



Mackó-Kuckó Óvoda
MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ
ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

2013 Pomáz, Mártírok útja 22.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Tartalomjegyzék

Előszó	3
Mozgásműveltség fejlesztő óvodai nevelési program tartalmi felépítése	5
1. Nevelés célja	6
2. Nevelés feladatrendszere	7
2.1. Egészséges életmódra nevelés, egészség óvása	8
2.2. Szocializáció, érzelmi biztonság segítségével	9
2.3. Értelmi nevelés, anyanyelv ápolása az óvoda mindennapjaiban	11
3. Megvalósítás eszközrendszere	11
3.1. Környezet	11
3.1.1. Tárgyi környezet (épület, udvar)	12
3.1.2. Személyi környezet	12
3.1.3. Óvodán kívüli környezet	13
3.1.4. Tevékenységeket segítő eszköz	14
3.2. Tervezés	15
3.2.1. Nevelés feladatrendszere	15
3.2.2. Tevékenységek	16
3.2.3. Hetirend	16
3.2.4. Napirend	19
3.3. Tevékenységek	20
3.3.1. Játék	20
3.3.2. Tanulás	25
3.3.3. Munka jellegű tevékenységek	25
3.3.4. Mozgás	26
• Testnevelés	28
• Kiegészítő mozgástevékenység	33
3.3.5. Mese-vers	34
3.3.6. Rajzolás-festés-kézi munka	36
3.3.7. Ének-zene	38
3.3.8. Környezet megismerése-védelme	41
3.3.9. Környezet téri-formai-mennyiségi megismerése	43
4. A gyermekek fejlettségi szintjének mutatói az óvodáskor végére	45
4.1. Testi fejlettség, mozgás	45
4.2. Szociális magatartás	46
4.3. Értelmi fejlettség, kommunikációs képesség	47
Mellékletek	48



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Előszó

A gyermekek biológiai fejlődése, mozgásfejlődése, elsősorban **rendszeres testmozgással, testedzéssel** biztosítható.

Az óvodai nevelés célja az óvodás korú gyermekek sokoldalú, harmonikus személyiség fejlődésének segítése. A gyermek fejlődése számos tényező együttes hatásának eredménye. Az egészséges életmódra, az egészséges életvitel igényére nevelés ebben az életkorban kiemelkedő jelentőséggel bír.

A 3-7 éves korosztály lételeme a mozgás. A gyermeket nem kell motiválni a mozgásra, hiszen nem tud nem mozogni. Miközben mozog, tapasztalatokat gyűjt, fejlődik csont- és izomrendszere, alakulnak mozgáskoordinációi, testi képességei. Gyorsabbak, önállóbbak, finomabbak lesznek mozdulatai. Egyre többféle mozgást képes elvégezni, egyre több készsége, szokása alakul, egyre inkább képessé válik mozgásának, viselkedésének tudatos irányítására, mozgásigényének elhalasztására.

A gyermek mozgásigényének kielégítése, ezzel együtt harmonikus és összerendezett mozgásfejlesztése, ezen keresztül értelmi képességének fejlesztése, különösen lényeges feladat az óvodánkban.

A magyar óvodapedagógia hagyományainak, értékeinek figyelembevételével a jelenkor igényére alapozva készült a Mozgásműveltség fejlesztő óvodai nevelési programunk. Mindazok az értékek, amelyet a program magában rejt a feladatrendszer és tevékenységek fejezeteknél kerültek megfogalmazásra.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

A program tartalmi felépítését, a feladatrendszerét, a tervezés szerkezetét, a tevékenységek felosztását ábrával is igyekeztünk áttekinthetővé tenni. A mozgástevékenység teljes anyaga is megtalálható

A program alapján dolgozó óvodapedagógus munkájában, a gyermekek nevelésében fontos szerepet kap a rendszeres mozgás, a mozgás szeretetére építő életvitel, életmód megalapozása.

E program módszertani útmutatásokat óvodapedagógusainknak nem tartalmaz. Tiszteletben tartja az óvodapedagógus módszertani szabadságát. Feltételezi magas szintű szakmai felkészültségét, és megújulási törekvését.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Mozgásműveltség fejlesztő óvodai nevelési program tartalmi felépítése





MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Mozgásműveltség fejlesztő óvodai nevelési program négy szerkezeti egységre tagolódik:

- **Mozgásműveltség fejlesztő óvodai nevelés célja**
- **Nevelés feladatrendszere**
- **Megvalósítás eszközendszere**
- **A gyermekek fejlettségi szintjének mutatói az óvodáskor végére**

E szerkezeti egységek szoros kölcsönhatásban vannak egymással. Kiinduló pont a nevelés célja, mely egyben meghatározója is az ebből következő feladatoknak és a hozzá szükséges eszközendszereknek.

Mindezek segítségével biztosítható a gyermekek megfelelő fejlettsége az óvodáskor végére.

1. Mozgásműveltség fejlesztő óvodai nevelés célja

A gyermekek sokoldalú harmonikus személyiségének fejlesztése, életkorilag (2.5-7 év) a legmegfelelőbb tevékenységi forma segítségével a **tervszerű, rendszeres mozgással**.

A mozgás szeretetére építő életvitel, életmód megalapozása.

Feladata:

- A mozgás célzott fejlesztése a **motoros képességek és mozgáskészségek** kibontakoztatása
- A gyermeknek a mozgásos tapasztalatai során fejleszteni környezetével való – közvetlen és közvetett – **kapcsolatrendszerét**, saját testéről szerzett információit (én-tudat alakítása)
- A szervezet általános, sokoldalú fejlesztésével, képzésével elősegíteni a gyermek megfelelő **testi, akarat, erkölcsi** tulajdonságainak fejlődését, **értelmi** képességeinek fejlesztését.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

A nevelési célok és feladatok az egész óvodára nézve azonosak.

A csoportok arculatát a gyermekek és az óvónők személyisége alakítja, formálja sajátossá.

E nevelés céljának – egy rendkívül bonyolult hatásrendszer keretében – megvalósulása a célból következő feladatok, és a nevelés feladatrendszerének meglehetősen pontos meghatározását tartja szükségesnek.

2. Nevelés feladatrendszere

Az óvodai nevelés feladatainak rendszere lényegében igazodik a nevelés általános feladatrendszeréhez. Ebben az esetben a feladatok bizonyos csomópontok körül csoportosulnak, ezek a nevelés **fő feladatcsoportjai**:

- **Egészséges életmódra nevelés, egészség óvása**
- **Szocializáció az érzelmi biztonság segítségével**
- **Értelmi nevelés, anyanyelv ápolása az óvoda mindennapjaiban**

A feladatcsoportok elhatárolódása a nevelőmunka tervezését segíti. A **nevelőmunka** elsősorban **szervezőmunka**, melyben nincs jelentéktelen apróság. Az óvodapedagógus a legkisebb részletet vagy esetet sem hagyhatja figyelmen kívül. Az apró dolgok rendszeresen – naponta, óránként – hatnak, azokból tevődik össze az óvodai élet. A nevelés feladatcsoportjainak összefonódása számos formában megnyilvánul, élesen nem különülnek el.

2.1. Egészséges életmódra nevelés, egészség óvása

Az óvodai közösségen belül kell e feladatokat megvalósítani. Legfontosabb feladat: a **gyermeki szükségletek kielégítése**. A **testi, lelki** szükségletek harmonikus **összehangolása**. A heti és napi **életritmus** kialakítása.

Ezt segíti a hetirend, a kötelező és szabadon választható tevékenységek meghatározott ciklikusságával, ritmusával. A rugalmasan kezelt napirend, melynek keretén belül az étkezések, a pihenés, a mozgás, a játék és egyéb tevékenységek valósulnak meg.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Kiemelten kell kezelni a **gyermek**ek fejlődésének elősegítését, a **helyes higiéniai szokások** kialakítását.

Az elsajátítását a **fokozatosság** jellemezze. A rendszeres mozgástevékenységek miatt is fontos tényezők e nevelés területén.

- **A gyermekek fejlődését segítik:**

A kulturált étkezés szokásaira nevelés:

- helyes testtartás kialakítása
- esztétikus terítésre szoktatás, megfelelő teríték biztosításával
- életkortól és fejlettségtől függő étkezéshez szükséges eszközök önálló és helyes használata

Egészséges, korszerű táplálkozás:

- a gyermekek számára eddig ismeretlen ételek elfogadtatása
- különféle anyagszerezavarokban szenvedő gyermekek egyedi étrendjének megoldása
- a mindenkori folyadéki igény kielégítése

Délutáni pihenés:

- nyugodt légkör megteremtése
- a pihenés idejének biztosítása a gyermekek egyéni alvásigényének figyelembevételével
- nem alvó gyermekek számára különféle tevékenységek felkínálása, úgy hogy a pihenni vágyókat ne zavarják.

Test edzése:

- nap- légfürdő, mozgás
- a napi tevékenységek során minél több idő eltöltése a szabadban
- a víz edzőhatásának biztosítása a nyári óvodai fürdözések megszervezésével, vagy uszodai foglalkozások keretei között



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Gyermekek testi fejlődésének mérése:

- A gyermekek testi fejlődését az óvodában elvégzett testsúly és testmagasság – a nevelési év elején és végén – mérések is mutatják. Egyben segítenek az óvodapedagógusnak e területen szükséges feladatok meghatározásában.

• Higiéniai szokások, szabályok kialakítása az intimitás tiszteletben tartásával

Tisztálkodás:

- kézmosás, törülközés, fésülködés, fogápolás – helyes, rendszeres végzésére szoktatás, nevelés, az egészség megóvása érdekében.

WC-használat:

- közben az intimitás - egyedül, „zárt” ajtó - tiszteletben tartása
- a WC-papír rendszeres és megfelelő használatára szoktatás, különös tekintettel a kislányokra (eleinte, ha szükséges mindezt segítséggel, majd önállóan végezzék)
- a WC-higiénia (leöblítés) szabályainak kialakítása

2.2. Szocializáció az érzelmi biztonság segítségével

A gyermekek közösségi magatartásának megalapozása az óvodai nevelés egészét átszövő feladat.

Az óvodás gyermeknek, aki az új környezettel első kapcsolatait alakítja, az óvodapedagógus számára látszólag jelentéktelen megnyilvánulásainak is igen nagy a jelentősége. Ezért minden mozzanat nagyon fontos lehet.

Az óvoda elfogadtatása - beszoktatás - nagy gondosságot és odafigyelést igényel, bármilyen életkorú is a gyermek. A későbbiek során a gyermek, szülő és óvoda kapcsolatának meghatározója lehet.

Minden esetben szükséges megteremteni a lehetőséget a gyermeknek a szülőtől való **fokozatos elszakadásához**. E folyamat akkor fejeződik be, amikor a szülő és az óvodapedagógus is úgy érzi, hogy a gyermek viselkedésében már megfigyelhetők az idegen személy és a környezet elfogadásának jelei.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

A gyermek óvodában eltöltött idejét úgy kell megtervezni és megszervezni, hogy mindvégig érezze a számára legfontosabbat: az **érzelmi biztonságot**. Ehhez szükséges a gyermekekkel közvetlenül foglalkozó **óvodapedagógus, és dajka elfogadó, gondoskodó, segítő személye**.

