

Testnevelés foglalkozásokhoz tartozó
mozgásos játékok gyűjteménye
óvodás korú gyermekek számára
(segédanyag)



3-4 éves (kiscsoportos) korú gyermekek mozgásos játéka

1. Bagolyvár játék: (futójáték)

Baglyocskák a bagolyvárban
nappal alszik tollágyában.
Éjjel keres jó vacsorát,
bagoly szeme mindent lát!

Eszköz: nap, hold síkbáb

A játék menete: Napocska bábót feltartva mondjuk a vers elejét, közben a „baglyocskák” a „bagolyvárban” – előre kijelölt helyen, a terem egyik végében, vagy szórt alakzatban – alszanak. A vers végét holdacska bábbal mondjuk, amelytől kezdve a gyerekek szétszórt alakzatban futkározhatnak, karjukkal szárnycsapást utánozva esetleg huhogva. Többször ismétlem, közben érdeklődéskeltésként megkérdezem: „Jól laktatok baglyocskák? Hány egeret ettetek?”

Fejlesztési területek: alap-állóképesség, mozgáskoordináció, légzés- keringési funkciók javítása, fantázia- beleélő képesség fejlesztése,

2. Vonatozás: (együttmozgás mondókára)

Megy a vonat te- te – tekereg,
kattognak a ke-ke- kerekek.
Kertek alján za- za- zakatol,
állomáson a- a- abrakol.

A játék menete: A gyerekek megfogják egymás vállát, így állnak be a vonatozáshoz, majd a verset mondogatva változatos térformában vonatozunk- körben, hullámvonalban, tereptárgyakat kerülgetve. Ritmusváltásokkal érdekesebbé tehetjük- hegyre menet lassabban, lefele gyorsabban mondjuk és mozgunk.

Fejlesztési területek: téri tájékozódó képesség, ritmusérzék, egymáshoz való alkalmazkodás fejlesztése, csoportkohézió

3. Békák a tóban (futójáték)

Eszköz: 5 m hosszú jól látható vastagságú körkötél

A játék menete: A csoportszobában elhelyezzük a körkötelet, ami a tavat jelképezi. A gyerekek a békák, akik a körkötélén kívül menetirányban szaladgálnak. „Jön, a gólya!”

kiálltással beugrálnak a „kisbékák” a tóba. (Páros lábbal ugorjanak) Később az óvónő a gólya, aki megpróbálja elkapni a gyerekeket, míg azok a tóba keresnek menedéket.

Fejlesztési területek: szem- láb koordináció fejlesztése, testséma fejlesztés, izomérzékelés fejlesztése, verbális fejlesztés

4.Fuss haza (futójáték)

Eszköz: egy jól látható játékfigura, körkötél

A játék menete: A játékfigura köré körkötéllel kört alakítunk, ami a házat jelképezi. A gyermekek az óvónővel együtt futnak menetirányban a kör körül, majd jelre befutnak a házba.

Fejlesztési területek: szem-láb koordináció, testséma fejlesztés, izomérzékelés fejlesztés, verbális fejlesztés, nagymozgás fejlesztése, alaklítás

5. Alszik, alszik medve bácsi (fogójáték)

A játék menete: A tér közepén guggol az óvónő, kezével eltakarja a szemét, ő a medve. A gyermekek szétszórtan helyezkednek el a teremben, s közben mondogatják:

Alszik, alszik medve bácsi
elfelejtett vacsorázni.
Ám, de minket be nem kap,
aki ügyes elszalad!

A mondóka végén felébred a medve, a gyermekek erre szétszaladnak. A medve megpróbál valakit elkapni. Később a medve lehet gyermek, aki, ha elkap valakit, szerepet cserélnek.

Fejlesztési terület: téri tájékozódó képesség, alap állóképesség, gyorskoordináció, reagálás-, mozdulat-, és mozgásgyorsaság

6. Fecskék a dróton (futójáték)

Eszköz: 4 db 50 cm távolságra leragasztott vonal

A játék menete: A gyermekek álljanak köralakzatba, majd futás menetirányban, jelre megállás, a vonalakon.

Fejlesztési területek: nagymozgás, szem-láb koordináció, testséma fejlesztés, verbális fejlesztés

7. Gyíkok és a légy

Eszköz: -

A játék menete: A „légy” a terem végében ül, középen törökülésben. A „gyíkok” a terem másik végében vele szemben négykézláb várnak. Amikor a „légy” becsukja a szemét, akkor közelíthetnek a „gyíkok” mászva. Amikor azonban kinyitja a szemét, a „gyíkoknak” meg kell állni. Az a „gyík” eheti meg a „legyet”, amelyik legelőször ér oda hozzá.

