

## „Örömteli gyermekévek”

ismét

### Kisgyermek mozgásfejlesztése

#### A szekció vezetőjének előszava

**Pektor Gabriella**, tanító-gyógytestnevelő, rehabilitációs programvezető, Pek-torna képzésvezető vagyok.

Többször volt már abban a számomra igen nagy megtiszteltetésben részem, hogy különböző szervezetek keretében elmondhattam gondolataimat, bemutathattam gyakorlati elképzeléseimet Révkomáromban illetve Galántán.

A legnagyobb szeretettel és tisztelettel gondolok vissza az ott eltöltött napokra, ami szakmailag és emberileg rendkívül sokat nyújtott számomra.

Köszönet a szervezőknek a csodás programokért, a kiváló szervezésért, a sok kedves mosolyért és azért, hogy annyi kiváló, elhivatott kollégával megismerkedhettem. Számomra életre szóló örök élmény marad.



Szeretem én is a pedagógusi hivatásomat, ahogyan szerencsére még sokan, akik a pályán maradtunk.

Tevékenységet több helyen, különböző korosztállyal és más jelleggel végzem. Ami közös bennük, az ember, a gyermek és annak a testi, lelki, szellemi fejlesztése a mozgás, a játék segítségével.

Munkámban minden helyszínen nagyon sok örömöm telik.

- Együtt a Daganatos Gyermekekért Alapítvány [www.dgy.hu](http://www.dgy.hu) Játékos tornaórák rehabilitációs programvezető

- Mozgásfejlesztő program alkalmazása az óvodában ( Pek-torna)

- Felnőttképzés [www.pek-torna.fw.hu](http://www.pek-torna.fw.hu)

Többször hallhatták már tőlem, hogy bizony nehéz ma szülőnek és pedagógusnak lenni.

Sok-sok minden megváltozott, más lett.

Megváltoztak a gyermekek, a körülöttünk lévő világ, a problémák, a megoldási módok. Manapság a pedagógusokat és a szülőket olyan nevelési-oktatási módszerekkel kell felvértezni, amelyek az elmúlt húsz, harminc évvel ezelőtt ismeretlenek voltak, vagy csak igen speciális területeken alkalmaztak. Úgy gondolom, hogy nagyon sokat fejlődött a világ és nekünk vele együtt kell alakulnunk, de véleményem szerint abba a hibába sem szabad esnünk, hogy minden régi pedagógiai módszert, eszközt el kell utasítsunk.

Megmaradt még az a hitem, hogy van személyes példamutatás, hiszek abban, hogy a nevelésnek van jellemformáló, személyiségalakító ereje, hogy vannak a szép a jó iránt fogékony gyermekek és vannak még szülők, akik bíznak bennünk pedagógusokban, s ahogyan mi is tisztelettel igyekszünk feljűk fordulni, ők is segítőszándékkal közelednek hozzánk. Úgy gondolom, nem vagyok ezzel egyedül, akadnak sokan, akik hasonlóképpen gondolkodnak.

Nagyon szeretem a következő versrészletet:

Nyerges Attila ( Ismerős Arcok)

„ A dolog

Kinek mi dolga? - Szerintem  
a gyermeké az, hogy szülessen,  
a Napé, hogy megsimogassa,  
s a Holdé, hogy álomba ringassa.

A tanító dolga, hogy tanítson,  
a lelkemen valamit javítson.  
A diák dolga, hogy kutasson,  
ha felnő, jó irányt mutasson.”

Mindenkinek van saját kedvenc területe, amiben kiteljesedhet és úgy érzi, talán adni tud valamit magából, ami a kollégák számára is tanulságos, ötletadó lehet. Számomra ez a mozgás, a játék, aminek a fejlesztő hatásában a legmesszebbmenőkig hiszek.

Miért is tartottam indokoltnak ezt a hosszú bevezetőt a részletes programjavaslat előtt?

Annak ellenére, hogy igyekszem önmagamot is fejleszteni és mindig más területeket kiemelni a mozgásfejlesztésben, vannak olyan alap elméleti alapok, amelyeket kötelességemnek tartok elmondani.