Nem lehet figyelmen kívül hagyni, hogy ugyanaz a pedagógus, ugyanaz a gyermekcsoport más „jelentőséggel” bír az egyik, vagy másik gyermek számára.

A mesterségesen kialakított közösségek falait segíti feloldani a csoportok közötti **átjárhatóság**, a szabadon választott tevékenységek ideje alatt, a gyermekek maguk választhatják meg, hogy melyik csoportban (egymás közelében lévők esetében) kívánnak játszani.

Az óvodában kialakított **egységes óvodai jelek** – különbség csoportonként a színekben van – is biztosítják a gyermek érzelmi stabilitását, (saját jelét viszi magával) esetleges csoportváltás következtében.

A gyermekeknek az óvodában végzett **sokmozgásos tevékenysége** lehetőséget biztosít a **másság** (ügyesek, ügyesebbek) elfogadására, **önmagának és képességeinek megismerésére**. **Fejleszti** a gyermek **pozitív emberi magatartását**, társaihoz való viszonyulását, **versenyszellemet, kudarctűrést, figyelmet, türelmet, kitartást**, egymás iránti **figyelmességet, segítőkészséget**.

A gyermek az óvodai élet **tevékenységeinek segítségével megtanul: alkalmazkodni, elfogadni, tolerálni, szükségleteit késleltetni, önmagát megvalósítani**, nem sértve a másik gyermek szabadságát.

- **Óvodai csoportok szervezése:**

A napi óvodai élet keretei között biztosított, sokmozgásos tevékenységek óvodánkban szükségessé teszik az azonos életkorú gyermekcsoportok, vagy részben osztott csoportok szervezését.

Az óvoda **tárgyi** (udvar, épület) és **személyi** (az óvodapedagógus milyen csoportszervezéssel tud azonosulni) lehetőségei, valamint a **gyermekek korösszetétele** határozza meg a csoportok kialakításának, kritériumait.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

2.3. Értelmi nevelés, anyanyelv ápolása az óvoda mindennapjaiban

Az óvodai élet **változatos tevékenységei** a gyermek anyanyelvi nevelését, értelmi képességeinek fejlesztését is szolgálja. E fejlesztő munkát **nem** szükséges **külön kiemelten kezelni**. A gyermeki tevékenységek mindegyike lehetőséget nyújtanak. Fontos és elkerülhetetlen a gyermek utánzó hajlama miatt az őt nevelő **személyek példamutatása**.

A **helyes és érthető** beszéd fejlesztésén kívül szükséges az egyéb **kommunikációs jelzésekre** is ráirányítani a gyermekek figyelmét. Ezek gyakorlását az **óvoda mindennapjaiban** a **tevékenységek segítségével** kell megoldani.

Időt és helyet kell adni a felnőttek és gyermekek, gyermekek és gyermekek **egymás közötti beszélgetéseire**. A saját gondolataik mások előtt szóban való kifejezése, és meghallgatása fejleszti a verbális kommunikációt, és a másik tiszteletére is nevel.

A feladatcsoportok és tevékenységek során átadásra kerülő ismeretek tervezése, életkor és egyéni képességek figyelembevételével óvodai gyermekcsoportok keretei között történik.

3. Megvalósítás eszközrendszere

A nevelés feladatainak megvalósításához megfelelő **környezet, tervező munka, és tevékenységek** szükségesek.

3.1. Környezet

Az óvodai nevelésünk elé kitűzött céloknak csak akkor van meg a realitásuk, ha a célok megvalósítását a gyermekek számára megtervezett környezet hatásai is támogatják.

- **Tárgyi környezet (épület, udvar)**
- **Személyi környezet**
- **Óvodán kívüli környezet**
- **Tevékenységeket segítő eszközök**



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

3.1.1. Tárgyi környezet

- **Épületbelső**

Az óvoda berendezései a gyermekek **biztonságát, egészségének óvását és mozgásterének** biztosítását szolgálják. A tárgyak, bútorok a gyermekek méreteinek megfelelően könnyen mozgathatóak legyenek.

Így ha szükséges a mozgástér növelése, egyszerűbben oldható meg.

A belső tér tárgyai **dominánsan természetes anyagokból** vannak. De **nem kizárt** a megfelelő célt szolgáló műanyag eszközök jelenléte.

A **gyermekmosdók intimitásához** a feltételek megteremtése nélkülözhetetlen. Minden gyermek wc-re ajtót helyeztünk. Ezeken fiúk és lányok részére elhelyezhető jelzések is segítik majd a külső környezetben való ilyen irányú eligazodást.

- **Udvar**

Az óvoda udvara a gyermekek **szabadban végzett tevékenységének kiszolgálója.**

Szükséges az **árnyékos** és a **napos** udvarrészek, a **testnevelés** foglalkozások megtartásához az **egyenletes füves vagy gumitéglával**, borított területek biztosítása. Homokozók, mászóakák elhelyezése gazdagíthatja, színesítheti a gyermekek játék- és mozgástevékenységét. A kerékpározáshoz, rollerezéshez nyújtanak segítséget az aszfaltozott területek. Az udvaron szükséges hogy **ugrógödör** is legyen, mely a különféle ugrások gyakorlását és egyéb tevékenységeket szolgálja.

A gyermekek számára biztosított a nyári időszakban az egész napos kint tartózkodás feltétele is. A **víz edzőhatásának** elősegítését, pancsolási lehetőséggel, pára kapu elhelyezésével oldjuk meg.

3.1.2. Személyi környezet

Nem elegendő csak a gyermek fejlődéséhez szükséges eszközök, tárgyak biztosítása. A **környezet** fogalmába – ebben az esetben – beletartoznak azok az **emberi kapcsolatok** is, amelyek a gyermeket körülveszik. Ezt a **személyi környezetet** elsősorban az **óvodapedagógusok, a nevelő munkát segítő dajkák** és az **óvoda többi dolgozói** alkotják.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Az óvodai nevelőmunka eredményességét befolyásolja az óvoda-pedagógusok **elméleti felkészültsége** és **belső emberi tulajdonságaik**: kapcsolatképességük, nyitottságuk, empátiás érzékenységük és kooperációs képességük.

Külső szakemberek:

- pszichológus az óvodapedagógusoknak, dajkáknak egyéb, dolgozóinknak és a szülőknek, nyújt közvetlen segítséget
- Pedagógiai szakszolgálat munkatársai
- a kiegészítő mozgástevékenységek irányítói (pl. úszó és korcsolyaedzők)

3.1.3. Óvodán kívüli környezet

• Család

Az óvodai nevelés a **családi nevelést egészíti ki**. Figyelembe kell venni a családok sajátosságait, szokásait, a hatékonyabb együttnevelés érdekében. Mindebből következik, hogy a családok számára teljes kell, hogy legyen az **óvoda nyitottsága**. Ezt **szolgálja** a rendszeres betekintés lehetősége az óvodai életbe, nevelési gondok, problémák, közös megbeszélése, megoldások keresése.

A gyermekek óvodába **érkezése és távozása rugalmas**. Így lehetőségük van arra, hogy minél több időt tölthessenek otthon a családban.

Az **óvoda** a szülők – mint megrendelők – részére **szakmai szolgáltatást nyújt**. E szolgáltatás – a gyermekek nevelése, fejlesztése érdekében – csak akkor eredményes, ha **tartalmas az együttműködés**.

A **kapcsolattartás** konkrét formáit a csoportok **szülői közössége** és az **óvodai közösség együtt határozza meg**.

• Sportlétesítmények

A testnevelést kiegészítő mozgástevékenység(ek) - például az úszás és a korcsolya - **szükségessé teszi a speciális kapcsolatok** kialakítását.

A zökkenőmentes együttműködés megköveteli a **rendszerességet, pontosságot, megbízhatóságot**.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

- **Iskola**

Az óvoda közelében található iskolákkal fontos a jó együttműködés kialakítása.

A nevelés eredményessége érdekében az óvodapedagógusoknak ismerniük kell az iskola tartalmi szabályozását. Az iskola pedagógusainak pedig az óvodai nevelés alapvető célját és feladatát. Kapcsolattartás nélkül mindezek nem valósíthatók meg.

- **Egyéb intézmények**

Egyéb művészeti körökkel (pl. színház, könyvtár, múzeum, képtárak, bábszínház, mozi...) az általuk ajánlott programoktól függ az együttműködés.

3.1.4. Tevékenységeket segítő eszközök

A gyermekek tevékenységéhez **szükséges eszközök** nélkül nem valósíthatók meg a kitűzött célok, feladatok.

- **A gyermeki tevékenységet közvetlenül segítő eszközök**

Mozgástevékenységet segítő: megfelelő méretű, mennyiségű és minőségű torna és kéziszerek.

Játéktevékenységet segítő: a játékszer játékeszközzé funkciója által válik, vagyis az által, hogy a gyermek játéka során alkalmazza. A játékeszközök és a játékszerek egyaránt a játékot szolgálják.

Játékszerek lehetnek: kész játékszerek (valóság kicsinyített modelljei), félkész játékszerek (építőelemek, különféle anyagok, amelyből eszközt készít), mindennapi élet egyes használati tárgyai. Ezek a **gyakorló (vagy funkciójáték), mozgásos, dramatikus, szerep (utánzásos), építő, szellemi, népi játékok** segítői.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Egyéb tevékenységet segítő eszközök: a mese-vers, festés-rajzolás-kézi munka, ének-zene, népi játékok környezet megismerése - környezetvédelme, környezet-téri-formai-mennyiségi megismerése, munka jellegű tevékenységeket szolgálják.

A játékszerek és más tevékenységeket segítő eszközök kiválasztása az eszközöknek a gyermek tevékenységébe való bekapcsolása az óvoda-pedagógustól pedagógiai tudatosságot követel. A **gondosan megválasztott** és a **rendelkezésre álló eszközök** elősegítik a **gyermek személyiségének** fejlődését a tevékenységek sokoldalú, sokszínű végzésével.

Az óvoda által a gyermekek számára biztosítható még minden olyan **egyéb eszköz**, amit az intézmény lehetőségei megengednek (pl. ágynemű, törölköző stb.).

3.2. Tervezés

Az óvodapedagógusnak, hogy minden gyermeket az adottságainak és képességeinek alapján az **iskolai életmódra felkészítsen**, tudatos **tervezőmunkára** van szüksége. E munka a gyermekek fejlettségi szintjének megismerése után a **fokozatosság és tervszerűség** elvei alapján kell, hogy érvényesüljön.

Éves szinten – nevelési év – **végig kell gondolni**, hogy melyek azok a **szokások, képességek, ismeretek**, amelyek a sokoldalú tevékenységek segítségével alakíthatók, fejleszthetők, átadhatók a gyermekeknek.