Amelyik „gyík” megmozdul, mikor a „légynek” nyitva van a szeme, annak vissza kell menni a rajtvonalra.

Fejlesztési terület: tartásjavító, reagálás gyorsaságot fejlesztő, figyelem, szem-kéz, szem-láb koordináció fejlesztése, kudarc-tűrés

8. Madárcsalogató

Eszköz: körkötél, vízzel tölthető kerámia kismadár

A játék menete: Járás a körkötél körül, jelre (madárfüttty) álljanak a kötélre. Haladjanak oldalazva, majd menetirányba fordulva, egyensúlyozva is.

Fejlesztési területek: nagymozgás, alaklátás, térpercepció

9. Fogd meg gyorsan!

Eszköz: kislabdák vagy babzsákok kosárban vagy tornakarikában

A játék menete: A gyerekek nagy körben guggolnak vagy ülnek a terem szélén. A terem közepére helyezzük a labdákat vagy babzsákokat, ugyanannyit, ahány gyermek játszik.

„Fogd meg gyorsan” felkiáltásra a gyerekek felállnak, a labdákhoz futnak és egyet-, de csak egyet- kiragadnak és gyorsan a terem szélére, vagy a helyükre viszik. Az az ügyes, aki a leggyorsabban visszaér a helyére. A leggyorsabbakat megtapsoljuk.

Fejlesztési terület: gyorsasági állóképesség, téri tájékozódó képesség, gyorskoordináció

10. Cinkeetetés:

Eszközök: körkötél, babzsákok

A játék menete: A gyerekek a körkötél körül szaladgálnak, repkednek, ők a cinegék. A babzsákok, a kötélen belül szétszórva a magok. A vers hívására a cinkék berepülnek a madáretetőbe és csipegetik a magokat, amíg a vers tart. Utána újra kirepülnek és szaladgálnak.

Takáts Gyula: Cinege-binege

Cinege-binege gyere be!
Csináltam házat kedvedre.
Cinege-binege cin-cin-cin,
hideg lesz néked már ott kinn.
Cinege gyere be! Házadba költözz be!
Nagy téiben kicsi ház,
vigyázz, hogy meg ne fázz.
Kék cinke, szén cinke gyere be!
Csináltam házat kedvedre.

Fejlesztési területek: auditív figyelem, alap-álló képesség, koordinációs képesség, téri tájékozódó képesség fejlesztése

11. Csigaverseny

Eszköz: -

A játék menete: A versenyhez kijelöljük a terepet: a csoportszoba hosszát kiinduló vonalat és a célegyenest. A résztvevők a startvonalhoz sorakoznak. Kiinduló helyzet: hajlított ülés, hátsó kartámasz. a kijelölt távolságot fenéken csúszva kell megtenni, lábakkal és karokkal segítve a haladást. A célba érőt megtapsoljuk.

Fejlesztési területek: kar-has-lábizom fejlesztési terület, téri tájékozódó képesség,

12. Erdei állatok

Eszköz: körkötél, botok, babzsákok, kislabdák

A játék menete: A kis állatok (a gyerekek) az erdő szélén állnak (a kötélen kívül). Az erdész (óvónő) „megeteti” az éhező állatokat. A kör közepére kitett ennivalóból csak egyet hozhatnak el. Eszközből a csoport számára 3x-osára lesz szükség.

„Legyetek őzikék!”- az „őzikék” beszaladnak egy botért.

„Legyetek kis verebek!” – páros lábon beugrálnak a kislabdákért.

„Legyetek vaddisznók!” – tenyéren, térden kúsznak be a babzsákért.

Fejlesztési területek: nagymozgás, szem-kéz, szem- láb koordináció, figyelem, megfigyelőképesség, szókincsbővítés, taktilis érzékelés

13. Gyere be a házba! (futójáték)

Eszköz: karikák, székek

A játék menete: A játéktér közepére székek közé rögzített karikákból „házat” építünk. Futás menetirányban a ház körül. Jelre bebújás a karikákon át, vagy a székek között.

Fejlesztési terület: testséma, szem-kéz, szem-láb koordináció, nagymozgás

14. Találd meg a házad! (házkereső futójáték)

Eszköz: pad, babzsákok

A játék menete: A babzsákokat elrendezzük a játéktér szélén. Azok lesznek a házak. A terem közepére helyezett padot menetirányban haladva körbefutják a gyerekek, jelre futás a „lakótelepre”

A játékban a gyors célhozérés, a szabad babzsákok megtalálása a feladat. Azokat a gyerekeket, akik házat találnak, megdicséjük, később motiválás szempontjából a leggyorsabbakat emeljük ki.