**Megtisztelő számomra, ha az általam vezetett szekciónak vannak évek óta visszatérő kedves kollégái, de nem szeretnék számukra csalódást okozni azzal, hogy az elméleti és gyakorlati foglalkozásokon számukra esetleg már ismert részek lesznek. Köszönöm a megértésüket.**

#### **A szekció célja:**

Fontosnak tartjuk, hogy azok a szakemberek, akik a gondjaikra bízott gyermekek alapellátását végzik, szintjüknek megfelelő elméleti alapokra építve a lehető legtöbb gyakorlati útmutatót kaphassák arra vonatkozólag, miként lehet munkájukba még eredményesebben beépíteni a testnevelés, mozgásterápia, fejlesztő pedagógia, gyógytestnevelés módszereit és gyakorlatát. Így azok tudnak értő módon segítséget nyújtani a gyermekeknek, akik velük otthonukon kívül a legtöbbet foglalkoznak és a legtöbb időt töltik.

Továbbképzésünket a bölcsődei gondozók és a 3-10 éves korosztállyal foglalkozó pedagógusok részére ajánljuk. Szeretettel várjuk azokat a testnevelő tanárokat és szabadidő szervezőket is, akik ezzel a korosztállyal foglalkoznak.

#### **A szekció programjának tartalma:**

Minden szülő arra vágyik, hogy gyermekéből boldog, sikeres felnőtt váljék. Testi és lelki egészség nélkül azonban a siker mit sem ér.

Van ennek valami titka? A mozgás, a játék a gyermek lételeme, legfejlesztőbb élettevékenysége, amely kihat fejlődésük minden területére. A mozgáson keresztül fedezik fel és ismerik meg a világot és önmagukat.

Ezt a felfedező tevékenységet fontos, hogy minden életkori szakaszban biztosítsuk a gyermeknek akár az otthon melegében, akár a bölcsőde és az óvoda közegében, s annak sincsen akadály, hogy az örömteli gyermekévek az iskoláskorban is folytatódjanak.

Reményeink szerint a kollégák ötleteket kapnak arra vonatkozólag is, hogy miként lehet munkájukhoz olcsó, könnyen beszerezhető eszközöket is (szalagok, lufik, vattapamacskok, szappanbuborék-fújó stb.) felhasználni. Az összeállított program kiemelt módon épít a hallgatók önállóságára, kreativitására. Nagy hangsúlyt helyez a játékokra, a fejlesztő játékokra, ezek tudatos megtervezésére, balesetmentes levezetésére, az eltérő képességű, lemaradó és a lassabban fejlődő gyermekek fejlesztésére, a vegyes korcsoporttal való

foglalkozások lebonyolítására. Útmutatót adunk a kollégáknak, s arra biztatjuk őket, hogy megszerzett tudásukat nehezített környezeti és személyi feltételek mellett is valósítsák meg.

**Az idei programban kiemelkedő szerepet szeretnék szánni az érzelmi intelligencia és a szociális készségek fejlesztésének.**

**Előadó-gyakorlatvezető:**

**Pektor Gabriella** tanító-gyógytestnevelő, sportrekreáció edző, rehabilitációs programvezető

**[www.pek-torna.fw.hu](http://www.pek-torna.fw.hu) és [www.dgy.hu](http://www.dgy.hu)**

**A programon való részvételhez kényelmes, mozgásra alkalmas öltözék szükséges.**

**Időtartam:** 30 óra

**Célcsoport:**

óvodapedagógusok, fejlesztő pedagógusok, tanítók, logopédusok, gyógypedagógusok, szabadidő szervezők

### ***Örömteli gyermekévek részletes program javaslat***

**Hétfő:**

Du. Első blokk ( 2 X45 perces óra egyben) első rész

**Program: Örömteli gyermekévek ( első rész)**

Kinek a felelőssége a gyermekek mozgásfejlődése?

Mit tehet a szülő, a pedagógus és mit tehetnek ők közösen a gyermekek testi és lelki egészsége érdekében?