3.2.1. Nevelés feladatrendszere

E **tervezést** az óvodapedagógus **szervezőmunkája** követi. (A jó nevelőmunka elengedhetetlen része az átgondolt szervezés.) A nevelési év keretei között, a **tanév elején rövidebb** (havi) időegységekre, majd a gyermekek alaposabb megismerése után **hosszabb** (max. három hónap) időegységekre történjen.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

3.2.2. Tevékenységek

- **Szeptember 1-től május 31-ig**

A tevékenységek tervezése **havi szinten** történik.

Ezek egy részénél (környezet megismerése-védelme, rajzolás-festés-kézi munka, ének-zene, népi játékok, környezet, téri-formai-mennyiségi megismerése) egy témakör kerül feldolgozásra.

A játék, munka esetében, **konkrét** témák, tevékenységek. A testnevelésnél (teljes nevelési évre átgondolva) a mozgásanyag **kétheti időegységre lebontva** kerül tervezésre. A kiegészítő mozgástevékenység(ek) (pl. úszás, korcsolya) mozgásanyagát a tevékenységet irányító óvodapedagógus vagy a külső szakemberek határozzák meg **havi szinten**.

A **tanulás** mint tevékenység – külön nem kerül tervezésre – **beépül**, jelen van az **óvodai élet mindennapjaiban**.

A tevékenységek tervezésénél is nélkülözhetetlen a pedagógiai tudatosság - pedagógiai alapelvekre épül - és a gyermekek egyéni fejlődési ütemének figyelembevétele.

- **Júniustól 1-től augusztus 31-ig**

A tevékenységek tervezését egy időegységként lehet kezelni. Ebben az esetben **figyelembe kell venni** a nyári időszakra jellemző **csoportösszevonásokat** is.

3.2.3. Hetirend

A tevékenységek hetirendje segíti az óvodapedagógus tervező, szervező munkáját. Az óvodai csoportok zökkenőmentes működését.

A nevelési évben két részre bontott: **szeptember 1-től május 31-ig és június 1-től augusztus 31-ig**.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

- **Szeptember 1-től május 31-ig**

Kötelező tevékenységek:

- testnevelés (heti két alkalom)
- kiegészítő mozgástevékenység(ek) (heti egy-egy alkalom)

Az újonnan érkező gyermekek az óvoda elfogadásáig fokozatosan kapcsolódnak be, a testnevelés foglalkozásokba. A testnevelés foglalkozás időtartama 40-45 perc.

Szabadon választható tevékenységek:

- **a hét minden napján**
 - játék legfőbb tevékenységi forma
 - munka jellegű tevékenységek
 - rajzolás-festés-kézi munka(a gyermeki önkifejezés egyik eszköze)
 - mese-vers (népi, klasszikus és kortárs irodalmi művek)
- **nincs meghatározott napja: a gyermekek spontán érdeklődése alapján gyermek vagy óvodapedagógus kezdeményezésére**
 - ének-zene, énekes játék
 - környezet, megismerése-védelme (társadalmi változások ünnepek magyar nép hagyományaira épül)
 - környezet téri-formai-mennyiségi megismerése



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Hetirend

Szeptember 1-től-május 31-ig				
Kötelező tevékenység			Szabadon választható tevékenység	
Tevékenység ideje		Tevékenység megnevezése	Tevékenység ideje	Tevékenység megnevezése
A hét meghatározott napján	Heti két alkalom	• Testnevelés	A hét minden napján	• Játék • Munka jellegű tevékenység • Mese-vers • Rajzolás-festés-kézi munka
	Heti egy-egy alkalom	• Kiegészítő mozgástevékenység(ek)		
Azokon a napokon, amikor nincs testnevelés foglalkozás vagy kiegészítő mozgástevékenység		• Mindennapi testnevelés	Nincs meghatározott napja (a gyermekek spontán érdeklődése alapján, gyermek vagy óvodapedagógus kezdeményezésére).	• Ének-zene • Környezet megismerése-védelme • Környezet téri-formai- mennyiségi-megismerése



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

- **Júniustól 1-től augusztus 31-ig**

Kötelező a mindennapi testnevelés a gyermekek által ismert mozgás-anyagra alapozva.

Egyéb tevékenységek szervezése a gyermekek érdeklődéséhez, és a napi időkerethez igazodik.

A gyermekek tevékenységeik során eddig megszerzett ismereteinek – spontán érdeklődés alapján – gyakorlása, gazdagítása.

Hetirend

Június 1-től-Augusztus 31-ig			
Kötelező tevékenység		Szabadon választható tevékenység	
Tevékenység ideje	Tevékenység megnevezése	Tevékenység ideje	Tevékenység megnevezése
A hét minden napján	Mindennapi testnevelés	Nincs meghatározott napja, a gyermekek spontán érdeklődése alapján gyermek vagy óvodapedagógus kezdeményezésére	- Játék - Munka jellegű tev. - Mese-vers - Rajzolás-festés-kézi munka - Ének-zene - Környezet megismerése-védelme - Környezet téri-formai-mennyiségi megismerése

3.2.4. Napirend

Az óvoda nevelő funkciójának kiteljesítése megköveteli a rendelkezésre álló időkeret – egész napos, félnapos óvoda – jobb kihasználását. A napirend keretei között, a **gyermeki szükségletek**: (testi, lelki) **kielégítése** történik. Egyben segíti a gyermekek **napi életritmusának** – közösségi keretek között történő – kialakítását.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

A napirend **három** fő részből áll:

- **délelőtti:** az óvoda nyitásával kezdődik, szervezése kötetlenebb. A délelőtti időkereten belül kerülnek megszervezésre a kötelező tevékenységek és a tízórai.
- **déli:** kötöttebb az ebéd és a csoportok zökkenő mentesebb működése miatt (az étkezési és a délutáni pihenés előkészületei)
- **délutáni:** a délutáni tevékenységek szervezése kötetlenebb, mely a délutáni pihenéssel kezdődik, és tartalmazza az uzsonnázást is. Az óvoda zárásával fejeződik be.

A napirend fő részeiben mindig előfordul egy **dominánsabb tevékenység**, mely az óvodapedagógus részéről nagyobb odafigyelést, a gyermekektől több **megértést** és **alkalmazkodást** igényel. A napi tevékenységeket úgy kell szervezni, hogy a gyermekek **minél több** időt töltsenek a **szabadban**.

3.3 Tevékenységek

Az a törvényszerűség, hogy a személyiség tevékenysége során fejlődik, azt igényli, hogy maximális lehetőséget kell biztosítani a gyermekeknek az erre a fejlődési szakaszra jellemző tevékenységi formák számára.

3.3.1. Játék

Legfőbb tevékenységi forma, mely az **egész óvodai nevelést átszövi**.

A gyermekeknek spontaneitást, szabadságot, örömet és szórakozást jelent. Fontos tudni, hogy a játék az óvodáskorú gyermek alapvető aktivitása, ennek során gyakorolja erőit, szélesíti látókörét, szociális tapasztalatra tesz szert, megismétli és alkotó módon kombinálja a környező élet jelenségeit.

Az óvodapedagógus **feladata** a játékhoz **biztosítani** a megfelelő **légtér**, **helyet**, **időt** és **eszközöket**. A felnőtt jelenléte – egész nevelői ráhatásának részeként – hat a játékra, segítheti a gyermekek játékát.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Az **óvodapedagógus** játékidőben **milyen funkciót töltsön be** – csendes szemlélő, aktív résztvevő – maga a **játékhelyzet dönti el**.

(A játék, fejlesztő hatásának teljes ismerete, nélkülözhetetlen az óvodapedagógus tervező és megvalósító munkájához.)

A gyermekek társas kapcsolatainak és játéktartalmának alakulása a közösségben:

- A gyermek **társas** élete a kevés számú csoportoktól a nagyobb létszámú csoportokig fejlődik.
- A bomlékony csoportosulások egyre **szilárdabb** csoportoknak adják át helyüket.
- A **történet nélküli** (egyszerűbb kevesebb mozzanatot takar, motivációja a cselekvés) játékokat, a **történettel** (bonyolultabb cselekmény, sok mozzanat, motivációja tárgy vagy szerep) **rendelkező** játékok váltják fel.
- Az összefüggéstelen epizódok helyett **tervszerűen kitalált történetek** jelennek meg.
- A személyes élet és a legszűkebb környezet életének visszatükrözésein túl, **megjelenik a társadalmi élet visszatükrözése is**.

Játékfajták:

- **Gyakorló vagy funkciójáték:**

Játékszerekkel, különféle anyagokkal végzett gyermeki manipulációk.

Véletlen mozgásból, cselekvésből fakadnak. Az újszerű cselekvések ismétlése során szerzett örömek miatt a gyermekek nehezen hagyják abba. E játék elsősorban a gyermekek **mozgásigényének és manipulációs vágyának** kielégítésére szolgál. Ebben a játékban elsősorban az eszközök tulajdonságaival a tárgyak egymáshoz való viszonyulásával, működésével ismerkednek a gyermekek.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

- **Építő játék:**

A gyermekek a különféle hasábokból, konstrukciós játékokból építő elemekből építményeket, játékszereket, tárgyakat hoznak létre. A **spontán** készült **építményeket** fokozatosan felváltja a **bonyolultabb alkotások létrehozása**, az elképzelt tárgy pontos megközelítése, a **játékelemek biztos kezelése**.

A gyermekeknél megjelenik e játékfajta keretében is az eredményességre törekvés. Például előre megtervezett rendben valamilyen készítmény létrehozása.

Az építőjáték során készült **modelleket** a gyermekek **gyakran használják egyéb játékaikban** (részei, elemei azok) például: mozgásos, dramatikus, utánzásos játéokban.

- **Szerep (utánzásos) játék:**

A szerep (utánzásos) játékokban a gyermekek tapasztalataikat, eddigi ismereteiket, elképzeléseiket, hozzájuk fűződő érzelmeiket jelenítik meg. A **felvállalt** (utánzott) – állatok és emberek is lehetnek – **szerepen keresztül ábrázolják a valóságból számukra lényeges mozzanatok**.

A gyermekek fejlődésük során egyre tökéletesebben utánozzák, valósítják meg játékaikban az őket körülvevő közvetlen és közvetett környezetükben élő emberek munkáját, emberi magatartását. E játék segíti leginkább az emberek közötti **társas kapcsolatok** fejlődését. **Az alá- fölérendelt szerep elfogadását.**

- **Dramatikus játék:**

A gyermekek elsősorban irodalmi élményeiknek szabadon választott, kötetlen formában történő feldolgozása a dramatikus játék. A **mesék hőseinek** – a saját elgondolásuknak megfelelően – vagy a szerepben **ábrázolt személynek a tipikus vonásait reprodukálják.**

A dramatikus játék segíthet az **emberi kapcsolatok formálásában, helyes viselkedési minták elsajátításában, negatív élmények feldolgozásában.** Ezek elsősorban az óvodapedagógus kezdeményezésre történnek. A gyermekek spontán vesznek részt benne. Így észrevétlenül segítheti viselkedésük alakítását is.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

A dramatikus játék fejlődésében fokozatosan előtérbe kerül a szerep minél tökéletesebb eljátszására törekvés. Ezzel a játéktevékenység egyre több rokonságot mutat a színészi szerep megformálásával.

- **Mozgásos játék:**

Domináns eleme az aktív mozgás.