Fejlesztési terület: nagymozgás, szem-láb koordináció, gyorsaság, térérzék fejlesztése

15. Rókabosszantó (házas fogójáték)

Eszköz: köté, 1db karika

A játék menete: Egy gyermek a róka egy nagy karikába guggolva „alszik”. A nyuszik a terem legtávolabbi részében a köté mögött egy sorban állnak, majd lopakodva közelítik meg a rókát. Ha a „róka” kicsit megmozdul, visszamenekülnek a házukba. akit a róka megfog, azt a házába viszi. A játék, 2-3 „áldozatig” tart.

Fejlesztési terület: nagymozgás, térpercepció, gyorsaság fejlesztése

16. Autók a garázsban (futójáték)

Eszköz: babzsákok, 3 db 30 cm-es sáv, egymástól 60 cm-re

A játék menete: Futás, a sávokat körbekerülve, babzsákkal a kézben. Felszólításra a gyerekek igyekeznek a vonalak közé, a sávokba állni, egy-egy vonal felé fordulva.

Fejlesztési terület: szem- kéz-láb koordináció, testséma, verbális, nagymozgás fejlesztés

17. Cica és az egerek (fogójáték)

Eszköz: 1 db 60 cm-es sáv

A játék menete: A sávban áll a „cica”, ő a fogó. Az egerek az egyik oldalról a másikra futkosnak, s közben mondogatják: „Ha jó cica volna, egeret is fogna!”

Akit megfogtak, az szerepet cserél a cicával.

Fejlesztési terület: gyorsaság, téri tájékozódó képesség, reagálás-és mozdulatgyorsaság

18. Házatlan mókus (házkereső)

Eszköz: létszámnak megfelelő karika

A játék menete: Minden gyermek beáll egy karikába, az a ház. A következő mondókával csalogatjuk ki a „mókusokat” az odújukból:

Mókus, mókus fürge mókus,
esik eső, fúj a szél,
Siess hamar, keress házat,
nemsokára itt a tél!

A „mókuskák” szabadon szaladgálnak, de amikor elkiáltjuk magunkat, hogy „mókusok be a házba!”, minden kisgyermek keres magának egy „odút”. Eleinte az a játék lényege, hogy mindenki találjon magának „házat”. Amikor ez a szabály rögzült a gyermekeknél, akkor fejlesszük tovább fogó játéknak.

A játék folyamán folyamatosan fogyasszuk a karikák számát. Akinek nem jut ház, az leül és szurkol a többi pajtásának. Az a győztes, aki el tudja foglalni az utolsó házat is.

Fejlesztési terület: téri tájékozódás, alap állóképesség, gyorskoordináció, reagálás- mozdulat- és mozgásgyorsaság

19. Ki a várból katonák (helykereső- fogó játék)

Eszköz: létszámnak megfelelő székek

A játék menete: A játékszabály megegyezik a mókusossal, csak a székek itt a vár szerepét töltik be, a gyerekek pedig a katonák. Ha elkiáltjuk magunkat, hogy „ki a várból katonák!” a gyerekek elkezdnek futni a székek között. Ha azt kiáltjuk, hogy „be a várba katonák!”, akkor mindenki elfoglal egy széket.

Ugyanúgy lehet fogyasztani a széket, ha már rögzült a gyerekekben a játékszabály.

Fejlesztési területek: téri tájékozódás, alapállóképesség, gyorskoordináció, reagálás- mozdulat- és mozgásgyorsaság

20. „Féltek a medvétől” (átfutó fogójáték)

Eszköz: -

A játék menete: A fogó, a „medve” a játéktér egyik végén, a többiek a túlsó oldalon, a vonal mögött arcsorban állnak. A fogó megkérdezi társait: „Féltek a medvétől?”, mire azt felelik: -

Nem! és máris igyekeznek átjutni a túlsó oldalra, a vonal mögé, kicselezve a medvét. Aki átjutott a vonalon túlra, már nem fogható meg.

A játékban a távolságfelmérés és sebességbecslés szerinti hirtelen irányváltásokon van a hangsúly.

Fejlesztési terület: nagymozgás, gyorskoordináció,

21. Légyfogó (futójáték)

Eszköz: Egymástól nagyobb távolságra leragasztott 2- 3 vonal

A játék menete: A gyerekek a „legyek”, a vonalak a „légyfogó papír”. Futás a teremben szabadon. Ahol vonalhoz érnek, át kell lépni őket, mert ha valaki hozzáér, odaragad.

