szert: sima, érdes, csúszós, gurul stb. /tapintásos, bőrérzékelés- közben számtalan új fogalommal és ismerettel gazdagodhatnak/

- a gyűjtögetés és a járógyakorlatok során szintén tapasztalatokat szerezhetnek anyagokról, felületükről, milyenségükről /pl. miből készült?- polifoam, műanyag, fa, bőr. Milyen a felülete? Stb./
- a szalvéta és egyéb papírok eltérő tulajdonságairól /papír zsebkendő, krepp papír, rajzpapír, rajzlap stb.- gyűrhetősége, simasága, keménysége, állaga, téphetősége, színek, stb./
- a gyakorlatvégzések közben a testrészek ismerete bővül, folyamatosan /eligazodás a saját testen/
- az udvari játékok során, a talajok milyensége, minősége /tapasztalatok mezítláb a fűben, homokban, kavicsos részen/
- légző gyakorlatoknál: hét napjainak felsorolása stb.
- az egész mozgásfejlesztés a saját testtel kapcsolatos tapasztalatszerzésre épül.

Matematikai tevékenységekkel:

- gyűjtögetős játékoknál: Ki mennyit gyűjtött?/számosság megállapítása/
Összehasonlítások /kigyűjtötte a legtöbbet?/
Több- kevesebb- ugyanannyi /mennyivel több?/
Halmazok képzése /házi állatok gyűjtése a csoport szobában/
Halmaz-részhalmaz /állatok válogatása pl. élőhely szerint,
csoport szoba játék állatai/
Válogatások /kicsi, nagy, hosszú- rövid stb. pl. színes számrúd
Építések /alacsony-magas fakockából összehasonlítások,
elemszám/
- légző gyakorlatoknál, különböző versenyeknél:
Számlálás 10-ig, 20-ig, majd visszafelé is
Nagyoknál kettesével /párosával, páratlan számok stb./
- különböző játékoknál: pl. páralkotások /pár fogalma/
- meghatározott elemszám létrehozása /pl. vonat négy kocsiból áll, kígyó öt gyermekből stb./

Anyanyelvi neveléssel, kommunikációval:

- folyamatos fogalombővítések /testrészek, anyagok, névutók stb./
- udvariassági formák bővítése, betartása
- rögtönzött mesék, történetek kitalálása pl. a lábujjra, lábfejre húzott bábokkal.

A testi nevelés és mozgásfejlesztés valamint a szociális nevelés feladatait már említettem, így azokat nem kívánom megismételni /lásd: feladatok/

XIII. Összegzés, saját tapasztalataim:

Az innováció megírása során nem volt céлом egy új mozgásfejlesztő program vagy játékgyűjtemény, sem egy gyógytestnevelési könyv megírása.

A célom az volt, hogy felhívjam a kollegák figyelmét arra, sokat tehetünk annak érdekében, hogy minél kevesebb gyermeknek kelljen külön gyógytestnevelés foglalkozásokra járnia.

A preventív torna gyakorlatai és játécai számtalan választási lehetőséget kínálnak a pedagógusoknak, a lényeg az, hogy jó helyről, jó cél érdekében, jól válasszanak.

A pedagógusok kreativitása határtalan, ez ösztönző lehet a kollegákra, hiszen az egymástól való tanulás nagyon fontos minden nevelési területen.

A házi továbbképzések biztosítani fogják a jövőben a módszertani képzést, melyet nagyon szívesen tartok majd a kollegáknak, hiszen a gyakorlati megvalósulás elképzelhetetlen anélkül, hogy a pedagógusok ne érezzék meg a gyakorlatban a feladatok nehézségét, az irányítás és a szövegmondás helyes technikáját /relaxáció/.

Minden mozgásfejlesztő program tartalmazza a helyes testtartás kialakítására vonatkozó gyakorlatokat, a légző gyakorlatokat.

Ez nem új a napi gyakorlatban. Ami új, az a mezítláb végzett lábboltozat javító és erősítő feladatok, a mezítláb végzett testnevelés foglalkozás és a relaxáció.

Mindezek helyes alkalmazására, technikájára jó lehetőséget biztosít majd a házi, belső továbbképzés.

Ha az innováció legfőbb gyakorlatvezetési és kontraindikált gyakorlatait mindenki elsajátítja, figyel rá, nem kell gyógy testnevelői végzettség, ahhoz, hogy bátran alkalmazzuk a mezítláb végzett tevékenységeket, megelőzzük a mozgásszervi elváltozásokat.

Fontos tudnunk, hogy a gyakorlatok végzése a gyerekektől erőfeszítést igényel, az akarat tulajdonságok erősítése és a pozitív hozzáállás, a dicséret, buzdítás nagyon lényeges eleme a preventív tornának.

A tapasztalataim azt bizonyítják, hogy az óvodába járás során a kiscsoporttól a nagycsoport végéig folyamatosan, célszerűen, rendszeresen végzett lábtorna gyakorlatok rendkívül hatékonyak. A gyermekek a kezdeti ellenállás után/ ilyen mindig akad, hagyjuk, hogy félrehúzódjanak/ általában 1-2 megfigyelés után a játékban mindig részt vesznek, ezután pedig partnerek lesznek a mozgásfejlesztés során.

Érdemes megemlíteni, hogy mikor már sikerélményben volt részük, megtapasztalták a mezítláb végzett torna élményét, még a kicsik is sokkal motiváltabbak a gondozási feladatok és az önkiszolgálási tevékenységekben, gyorsabban, egyre ügyesebben, önállóbban öltöznek, vetkőznek, sikeresebben tudjuk őket rávezetni pl. a ruhájuk kifordítására, összehajtogatására. A foglalkozás leírásánál a sok gyakorlat, sok játék, sok eszköz ne okozzon problémát, kétséget senkiben. Ha kevés időt fordítunk a szervezési feladatokra, hagyjuk a gyerekeket önállóan választani /eszközök/, haladni, elhelyezkedni, sokkal több fejlesztési lehetőségnek teszünk eleget és nem lesz holtidő.

A foglalkozások vezetése közben nagyon fontosnak tartom az oldott légkört, a humort, mely átsegítheti a gyermekeket a nehezebb helyzeteken és nem alakul ki frusztráció, hanem lendületet ad a lelkiismeret furdalás nélküli következő ismétléshez, a személyiség pozitív alakulásához.

Mindezek ismeretében minden kollegámnak sikerélményt, jó „kalandozást” kívánok!