A mozgásos játékok felölelik a gyermek természetes mozgásának minden formáját, és ezek kombinációját. A gyermekek általános fizikai fejlődéséhez szükséges mozgásingerek biztosítását szolgálják.

E játékban a **gyermekek rendszerint közös erőfeszítéssel, kölcsönös együttműködéssel, változó helyzetekből adódó lehetőségek kihasználásával vesznek részt.**

A különféle eszközökkel egyedül vagy társakkal végzett játékok (kerékpározás, labdázás...) elsősorban a gyermekek **mozgásfejlődését, téri tájékozódását** segítik.

A mozgásos játékok tartalmának gazdagsága, a feladatok változatossága, és életszerűsége, a mozgások széles skálája, intenzitása és szellemi fejlesztő hatása miatt fontos az óvodai nevelésben.

- **Szellemi játékok(kirakók, társasjátékok memoria):**

A szellemi játékok az alkotó játékok fejlődése kapcsán alakulnak ki. **Tartalmában** nem a művelet, a szerep és a játékszituáció a rögzített, hanem a **feladat és a szabály**. Feltétele a játékfeladat fokozott tudatosítása és kiemelése, továbbá a játékszabályok érvényesítése.

A játéktevékenység meghatározott eredmény elérésére irányul. A szabályok betartása morális magatartási követelményeket visz be a gyermekek tevékenységébe. A feladatok megoldása közben jelentkezik először a gyermekeknél az önértékelés mozzanata.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

- **Népi játékok:**

A népi játékok tartalma, formája rendkívül sokrétű. Sajátos játékanyaga **visszatükrözi az adott nép termelés- és életmódját, gondolat- és érzésvilágát.**

Fő típusai: énekes-táncos játékok, mondókás játékok, dramatizáló játékok, társasjátékok és vetélkedőjátékok, mozgásos játékok. (üldöző-rejtőző, üldöző-menekülő, pásztorjátékok, küzdő-erőkifejtő, labdajátékok).

A népi játékok – a fentiekből következően – az óvodai élet különböző tevékenységi formáiban is jelen vannak.

A **játékfajták** a gyermekek játéktevékenységeiben ilyen **élesen nem különülnek el.**

Játékszabályok alakulása életkoronként:

A **3-4 évesek** általában már képesek, a szabályok betartására, ha az nem túl bonyolult szabály és egyben szereptartalmat is kap.

A **4-5 éveseknél** már megfigyelhető a szabálykövető viselkedés. A szabálynak már nem kell minden esetben a szerep tartalmába beolvadnia.

Az **5-7 évesek** játékában a kész szabályokkal rendelkező játékok jelentős helyet töltenek be.

A gyermek iskolaérettségének egyik mutatója, hogy a játékban a szabályhoz, mint pusztán feltételes adottsághoz képes már viszonyulni.

A játék témája:

A valóságnak az a jelensége vagy jelenség csoportja, amely vissza-tükröződik a gyermek játékában.

A játéktéma **forrása** mindig a **valóság, a gyermek élményei**. Az egyéni élményektől legfeljebb egyéni játék alakulhat ki.

A csoportos játékhoz **azonos** egyéni élményekre van szükség. Ezért az óvodapedagógusnak meg kell találni a lehetőségeket, hogy a gyermekek **közös élményekben** is részesüljenek.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Az **óvodapedagógusnak** az adott gyermek és gyermekcsoport fejlettségének megfelelően **kell a játékot fejleszteni.**

A játéktartalom elmélyítése mindenkor – a megfelelő szinten, – a műveletek, szerepek, szabályok dominanciájának szintjén történjen. A művelet a szerep és a szabály nem csak lényeges ismertető jegye, hanem egyben a játéknak a fejlődés során egymást váltó domináns tényezője is.

A játéktevékenység **a hét minden napján jelen van,** tartalmi formája az óvodapedagógusok tervező munkáján keresztül biztosított.

3.3.2. Tanulás

Tanulás a játék motivációs bázisára támaszkodik. Az óvodás gyermek tanul, még játszik, és játszva tanul. A tanulás - **mint folyamat** - a gyermek egész napi óvodai életében nyomon követhető. Az óvodai nevelés **feladata,** hogy kifejlessze a gyermekekben a tanulás motívumait, – az ismeretek és készségek elsajátításának igénye – kialakítsa a tanulást, mint tevékenységet.

Az ismeretek, jártasságok, készségek tudatos elsajátítása az óvodás gyermek tanulásában – egyéni fejlődési ütemének megfelelően – egyre inkább előtérbe lép.

A **tanulás** az óvodáskor végére – óvodából iskolába való átmenet – az óvodai élet **sokszínű tevékenységeinek** segítségével válik általában teljesen elkülönült **önálló tevékenységi formává.**

3.3.3. Munka jellegű tevékenységek

Fontos szempont, amire már a gyermek képes, ne végezzük el helyette.

Főbb területek:

- **Önkiszolgálás:** a gyermek saját személyének kiszolgálása, – öltözködés, tisztálkodás... – az egészséges életmód kialakítását segíti elő. Ennek tervezése, szervezése is ott történik.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

- **Óvodai közösségért végzett munka jellegű tevékenységek:**
Felnőtt munkájában segítség, terítés, terem átrendezés, naposi munka, környezet rendben tartásához kapcsolódó tevékenységek.
- **Naposi munka (asztalfelelős): ennek konkrét tartalmi meghatározása a gyermek-csoport sajátosságától függ.**
E keretek közé tartozhat: a terítés, teremrendezési feladatok, udvari környezet rendben tartásában segítség a felnőttnek, társnak.
3-5 éves gyermekeknél **választható** tevékenységi forma. 5-7 éveseknél **kötelező**. A naposi, asztalfelelős megbízatások „**rendjét**” és ennek tartalmát egy óvodán belül **azonos elvek** alkotják.

A **munka jellegű** tevékenységek a felnőttel együttműködve, pozitív megerősítéssel eleinte **játékos formában** a „munkafolyamatok” fokozatos bevezetésével oldhatók meg.
Megfelelő méretű eszközök segítenek abban, hogy a gyermekek pontosan és szívesen vegyenek részt benne.
A gyermekekre bízott feladatok elvégzésének figyelemmel kísérése következetességet kíván az óvodapedagógustól.

3.3.4. Mozgás

Rendszeres mozgásra szoktatás elvei:

Ahhoz, hogy a gyermekek jól érezzék magukat a rendszeresen végzett – tudatosan irányított – szervezett keretek között végrehajtott sokirányú mozgásban, a **mozgásról szerzett pozitív élményeiket kell megerősíteni**.

Az óvodapedagógus munkájának nagyon körültekintőnek, kitartónak, türelmesnek és következetesnek kell lenni. A gyermekek fejlesztésénél figyelembe kell venni egyéni **adottságukat** és **képességeiket**, mindennek a **fokozatosság** elvével kell együttjárnia.

A foglalkozásokon a részvétel kötelező, de **nem kényszerítő**.

A **fokozatosságnak** és **türelemnek** kell érvényesülni a kiegészítő mozgástevékenység(ek) (pl. az uszodai és korcsolya) foglalkozásainak ráhangolásánál, azon való aktív örömteli részvételnél. Legfontosabb ebben az esetben is a pozitív érzelmi megerősítés.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Rendszeres mozgástevékenységre szoktatás lépései

- **Testnevelés**

A gyermekeknek és szülőknek a beszoktatás – óvoda elfogadása bármelyik életkorban – idejétől kezdődően az **óvodapedagógus lehetőséget teremt az együtt mozgásra** („mindennapi testmozgás”). E tevékenységben való részvétel szabadon választható.

A beszoktatás után (kb. 1-2 hónap) **fokozatosan** válik eleinte heti egy majd később két alkalommal kötelező foglalkozássá.

Azt a gyermeket, aki nem akar tornaruhára öltözni, vagy nem kíván a többi gyermekkel együtt mozogni, nem szabad erőltetni. A fokozatos bevezetéssel **cél a belsőigényből fakadó mozgás pozitív érzelmi töltöttsége, megerősítése.**

A foglalkozásokon **elsősorban a testnevelési játékok, a játékos utánozó mozgások** dominálnak. A **labda**, mint játékeszköz, már ekkortól mindig jelen van.

- **Kiegészítő mozgástevékenység(ek)**

Legfontosabb elv ebben az esetben is az **érzelmi ráhangolás**. Mivel ez(ek) a tevékenység(ek) óvodán kívül és külső személyek segítségével valósulnak meg, még következetesebbnek kell lenni.

Bevezetés lépései: (Az óvoda elfogadása után kezdődjön.) Foglalkozást tartó személy(ek) – óvodán belül történő – **bemutatása, megismerése**, több alkalommal **együttjátékozás** a gyermekekkel (**személyes kapcsolat kialakítása**) **segítségül szolgálhat.**

Beszélgetések az adott mozgásról, ha szükséges, akkor az **eszközök megismerése, kipróbálása**. A külső környezet, épület, majd a belső tér bejárása, tájékozódás, ismerkedés.

Ezekre lehetőleg akkor kerüljön sor, amikor óvodás társaik vesznek részt az adott foglalkozáson. A **szülők**, ha igénylik, **engedni kell, hogy jelen legyenek**. Törekedni kell az óvodapedagógusnak arra, hogy személyes jelenlétével aktív segítő legyen.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

A kiegészítő mozgástevékenység(ek) tervezése, szervezése a külső szakemberrel **közösen** történik. A gyermek mindvégig **játéknak** érezze.

A **rendszeres mozgásra szoktatás** is nagyon **körültekintő, kitartó, türelmes, következetes munkát** kíván az óvodapedagógustól.

- **Testnevelés:**

A testnevelés döntő **feladata** - nemcsak az iskola előkészítés érdekében - a gyermeki **szervezet** sokoldalú, **arányos fejlesztése**, a **vázizomzat erősítése**, a **helyes testtartás kialakítása** és a serkentettség túlsúlyából adódó nagy **mozgásigény** sok játékkal és egyéb természetes mozgással történő **kielégítése**.

Mindennapi testmozgás feladata: a szervezet felfrissítése, megmozgatása. Anyaga lehet a már megismert gimnasztikai gyakorlatok, mozgásos játékok, kettő kombinációja, valamint zenés gimnasztika.

A **testnevelés** foglalkozás keretei között olyan tervszerű, rendszeres ráhatásra kell törekedni, hogy a testgyakorlatok tudatos alkalmazásával, a személyiség sokoldalú képzésével, a motoros képességek és mozgás-készségek kibontakozását, a mozgásműveltség fejlesztését szolgálja.

A sajátos feladatok **részfeladatokra** történő bontással oldhatók meg.

Ezek:

Testi fejlődés biztosítása:

Összes szervek, szervrendszerek funkcionális tulajdonságainak javítása.

Vázizomzat sokoldalú, arányos erősítése, fejlesztése.

Motoros képességek fejlesztése: kondicionális (első sorban állóképesség), koordinációs (téri tájékozódás, egyensúlyérzék, ritmuskészség), mozgékonyág, hajlékonyág.