Módszer-munkaforma: P.P-os prezentáció gyakorlattal egybekötve

Elmélet és gyakorlat ( előadóteremben illetve a tornateremben)

Eszközigény: Projektor, asztalok-székek ( az asztaloknál tevékenykedni fogunk),  
a többi eszközt én biztosítom

Du-n Második blokk

**Társas készségek fejlesztése óvodás és kisiskolás korban**

Módszer-munkaforma: P. P-os prezentáció gyakorlattal összekötve

Eszközigény: A résztvevők ☺ és a többi eszközt biztosítom

**Kedd:**

**8.30-10-ig**

**Az érzelmi intelligencia fejlesztése óvodás és kisiskolás korban**

Módszer-munkaforma:

P. P-os prezentáció és gyakorlat

**10.30-12.00-ig**

**A motoros képességek fejlesztése ( kondicionális, koordinációs képességek , hajlékonyság) a 3-10 éves korosztályú gyermekeknél**

Módszer-munkaforma: P.P-os prezentáció

Elmélet: A motoros képességek fejlesztése...

**13.30-15.00-ig**

**A motoros képességek fejlesztése....a gyakorlatban**

- természetes mozgásokkal
- tartásjavító gyakorlatokkal eszköz nélkül ,saját testtel végezve
- tartásjavító gyakorlatokkal, hagyományos eszközökkel ( pad, zsámoly, bordásfal, gömbösbót,labda stb)
- tartásjavító játékokkal, fejlesztő feladatokkal a motoros képességek fejlesztése érdekében

Gyakorlat: tornateremben

Eszközigény: Tornateremben pad, karikák, labdák

**15.15-16.45-ig**

**Kreativitásfejlesztés-feszültségoldás a zene, az együtt mozgás és a tánc segítségével**

Módszer-munkaforma:Gyakorlat: saját kezűleg gyártott eszközök, saját testünk és a hangunk

**Szerdai nap**

**8.30-10.00-ig**

**Foglalkozástervezés-foglalkoztatási formák-differenciálás az óvodai testnevelés foglalkozásokon**

Elmélet: P. P-os prezentáció és filmbejátszások, filmelemzések

### **10.30-12.00-ig**

#### **A labdagyakorlatok fejlesztő hatásai óvodás és kisiskolás korban I. rész**

-ritmusérzék , tér- és helyzetérzékelés

-egyensúlyérzék

-alkalmazkodó képesség fejlesztése

- a labda mint játékszer a társas kapcsolatok egyik segédeszköze lehet.

Elmélet: képes-filmvetítéssel egybekötött prezentáció a labdagyakorlatok fejlesztő hatásáról

Gyakorlat: Az elméletre épülő labdagyakorlatok, labdajátékok a résztvevők közreműködésével

Eszközigény: Projektor és a résztvevők létszámának megfelelő gumilabdák

### **Csütörtöki nap**

#### **8.30-10.00-ig**

#### **A labdagyakorlatok fejlesztő hatásai óvodás és kisiskolás korban II. rész**

Eszközigény: Projektor és a résztvevők létszámának megfelelő gumilabdák illetve óriáslabdák.

#### **10.30-12.00-ig**

#### **A vestibuláris rendszer fejlesztésének fontossága az óvodás és kisiskoláskorú gyermekeknél- differenciálási lehetőségek**

- Az instabil felületek élettani hatásai
- Gyakorlatok DYN-air koronggal ( levegővel telt párna)
- Stabiliti Trénerrel
- Egyensúlyozó félgömbbel

#### **13.30-15.00-ig illetve 16.45-ig**

A/ „ Lélegezz“

A légzésfejlesztés jelentősége az óvodás és kisiskoláskorú gyermekeknél

- légzőgyakorlatok játékok asztal mellett, csoportszobában, osztályteremben végezve

- légző torna a szabadban

B/ Uszodai foglalkozás esetében 13.30-15.30-ig Vizi játékok, vízhez szoktatás óvodás és kisiskolás korban (gyakorlat a vízben) utána p. p-os émélet és filmvetítés még.

**Pénteki nap**

**8.30-10.00-ig**

**Látom, hallom, ízelelm, érzem, tapintom... avagy az érzékelés fajtái a mozgásfejlesztés gyakorlatában.**

Módszertan-munkaforma: P.P-os elmélet és gyakorlat

**10.30-12.00-ig**

**Konzultáció**

az elmúlt együtt töltött hét tapasztalatainak, eredményeinek megbeszélése.

Köszönöm ☺