Mozgásműveltség kialakítása jártasság, készség szintjén: mozgásos cselekvések, gazdaságos végrehajtási módjának elsajátítása, mozgásos cselekvések szép kivitelezése. Mindezekkel összefüggő „elméleti” ismeretek elsajátítása.

Játék, versenyigény felkeltése, kielégítése: szórakoztató, élményekben gazdag testnevelési játékok szervezése.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Főbb szervezési feladatok:

A „tornatermünk” lehetőséget biztosít a testnevelés foglalkozások megtartására. Tavasztól őszig a foglalkozások a szabadban történnek.

A foglalkozások **tartalmi felépítését** minden óvodapedagógus maga határozza meg, **csoportjára lebontva**.

Az óvodai testnevelés mozgásanyaga:

Ismert az a törvényszerűség, hogy csak megfelelő erősségű inger hatására következik be fejlődés a szervezetben. Ennek figyelembevételével szükséges megválasztani a mozgásanyagot, amellyel megoldhatók az óvodai testnevelés feladatai.

A tervező és megvalósító munkánál fontos még az alábbi szempontok figyelembevétele:

- megfelelő gyakorlási lehetőség biztosítása
- elegendő ismétlési alkalom
- fokozatosság
- a reflexkapcsolatok segítsék és ne gátolják egymás alakulását
- harmonikus fejlesztés
- a foglalkozások anyagának kapcsolata más tevékenységekkel

A gyermekek mozgásigényének kielégítésére, képességeik fejlesztésére **indokolt** a természetes gyakorlatok mellett a **bonyolultabb, nagyobb erő kifejtést, figyelmet igénylő gyakorlatok** beiktatása is.

Az óvodapedagógus a **testgyakorlatok** végrehajtásának fokozatait, fajtáit a **gyermekek képességeihez igazodva** állítja össze. Figyelembe véve az elméleti szakemberek vizsgálati eredményeit és a csoportokban alkalmazott mérések (alapállóképesség, globális állóképesség, a test általános ereje) eredményeit.

A gyakorlatok nehezítése, bonyolultabbá tétele, kéziszerrel és torna-szerrel történik. A foglalkozásokon és a szabad játéktevékenységkor a **labda mindig jelen van**.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

A gyermekek állóképességének fejlesztése érdekében a testnevelési játékok tervezésénél az utánzó, futó-, fogó- és versenyjátékok dominálnak.

Játékban gazdagabb, kötetlenebb, de fegyelmezett légkörű, kellő aktivitást biztosító, személyiségfejlesztés feladataihoz jobban igazodó foglalkozásmodellekben szükséges dolgozni.

Az egész év folyamán a foglalkozásokon fontos a **testnevelési játékok** alkalmazása és lehetőségeinek kihasználása. E játék során megtanulnak a gyermekek egymás testi épségére vigyázni, más sikereinek örülni. Így **ügyesednek, önbizalmuk nő** és megalapozott **bátorságra** tesznek majd szert. Hozzászoktatják ezek a játékok őket a **szabályok betartásához** és az **önuralomhoz** is.

A gyermekek (3-7 év) motoros képességének fejlesztését segítő, a testnevelési foglalkozások alapvető mozgásanyaga:

(Dr. Bondár Zsuzsa főiskolai docens segédanyaga alapján)

I. Kondicionális képességek fejlesztése

1. Erő

b) Gyorserő

- szökdelések
- távol- és magasugrás helyből és nekifutásból
- fel- és leugrások szerekre, szerekről

c) A test általános ereje

- kúszások, csúszások, mászások, nyusziugrás
- dobások
- medicinlabda gyakorlatok
- minden kéziszer gyakorlat magas ismétlés-számmal

2. Állóképesség

a) Alapállóképesség

- hosszan tartó lassú és közepes iramú futások
- minden hosszú ideig tartó futást tartalmazó játék



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

b) Globális állóképesség

- hosszú ideig végzett kúszások, csúszások, mászások, nyusziugrás

3. Gyorsaság

a) Mozcásgyorsaság

- gyors futások
- élénk tempójú kúszások, csúszások, mászások, nyusziugrás

b) Reakciógyorsaság

- futójátékok feladattal járásból, futásból (akusztikai jelre) irányváltoztatások megállások különböző testhelyzetek felvétele

II. Koordinációs képességek fejlesztése

1. Téri tájékozódási képesség

- átbújasok
- minden természetes támaszgyakorlat irányváltoztatással
- járások, futások irányváltoztatással
- célba dobások
- labdagyakorlatok

2. Mozcásérzékelés (kinesztetikus képesség)

- minden kéziszor gyakorlat

3. Reakcióképesség

- futójátékok különféle feladattal

4. Egyensúlyozási képesség

- keskeny felületen végzett járások, futások, természetes támaszgyakorlatok, nyusziugrás
- gurulás a test hossztengetye körül
- gurulóátfordulás előre, hátra

5. Ritmusképesség

- egyszerű ciklikus mozgások - akusztikai jelre, - ritmusának tartásával



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

III. Mozgékonyság, hajlékonyság

- Valamennyi ízületben közepes és élénk tempójú, nyújtó hatású gyakorlatok.

A testnevelés mozgásanyagának tervezéséhez szükséges mérési módszerek:

- **Alapállóképesség**

12 perc futás vagy mozgás. A teljesítményt a meghatározott ideig (12 perc) tartó futás, mozgás méterhossza jelenti. A pontos adatfelvételt segíti, ha 3-3 vagy 5-5 fős csoportonként futnak a gyerekek, és a csoportokat körülbelül azonos képességű gyermekek alkotják.

- **Globális állóképesség:**

Az egész test elfáradásig történő mozgása, kézzel-lábbal elrugaszkodó tovahaladással, illetve nyusziugrással.

Teljesítményt a végrehajtás ideje és az ugrások darabszáma adja.

- **A test általános ereje:**

Kijelölt helyről kétkezes alsódobással 1 kg-os medicinlabda dobás.

A mérés eredményét a három dobásból az átlaghossz adja.

Minden gyermeket saját, előző évi mérési eredményével lehet összehasonlítani. Számolni kell a csoport átlageredményével is. E mérési eredmények is a kiindulópontjai a mozgásanyag tervezésének.

Mérések minden nevelési év első hónapjaiban történjenek.

3-4 éves gyermekeknél e mérések nem alkalmazhatóak, nincsenek.

Test deformitásának megelőzése és annak ellensúlyozása

A lábboltozat és a talpboltozat süllyedése a hanyag testtartás megakadályozása a gyermekek izomzatának sokoldalú megerősítésével történhet.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Emellett szükség van speciális:

- **Lábboltozat** süllyedése ellen ható és boltozaterősítő gyakorlatokra (bokaizületet összefogó szalagok stabilizálása és erősítése)
- **Talpboltozat** – süllyedése ellen ható és boltozaterősítő gyakorlatokra (talp támasztó izmainak erősítése)
- **Helyes testtartás** kialakítását segítő gyakorlatokra
Ezek a testnevelési foglalkozások keretébe épülnek be. A foglalkozások jellegétől függően:
- **Bevezető részben** – bemelegítést és speciális képességfejlesztést is szolgálhatják
- **Főrészben** – aktív pihenő lehet
- **Befejező részben** – a szervezet lecsillapítását segítik elő

Kiegészítő mozgástevékenység(ek)

A testnevelési foglalkozáson kívül az egész nevelési évben **heti rendszerességgel két** kiegészítő mozgástevékenység **tervezése, szervezése történik.** (Az egész óvodában ugyanaz(ok).)

A kiegészítő mozgástevékenység(ek) **megválasztásánál** a lakóhely létesítmény lehetőségeit, az óvoda tárgyi feltételeit, helyi hagyományokat, szülői igényeket vesszük alapul.

E tevékenységek **mozgásanyaga** a **testnevelési** foglalkozás mozgásanyagában dominánsan nincs jelen. Ilyen az úszás, a korcsolya,

A kiegészítő mozgással is a gyermekek önálló tapasztalatszerző lehetőséget kapnak. A tevékenység gyakorlása során **jártasak** lesznek az **adott mozgás terén. Idegen környezetben** is megtanulnak **mozogni, viselkedni**, kapcsolatot teremteni, **kommunikálni.**



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Intézményünkben szervezett az úszás. Az úszástanulás alapja a vízszertet kialakítása. Célja a gyermekek vízbiztonságának megteremtése. Alapvető viselkedési formák megtanulása. Egy úszásnemmel való ismerkedés.

Téli sportok közül a korcsolya.

E tevékenységek irányítását szakember – szakedzők végzik. Az óvodapedagógusok e munkában aktív segítők.

3.3.5. Mese-vers

A mese és vers a gyermekek **anyanyelvi** nevelésének és - az óvodai nevelésben hangsúlyozottan előtérbe helyezett - **érzelmi biztonságának** segítő eszköze.

- **Vers**

A **3-4 éves** gyermekeket a vers ritmusa, a zeneisége ragadja meg.

A **4-5 éves** kortól a vers hangulati színezete már hat rájuk, de nem a tartalom vált ki érzelmeket, hanem a zeneiség, a ritmus, a rím.

A kisgyermeknek a vers iránti fogékonysága azon alapszik, hogy a ritmus és a hangzása, amely megragadja, ugyanahhoz az érzékletes, érzelmekkel átszőtt, élményközeli témához tartozik, mint a mozgás, amelyet helyettesít, és a hangulat, amelyet kifejez.

- **Mese**

A **mese** világában minden lehetséges. A mesei történetet a varázslat irányítja. A mesében mindenkinek és mindennek varázshatalma lehet. Az óvodás gyermek otthonos ebben a világban, fogékony a lehetetlenre, természetes neki, hogy minden szándék megvalósulhat. A világnak ez a szemlélete nagyon rövid ideig tart, mert a tapasztalat idővel visszaszorítja azt.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

A mesei és a gyermeki, – egyszerre – megfelelésben a vágyteljesítés a közös lelki mechanizmus. A mese sokféle helyzetet kínál, amelyben a gyermek **áttételesen** követheti vágyait. 4-5 éves kortól a gyermek már viszonylag könnyen „közlekedik” saját valósága és a csodavilág között.

A **mese** és **vers** előadásmódja az óvodapedagógus részéről megfelelő felkészültséget követel. Előadáskor, a hanghordozásával, gesztusaival, mimikájával, sejtelmességével juttatja kifejezésre, hogy amit elmond, nem játszódhat a megszokott környezetben.

Az óvodai csoportokban általában a mese és vers hallgatásának állandó helye van. A megfelelő ráhangolást és a nyugalmat az óvodapedagógusnak kell megteremteni.

A mese, vers kiválasztása - egész évre - körültekintő, átgondolt munkát igényel. Mindenkor a gyermekek érdeklődése, fejlettsége a meghatározó.

Tartalmát tekintve legyen: - évszak hangulatát kifejező

- ünnepek köszöntését szolgáló
- állatokról szóló
- tréfás, humoros hangulatú
- tündérvilágot megjelenítő
- a mai életet ábrázoló

Válogatása elsősorban a **magyar népköltészet és népmese** világából történjen. A klasszikus és kortárs irodalmi művek is segítségül szolgálnak.

A **kedvenc** mesék **dramatikus** formában is kerüljenek **feldolgozásra**.

Az **ünnepekhez** és egyéb óvodai **hagyományokhoz** kapcsolódva - 4-5 illetve 5-7 éveseknél egy-egy vers megtanítása és annak önálló elmondása e program alapján természetes. Az óvodapedagógusnak törekednie is kell erre.

A mesehallgatást vagy versmondást a hét minden napján biztosítani kell a gyermekek számára, amelyben részvételükről a szabadon dönthetnek.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

3.3.6. Rajzolás-festés-kézi munka jellegű tevékenységek

A mozgásfejlődés az óvodáskorban szoros **kölcsönhatásban** van a **cselekvéssel**, a különféle tevékenységi formákkal – pl, festés, rajzolás - melyek kölcsönösen fejlesztik egymást, komplex módon kapcsolódnak egymáshoz, ezért kell beépülnie szorosan az óvoda mindennapi tevékenységeibe.

- **Rajzolás, festés**, (különféle eszközökkel és technikai megoldásokkal)
- **Kézi munka jellegű tevékenységek** (agyagozás, gyurmázás, tépés, vágás, ragasztás, varrás, térplasztika, építmények készítése)

- **Rajzolás-festés**

A rajzolás korai szakasza (kb. 3 éves korig) tulajdonképpen a mozgásos játékok közé is sorolható. A gyermekek firkálás közben magukban a mozgásban és a mozgás eredményeként létrejött vonalakban és színekben találják meg örömeiket. A firkálás, mint „mozgásos játék” a kézügyesség fejlesztése szempontjából nagyon jelentős.

Az óvodáskor (3 év) kezdetére nő a gyermekek valósághű ábrázolásának igénye. Bár a téri tájékozódás, a rész-egész viszonya még gyakran gondot jelent.

A mozgástevékenységek, az ott használatos szavak jelentésének megismerése is segít a tér érzékelésében a valóságban való eligazodásban. A testnevelésben alkalmazott labdás technikai elemek az ecset és ceruzafogás megfelelő elsajátítását is segítik. A gyermekek – mozgás közben - saját testükről szerzett tapasztalatai az emberábrázolást teszik pontosabbá (testrészek, fej, szem, végtagok arányai, elhelyezkedése a törzsön).

A rajzolás és festés különféle nagyságú, felületű, formájú anyagra, a képi-plasztikai kifejezőképesség birtokába juttatja a gyermeket, alakítja elemi képolveresési, komponáló képességét.

A szükséges eszközök használata során lehetőség nyílik megismerésükre, gyakorlás közben a helyes használatukra. Ezek a gyermekek alkotásainak magasabb szinten való kifejezésében tükröződnek.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

- **Kézi munka jellegű tevékenységek**

Az óvodai nevelésben sokszínű tevékenységet – **agyagozás, gyurmázás, tépés, vágás, ragasztás, varrás, térplasztika, építés** – jelent.

Ennek gyakorlása közben fejlődik a gyermeknek a kéz finommozgása, a megfigyelő, problémamegoldó és egyéb képességei., a rész és egész viszonyának (térben) megértése, a térbeli tájékozódás, a háromdimenziós látásmód kialakulása.

A színes formák vágása, tépése is eszközei a **kézügyesség**, a forma és szín ismeret fejlesztésének, a különféle formák, **alakok** és **színek közötti tájékozódásnak**.

Az egyszerű **népművészeti motívumok** technikák alkalmazásával e sajátos **szín és formavilágot** ismerhetik meg a gyerekek.

A legváltozatosabb eszközökből a gyermekek különféle építései a tárgyak és részek közötti összefüggéseket, külön-külön használatosakból **egy új keletkezésének a lehetőségét** és mindezek megértését valósítják meg.

A **tárlatlátogatások** (múzeumok, képtárak 5-7 évesek) a művészeti tárgyú albumok, könyvek nézegetése a gyermekeknek esztétikai élményt nyújtanak. Megismerik ezáltal az ember alkotó tudásának, képzelőerejének, érzésvilágának képi, téri megjelenítését.

- **A rajzolás, festés, kézi munka jellegű tevékenységek biztosítása és megvalósítása:**

Az óvodapedagógusnak e tevékenységek tervezésénél, szervezésénél törekedni kell arra, hogy a gyermekek:

- képi, plasztikai kifejezőképességét (különféle technikai megoldásokkal)
- komponáló, rendező, térbeli tájékozódó képességét
- élmény és fantáziavilágát, képi formában történő kifejezését
- téri, formai színeképzését
- esztétikai érzékenységét, igényességét
- képi gondolkodását fejlessze.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

A fejlesztéshez nélkülözhetetlen a közösen átélt élmények biztosítása is. A gyermekek környezetében végbemenő változások és azok színeinek megfigyeltetésével a szépség iránti vonzódás- és értékelőképesség alakítható.

Tevékenység irányításánál érvényesüljön:

- Egyéni bánásmód, differenciálás
- Fokozatosság, technikák nehezítése
- Komplexitás (együtt, más tevékenységi formák fejlesztése is)
- Szabadon választhatóság a különféle technikák megismerésével

Ehhez szükséges:

- Élmények (fantázia fejlesztése)
- Hely biztosítása
- Idő (mindennapi tevékenység során)
- Jó minőségű eszközök

E tevékenység az óvodai élet mindennapjaiban valósulnak meg: a csoportszobában **állandó helye** van és rendelkezésre állnak különféle **eszközei**.

Fontos az alkotó (műhely jellegű) sarok kialakítása, mely egyben segíti a gyermekek élményeinek nyugodt, képi téri feldolgozását.

A fentiek biztosítása az óvodapedagógus feladata. A megvalósításra a **hét minden napján** biztosítani szükséges a megfelelő **időt, helyet, eszközt**.

E tevékenység a gyermek vagy felnőtt kezdeményezésére kötetlen formában történik.

3.3.7. Ének-zene, énekes játék

Az óvodás gyermek igen fogékony, minden érdekli, mindent befogad, mindent egyformán kedvel. Kevés dolgot utasít el.

Így van ez az ének-zene területén is. Gyermekekben a jó, értékes zene hatása életre szóló. Az **éneklés, zenélés** felkelti a gyermekek érdeklődését, **formálja zenei ízlésüket, esztétikai fogékonyságukat**.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Az élményt nyújtó ének-zenei tevékenység során a gyermekek felfedezik a dallam, a ritmus, a mozgás szépségét, a közös éneklés örömét. Az éneklés, a mondókázás általában egyidejű közös tevékenység, (a dal, mondóka elkezdődik és befejeződik). Ez a gyermek részéről fegyelmezettséget igényel.

A kötelezően szervezett mozgástevékenységek is előkészítői, segítői az óvodai zenei nevelésnek. Az ott alkalmazott, változatos térformák, különféle járások, futások, ugrások, kartartások. A zörejek, - mint zenei hangok - és egyéb hanghatások, általában mozgással együtt jelennek meg, ezáltal a hallás- és ritmusérzék fejlesztés, komplex módon érvényesül.

- **Ének-zenei tevékenység megvalósítása:**

Fontos a **tiszta éneklési készség** fejlesztése – ezt segíti a minél több **természetes énekhang hallása**, - a gyermekeket körülvevő világban a **zenei hangok** felfedeztetése.

A zenei hangok, zörejek, környezet tárgyait hangjai jelen vannak a testnevelési foglalkozásokon is pl.: különféle eszközök használata – babzsák, labda, bot, kötél – közben keletkezett hangok, (vagy uszodában a visszhang, a bugyborékolás, a víz csobbanása, a korcsolyapályán a korcsolyaélek összezsengése, a jég csikorgása).

Az ének-zenei tevékenység fejleszti a gyermek **ritmus, hallás, és komplex zenei képességeit:**

Ritmusfejlesztés:

- egyenletes lüktetés megéreztetése (különösen fontos)
- dalok, mondókák ritmusának megfigyeltetése
- tempóérzék fejlesztése és az ettől eltérő különbségek felismerése
- ütemérzék fejlesztése különféle mozgások összekapcsolásával
- táncos lépésekkel ismerkedés



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Hallásfejlesztés:

- hangmagasság iránti érzék
- hangszínérzék
- dinamikai érzék
- éneklési készség
- tonális érzék
- hangápolás, hangképzés fejlesztése

Komplex képességfejlesztés:

- formaérzék (motívumok hosszának megéreztetése...)
- emlékezőképesség, dalfelismeréssel, visszhangjátékkal
- improvizációs készség, kreativitás (ritmikai, dallami játékok)
- belső hallás fejlesztés

Daloszjátékok illetve dalok kiválasztásának szempontjai

- kapcsolódjanak az adott évszakhoz, ünnepekhez (óvodában megtartott)
- könnyen elsajátítható legyen
- hangkészlete alkalmazkodjék a gyermekek életkorához, fejlettségéhez
- pozitív érzelmeket közvetítsen
- érzelmileg is rá tudjanak hangolódni a gyerekek

A zenei tevékenységnek **nincs meghatározott** időpontja, időtartama.

A **nap bármely szakában** a gyermekek hangulatának, kezdeményezésének, óvodapedagógus kezdeményezésének, **megfelelően alakul.**

A gyermekek a daloszjátékok, népi mondókák –játékok megismerésével, azok eljátszásával a népszokások apró elemeivel is találkoznak, amelyek segítik azok továbbélését.

Az ének-zenei tevékenység a gyermekek **zenei anyanyelvének** megalapozását szolgálja.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

3.3.8. Környezet megismerése-védelme

A környezet nem más, mint ami körülveszi az embert, aminek ő is alkotóeleme, amiben az élettére van, ahonnan az életfeltételeit biztosítja.

A gyermek, míg éli a maga életét - játszik, beszél, mozog, étkezik, alszik - a személyét átfogó környezetben, addig alakulnak érzelmi viszonyulásai, értékrendje, megismerési, cselekvési, döntési, együttműködési képességei.

A környezet megismerése és védelme nem határolható le előre meghatározott tevékenységekre, időkeretekre. Állandóan és mindenkor folytonossággal jelenlévő tevékenységi forma az óvodában

Legfontosabb elv **mindent a természetes környezetben megfigyeltetni**, az összefüggéseket, változásokat megértetni, és ezáltal **megfelelő ismeretekhez** juttatni a gyermekeket.

Így:

- A helyi sajátosságokra, tapasztalatokra építve a helyi környezeti elemek bevonásával a gyermeket körülvevő világ **személyes megtapasztalása** (Tudvalévő, hogy csak az jelenik meg a gyermek környezetképében, amely számára tapasztalható, azaz ahol ő létezik.)
- **szerepek, magatartási módok** megtanulása, viselkedési és életviteli stratégiák kialakítása és gyakoroltatása
- környezeti **értékek felismertetése**, fogalmak tisztázása
- olyan képességek fejlesztése, melyek szükségesek az **ember és kultúrája** megértéséhez (múlt és jelen)
- a környezet védelme érdekében a **tudatos, felelősségteljes cselekvés** kialakítása

- **Természeti változások megfigyelése:**

Természetes környezetben az időjárás és a természet változásainak megfigyelése és folyamatos nyomon követése. **Hőhatások** (hideg-meleg) és **fényviszonyok** (világosság-sötétség) következményei. Ehhez a **természet** - alkalmazkodása és azok jellemző jegyei.

E természeti változásokhoz az ember életmódbeli alkalmazkodása: -építési szokások, fűtés, világítás, öltözködés, étkezési kultúra.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Állatok, növények tulajdonságainak, életmódjának megfigyelése, gondozása.

Anyagok - szilárd, folyékony, légnemű - tulajdonságainak megismerése, hőhatásra bekövetkező változása.

- **Társadalmi változások megfigyelése**

A gyermekek figyelmének ráirányítása a **szűkebb** (lakóhely) és **tágabb** (ország, világ) környezet jelenségeire, az ott élő **emberek életmódjára, kultúrájára**.

A gyermekek lakókörnyezetének (falu, város) közvetlen megismerése - **közlekedés, nevezetességek, ünnepeik, hagyományaik** – segítséget ad a könnyebb eligazodásban, biztonságot teremt számukra.

Viselkedési minták gyakorlása közösségen belül: köszönés, kérés, egymásra odafigyelés, másság elfogadása.

Falu és város azonosságainak és különbözőségeinek felismerése az ott élő emberek életformájának megfigyelése.

A **felnőttek** által végzett **munka** (foglalkozások) jellemzőinek megismerése.

- **Természet védelme**

Meg kell értetni a gyermekkel, hogy a **saját életterük védelme, gondozása egészségesebbé** teszi fejlődésüket. Így a közvetlen és közvetett környezet tisztaságának és annak megtartásának felismertetése. A természet - növények, állatok - védelme, gondozása. Nagyon fontos mindezekben a gyermekek **cselekvő** részvétele **életkornak**, fejlettségnek megfelelően.

- **Ismeretnyújtáshoz szükséges feltételrendszer**

Az óvodai élet mindennapjaiban valósulhat meg a gyermek vagy felnőtt kezdeményezésére alapozva. A gyermekek számára mindvégig játék legyen, de érződjön e tevékenység során ennek fontossága.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Így élményszerűen tapasztalhatják, figyelhetik meg azt, cselekvő, játszó részesei lehetnek.

A szabadban - természetes környezet - folytatott tevékenységek a tapasztalás közvetlensége révén az élmény hitelességét biztosítják. Segítséget adnak a gyermekeknek a környezettel való együttélés szabályainak megtanulásában, a **környezetbarát életvitel** kialakításában.

- **Megvalósítása:** a csoport hetirendjébe építve, a gyermek vagy felnőtt kezdeményezésére alapozva. A napirendi időkereten belül bármikor.

3.3.9. Környezet téri-formai-mennyiségi megismerése

A matematika tartalmú tevékenység rugalmas, fegyelmezett gondolkodásra a felfedeztetés, az ötletes megoldások keresésére nevel.

E tevékenység keretei között a gyermekek az őket körülvevő **valóságos világ** - matematikájának - **összefüggéseit** ismerik meg. Ez csak akkor válik értékessé, ha összhangban van a gyermekek fejlődési ütemével.

Az **óvodába lépés** pillanatától fontos a gyermek érdeklődésén alapuló - életszerű helyzetekben - a **tér**, a **mennyiség**, és a **forma azonosságainak, különbözőségeinek** és egymás közötti **összefüggéseinek** megfigyeltetése, megértetése.

Az óvodai életben a matematikai tartalom mindent **átfog, áthat és** állandóan jelen van. Így a **játékban** (építő, utánzásos, dramatikus, mozgásos, szellemi) a **mese-versben** (meseszereplők száma, tulajdonságaik), a **rajzolás-festés-kézi munka jellegű tevékenységben** (az eszközök mennyisége, nagysága, vastagsága, formája, kép és téri alkotások).

Ének-zenében (mondóka és gyermekdal szövege, játéka, mozgása, hallásfejlesztés, ritmusérzék fejlesztés). **Környezet megismerése-védelme** esetében: (**természet:** állat, növényvilág, időjárás, **társadalom:** közlekedés, emberi fejlődés, kapcsolatok, ünnepek).



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Munka jellegű tevékenységeknél: (naposi munka – terítés, csoportszoba átrendezése, környezet rendben tartása – játékok elrakása).

Mozgástevékenységek: testnevelés (torna, atlétika, labda), kiegészítő mozgástevékenységek (pl. úszás, korcsolya), és az itt használatos eszközök nagysága formája mennyisége.

- **Mindezek a tevékenységek segítői, közvetítői a matematikai tartalmú ismeretek átadásának:**

- névutók használata a térben és síkban ábrázolt világban
- jó ítélőképesség, szabályok és szempontok önálló kialakítása
- tapasztalatok a rövidebb-hosszabb, keskenyebb-szélesebb, ugyanolyan kifejezések használatáról (összemérés, egymásra illesztés)
- testek és síkmértani formák felismerése, megkülönböztetése a közvetlen környezetben
- szabad építés különféle elemekből
- síkbeli alkotások, mozaikok, képkirakás – síkbeli viszonyok felismerése
- tükrözés, hajtások mentén, (festékfoltokkal) utánozó mozgásokkal
- mennyiségek létrehozása, tárgyak, személyek osztályozása megadott szempontok szerint
- halmazok képzése, pár fogalma
- mennyiségek összehasonlítása, relációk, becslések gyakorlása
- mennyiségek becslése összkép alapján felismerés
- párok, ellentétpárok keresése, összehasonlítása, megnevezése
- számlálás, megszámlálás

- **Megvalósítása:**

A szabadon választott vagy kötelező sokszínű tevékenységi rendszerben önállóan vagy közösséggel együttműködve történik. A csoport heti-rendjébe építve a gyermek vagy felnőtt kezdeményezésére alapozva, a napi időkereten belül bármikor.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Az élethelyzetek, az élmények és bizonyos témakörök mindig természetes komplexségükben kínálják az óvodapedagógus számára a tennivalókat. Lehetőséget kell adni a gyermekeknek a több oldalú megtapasztalásra, érzékelésre, amelyek segítik majd a gyermekek igazán tartós ismeretét.

A témák összefűzése, egymás mellé illesztése nem igényel szigorú és merev rendszert, de **tudatos** tervezést kíván. A tervezés a gyermek sajátos fejlődési üteméhez, e területen megnyilvánuló egyéni képességeinek fejlődéséhez igazodik.

4. A gyermekek fejlettségi szintjének mutatói az óvodáskor végére

A nevelési program megvalósítása során nem szabad megfeledkezni arról, hogy az egyes gyermekek között különbségek jelentkeznek. A hiányzások következtében előálló lemaradások, a gyermekek eltérő fejlődési üteme, illetve az azonos ismeretek, készségek elsajátításához szükséges erőráfordítás különbözősége az óvodai nevelés differenciáltabb szervezeti formáit igényli. A helyesen megválasztott formák a egyes gyermekek nevelésében jelentkező speciális igényekhez igazodnak. A gyermekek az **óvoda tervszerű nevelőmunkájának folyamatában**, fokról fokra magasabb fejlettségi szintre jutnak, elérve végül azt a szintet, amely optimális kiindulópontja az iskolakezdésnek.

4.1. Testi fejlettség, mozgás

Hétéves korra megtörténik az „első alakváltozás”, a testarányok eltolódnak. A gyermek nyúlankabb, fiúsabb, vagy lányosabb benyomást kelt.

A megtanult mozgások tökéletesebbek, összerendezettebbek lesznek, jellemző a mozgáskombinációk megjelenése. A fejlődés - a fejlesztés segítségével - három fő irányt követ: a teljesítményjavulást, a mozgásvégrehajtás minőségét, pontosságát, az ismert mozgás kombinációját. A gyermekek ugyanazt a mozgást egyre több kombinációban és egyre több feladathelyzetben képesek felhasználni.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Fejlettek a gyermekek motorikus képességei:

- **Kondicionális képességek:** (a mozgásnak az energetikai feltételeit biztosítja) ezen belül kiemelten az állóképesség, mely a fizikai megterheléseknél a szervezet biológiai egyensúlyát hosszú időre biztosítja. E képességek légzési és keringési funkciók fejlesztését is szolgálják.
- **Koordinációs képességek:** (jellegzetes elemét a szabályozási folyamatok alkotják) térbeli tájékozódás - helyzet változtatás érzékelése és a mozgás megfelelő szabályozása, egyensúlyozó képesség, ritmus képesség (változó hangritmusok megragadása illetve egyszerű ciklikus mozgások ritmusának tartása). A mozgásfejlesztő játékeszközök rendszeres használatával fejletté válik a kéz finommotorikája.

A gyermekek mozgása összerendezett, harmonikus fejlődést tükröz. Állóképeseek, erősek, mozgásukban gyorsak, ügyesek, lazák, szervezetük ellenálló, egyszóval egészségesek.

4.2. Szociális magatartás

A gyermekek képesek megfelelni bizonyos alkalmazkodási követelményeknek. Környezetükkel való kapcsolatrendszerük széleskörű. Nagy a nyitottságuk, közvetlenségük társaik és a felnőttek irányában. Szívesen vesznek részt - keresik is a lehetőséget - a közös tevékenységekben. Azonos korú társaikkal tartalmas kapcsolatot alakítanak ki. A tevékenységekben képesek a szerepek kiosztására, döntéshozásra. Saját maguk és társaik kiszolgálásában önállóak. Egymással és a felnőttekkel szemben udvariasak, türelmesek.

Környezetük - óvodai - elvárásai egyre nagyobb szerepet kapnak cselekvéseik között, s mindezek fontosabbak és tudatosabbak lesznek.

- **Teljesítményigény:** a gyermekek tevékenységében egyre inkább elhatárolódik a játék a feladattól. Belső igényként jelentkezik, hogy elsajátítson valamit - egy készséget, ügyességet, tudást - és ezzel létrehozzon valamit.
- **Kitartás:** feladatvégzés közben figyelme kevésbé elterelhető, a véletlenszerű ingereknek képes ellenállni.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

- **Feladattudat:** a kapott feladat elvégzését előbbre valónak tekinti minden más tevékenységnél. Belső szükségletének kielégítését képes késleltetni.

Pozitív emberi magatartás, társaikhoz való viszonyulás, segítőkészség, figyelmesség jellemzi személyiségüket. Kialakul az egészséges versenyszellem. A figyelem, türelem, kitartás, kudarcátűrés, viselkedésükben is nyomon követhető.

4.3. Értelmi fejlettség, kommunikációs képesség

Gazdag ismeretekkel rendelkeznek a többféle és több oldalról történő megtapasztalás segítségével. Mindezeket gondolati síkon is képesek megfogalmazni, kifejezni.

Saját testükről szerzett információik széleskörűek. Magatartásukban erősen csökken a gondolkodás érzelmi telítettsége, előtérbe kerül az ismeretszerzés igénye.

- **Megismerő funkcióik:** érzékelés - tér és belső érzékelés
 észlelés - térészlelés, térlátás - magas szintű.

Óvodai és külső környezetben magabiztosan mozognak, könnyen teremtenek kapcsolatokat. Bátran kommunikálnak a felnőttekkel és társaikkal. Minden helyzetben képesek megértetni magukat. Tisztán, érthetően, választékosan beszélnek. Aktív szókincsük - a széleskörű tevékenységek segítségével - gazdag.

Értik és használják a különféle metakommunikációs jelzéseket. Ennek fejlődéséhez a sokmozgásos tevékenységek nagymértékben hozzájárulnak.

Szakmai programunk segítségével a gyermekek személyisége olyan széleskörű fejlődést mutat, hogy bármilyen szakmai program alapján dolgozó iskolában képesek eredményesen helytállni.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Melléklet 1.

A testnevelési foglalkozások testgyakorlatainak anyaga

- **Atlétika jellegű gyakorlatok**

Járások

Természetes járás, járás ütemtartással, irányváltoztatással, különböző kartartásokkal.

Futások

Lassú, közepes iramú, belegyorsuló futás, gyors futás, futás tempó-változtatással, irányváltoztatással, térd és sarokemeléssel, futás versenyszerűen.

Ugrások (távolugrás, magasugrás)

Helyből, nekifutásból (valamennyi homokgödörbe!)

Dobások (kislabdával vagy babzsákkal)

Vízszintes és függőleges célba.

- **Torna jellegű gyakorlatok**

Szabadgyakorlatok

Különböző állások, ülések, térdelések, kéz és lábtámaszok szolgálhatnak kiinduló helyzetként.

- karmozgások, lábmozgások, törzsmozgások
- járások, testsúly áthelyezések, szökdelések, ugrások, fordulatok, forgások
- kéziszer gyakorlatok: kötél, szalag, bot, labda, karikagyakorlatok
- koordinációs gyakorlatok: olyan gyakorlatok, amelyek a testrészek elmozdulásának időbeli, térbeli összehangolását teszik szükségessé

Talajgyakorlatok

- gurulások, hossz tengely körüli gurulás, gurulóátfordulás előre, hátra
- kézálásba fellendülés próbálgatása
- tarkóállás talajon



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Természetes támaszgyakorlatok

- kúszások, csúszások, mászások talajon, padon
- függések érintő magas szereken

Egyensúlyozó járások

- talajon, padon, gerendán, eszköz nélkül, eszközzel

Szekrényugrások

- felugrások
- függőleges repülés
- zsugorkanyarlati átugrás (először padon)

• **Labdás gyakorlatok**

- labda gurítások talajon, padon
- labda vezetések, átadások kézzel, lábbal
- labda feldobások, elkapások, falhoz pattintások

• **Testnevelési játékok**

- futó, fogó, küzdő játékok
- egyéni versengések
- sorversenyek
- váltóversenyek

(egyszerű, majd egyre bonyolultabb szabályokkal, különféle eszközök vagy szerek segítségével)



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Melléklet 2.

Eszközök az óvodai tevékenységekhez

(mennyisége a tevékenységtől és a gyermeklétszámtól függ)

Tevékenység megnevezése	Eszközök
Testnevelés	• tornapad (nagy, kicsi), zsámoly, ugrószekrény • bordásfal, tornaszőnyeg • Greiswald készlet kiegészítőkkal • tornakarika (nagy, kicsi), tornabot • babzsák, kendő, szalag • medicinlabda, mini kosárlabda, maroklabda • különféle nagyságú, felületű és súlyú labdák • magasugró készlet, húzókötel • kosárlabda palánk, futballkapu...
Játék	Mozgásos játék: • görkorcsolya, kerékpár, roller • labda, ugrálókötél, hinta, mérleghinta • csúszda, mászóka, gumiasztal... Dramatikus játék: • bábok, különféle ruhák, kellékek... Szerep (utánzásos) játék: • a valóság tárgyainak, jelenségeinek kicsinyített eszközei. Pl.: babák, edények, babakocsi, orvosi és fodrász eszközök, közlekedési eszközök, állat-figurák... Építő játék: • különféle méretű hasábok, konstrukciós játékok, építőelemek, homokozó játékok... Szellemi játékok: • kirakók, társasjátékok, mesekártyák, különféle logikai játékok... Népi játékok: • a játék jellegéből adódó eszközök, kalap, kendő, bot, szalag, labda...



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Mese-vers	• mesekönyvek, leporellók, bábok...
Rajzolás, festés, kézi munka	• kifestők, színezők • jó minőségű ecsetek festékek, gyurmák, agyag • ceruzák, zsírkréták, ollók • különféle méretű, színű, és anyagú papírok • fonalak, textíliák...
Ének-zene	• zenei hangszerek • dalos játékokhoz kellékek • a gyermekeket körülvevő tárgyak...
Környezet megismerése, védelme	• természet élővilága, környezet valóságos tárgyai... • kerti szerszámok (gyermekek méreteihez igazítva) • mikroszkópok, földgömb
Környezet téri, mennyiségi, formai megismerése	• a gyermekek tevékenységében használt minden eszköz, és közvetlen környezete...
Munka jellegű tevékenység	• a gyermekek méreteihez igazodó eszközök (seprű, lapát, törölkendők, étkezéshez szükséges eszközök...)



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Melléklet 3.

Csoportnapló szerkezeti felépítése, vezetése

- Csoport megnevezése, életkori megoszlása
- A csoportba járó gyermekek névsora, jelei
- Óvodapedagógusok neve
- **Hetirend:** szeptember 1-től május 31-ig
 június 1-től augusztus 31-ig
- **Napirend**
- **Feladatrendszer tervezése, szervezése**
 - Egészséges életmódra nevelés, egészség óvása
 - Szocializáció, érzelmi biztonság segítségével
 - Értelmi nevelés, anyanyelv ápolása az óvoda mindennapjaiban
- **Közösségi események és ideje**
- **Tevékenységek havi terve**
- **Óvodapedagógus megfigyelései, tapasztalatai, ebből adódó feladatai**
 - Gyermekek egyéni fejlődése
 - Testi, mozgás, szociális magatartása, értelmi képességének alakulása
- **Az elvégzett mérési eredmények rögzítése**



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Melléklet 4.

Napirend

Tevékenység kezdete	Tevékenység vége	Tevékenység megnevezése
- Óvoda nyitása - Gyerekek érkezése	Ebédhez készülődés	- Szabadon választható tevékenységek a csoportszobában vagy a szabadban, ami minden nap felkínálásra kerül, mert a hely, idő, eszköz mindig biztosított. - Spontán kezdeményezések - Kötelező tevékenységek - Tízórai
Tisztálkodás	Készülődés a délutáni pihenéshez	- Készülődés az ebédhez - Naposi tevékenységek - Ebéd
Délutáni pihenés	- Hazamenetel - Óvoda zárása	- Délutáni pihenés, melyet egyéni szükségleteiknek megfelelően vesznek igénybe a gyerekek - Szabadon választható tevékenységek - Uzsonna

A tevékenységek időpontját (kezdetét és végét) az óvoda munkarendjéhez igazodva az óvodapedagógusok határozzák meg, saját gyermekcsoportjukban.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Melléklet 5.

HETIREND

Szeptember 1-től – Május 31-ig			
Tevékenység ideje	Kötelező tevékenység	Szabadon választható tevékenység	
Hétfő	Testnevelés	- játék, - munka jellegű tev. - mese-vers, - rajzolás-festés-kézimunka	- ének-zene - környezet megismerése-védelme - környezet téri-formai-mennyiségi megismerése Nincs meghatározott napja (a gyermekek spontán érdeklődése alapján gyermek vagy óvodapedagógus kezdeményezésére).
Kedd	Kiegészítő mozgástev.	- játék, - munka jellegű tev. - mese-vers, - rajzolás-festés-kézimunka	
Szerda	Kiegészítő mozgástev	- játék, - munka jellegű tev. - mese-vers, - rajzolás-festés-kézimunka	
Csütörtök	Testnevelés	- játék, - munka jellegű tev. - mese-vers, - rajzolás-festés-kézimunka	
Péntek		- játék, - munka jellegű tev. - mese-vers, - rajzolás-festés-kézimunka	

Csoport életkorához, az óvoda heti rendjéhez igazodik. Kiegészítő mozgástevékenység, úszás korcsolya.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Melléklet 6.

HETIREND

Június 1-től – Augusztus 31-ig			
Tevékenység ideje	Kötelező tevékenység	Szabadon választható tevékenység	
Hétfő		• játék • munka jellegű tev. • mese-vers, • rajzolás-festés-kézimunka • ének-zene • környezet megismerése-védelme • környezet téri-formai-mennyiségi megismerése	Nincs meghatározott napja (a gyermekek spontán érdeklődése alapján gyermek vagy óvodapedagógus kezdeményezésére).
Kedd			
Szerda			
Csütörtök			
Péntek			



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Melléklet 7.

Tevékenységek havi terve

Környezet megismerése, védelme Természeti változások	
Környezet megismerése, védelme Társadalmi változások	
Mindennapi testnevelés	
Testnevelés 1-2 hét, 3-4 hét	
Kiegészítő mozgás- tevékenység(ek)	
Játék	

Rajzolás, festés	
Kézi munka	
Környezet téri, formai, mennyiségi megismerése	
Ének-zene	
Mese-vers	
Munka jellegű tevékenység	



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Melléklet 8.

Az óvodában folyó nevelőmunka ellenőrzési, mérési, értékelési, minőségbiztosítási rendszere:

ELLENŐRZÉS: az intézmény működésének vizsgálata a hatályos jogszabályok és a nevelési program alapján. Az ellenőrzést az intézmény vezetője végzi a nevelési programban megfogalmazottak figyelembe vételével. A tanévenként elkészített pedagógiai programban kiemelten kezelt feladatok az ellenőrzés során hangsúlyozottan kerülnek előtérbe.

ÉRTÉKELÉS: a nevelési programban megfogalmazott célok és feladatok eredményességének összevetése a fenntartó, a szülők, a nevelő közösség által elvártakkal.

MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSA: az óvodai nevelés keretein belül biztosítani a szakmai célkitűzések és az intézmény működésének egymáshoz való közeledését, a gyermekek, a szülők, a pedagógusok igényeinek kielégítése céljából. Ehhez szükséges a megfelelően kidolgozott időszakos (két, háromévenként) kérdőíves felmérés.

A nevelési programban megfogalmazottak változtatására a nevelőtestület kezdeményezésére a szülők véleményének meghallgatása után kerülhet sor.



MOZGÁSMŰVELTSÉG FEJLESZTŐ ÓVODAI NEVELÉSI PROGRAM

Legitimáció

Az intézmény **Mozgásműveltség Fejlesztő Óvodai Nevelési Program-ját** a nevelőtestület egyhangúlag elfogadta.

Az intézmény vezetője jóváhagyta.

Pomáz, 2018. szeptember 1.

Veresné Simon Alexandra

.....

Veresné Simon Alexandra
óvodapedagógus
nevelőtestület képviselőjeként

Patócs Béláné

.....

Patócs Béláné
intézményvezető