Fejlesztési terület: nagymozgás, szem-láb koordináció, alaklátás fejlesztése, figyelem

22. Gólyajárás

Eszköz: 8-10 műanyag kugli

A játék menete: A földre egy sorba helyezzünk fabábúkat (kuglikat) vagy hasonló tárgyakat, amelyeken jól át lehet lépni és nem törnek el. Olyan távolságra tesszük őket, hogy közöttük egy lépéssel lehessen tovább haladni. Nagyon óvatosan lépkedjenek át sorban a gyermekek a kuglikon, magas lábtartással, mint a gólya, arra vigyázva, hogy ne dőljenek el. Oldalról kikerülni nem lehet. A végén megszámolhatjuk, melyik gyerek hány bábut lépett át sikeresen.

Fejlesztési területek: nagymozgás, szem-láb koordináció, figyelem

23. Labdagurító (labdajáték)

Eszköz: 1db labda

A játék menete: Két párhuzamos vonal mentén a gyermekek egymással szemben felállnak, nagyjából két egyenlő csoportban. Egyikük valakinek a nevét szólítja, és közben feléje gurítja a labdát. A megszólított igyekszik elfogni az oda guruló labdát. Most Ő szólít valakit, és lendíti át a túloldalra a labdát, mely így gurul ide-oda a két sor között.

A két sor távolságát fokozatosan növelhetjük aszerint, hogy milyen ügyesek a gyermekek. A vonalon belépni nem szabad, aki ezt elvéti, gurítson újból.

Fejlesztési terület: figyelem, szem-kéz koordináció, gyorsreagálás,

24. Továbbító (babzsák adogató)

Eszköz: 5-6 babzsák

A játék menete: A gyermekek körbe állnak (esetleg ülnek) egészen közel egymáshoz.

Minden 5.- 6. gyermek kezébe babzsákot adunk, melyet indítójelre jobb irányban továbbítanak. A babzsákot kézből kézbe adják, dobni nem szabad. Mihelyt valaki az egyik babzsákot továbbította, várnia kell a következőt, nehogy az készületlenül érje. Bizonyos idő után tapsjelre mindenki bedobja középre a zsákot, és lehet pihenni. Ha már az egyirányú adogatás jól megy, akkor meg lehet beszélni, hogy vissza szóra mindenki a másik irányba adogatja tovább. Gyakori irányváltoztatással és középre dobással igen változatos és érdekfeszítő lesz a játék.

Fejlesztési terület: térpercepció, oldaliság, szem-kéz koordináció, figyelem

25. Kinél van a labda? (labdajáték)

Eszköz: 1 db labda

A játék menete: A gyermekek szétszórtnak állnak fel. Egyikük a többi elé megy a labdával, és azt a saját feje fölött hátrafelé dobja, de megfordulnia nem szabad. A többiek futva igyekeznek megszerezni a labdát. Akinek ez sikerül, az a háta mögé rejti. Ugyanígy teszi hátra a többi is a kezét, majd megkérdik: „Kinél van a labda?” A dobó megfordul, és igyekszik kitalálni, hogy ki az elrejtő. Ha kitalálta, szerepet cserélnek, ha nem, ő marad továbbra is a dobó.

Fejlesztési terület: szem-kéz koordináció, mozgásgyorsaság, nagymozgás

26. Szobros játék (mozgásmegállítási-indulás)

Eszköz: -

A játék menete: A gyerekek futkároznak (illetve bármilyen mozgást utánozhatnak), jelre mozdulatlanra dermednek. Indulás, megállás gyakorlására ad lehetőséget a játék. Ha biztosítjuk, hogy össze vissza tudjanak futni a gyerekek, akkor egymás kerülgetésével, az ütközések megelőzésével a térben mozgást segítjük. Ha kis helyre kényszerülünk, akkor lassítsuk le a gyerekek mozgását, utánzó mozgások kérésével. Nyuszi, cica, egérke, medve, csónak, csiga, szökdelés....

Fejlesztési terület: mélységlátás, perifériás látás, egyensúlyérzék, izomerő

27. Mágneses játék (testrész érintő)

Eszköz: babzsák, ahány gyermek van

A játék menete: Futás a térben, az óvónő jelre mond egy testtájat, amire a gyermek megáll és odaszorítja a babzsákot a megadott testrészre.

Fejlesztési terület: figyelem, finommotorika, térpercepció, testséma fejlesztés

28. Repülők

Eszköz: -

A játék menete: A gyermekek a teremben guggolnak, karjuk oldalsó középtartásban, de leengedve, mint a repülők szárnyai. Amikor elhangzik a „repülő irányítótól”, hogy „felszállás!”, akkor az addig guggoló gyermekek fokozatosan felállnak és futkározni kezdenek, azaz „felszállnak a repülők”. „Leszállás!” vezényszóra, lassítanak, leguggolnak, karjukat leengedik. Felhívjuk a figyelmüket arra, hogy ne repüljenek egymásnak, ne legyen légi katasztrófa.

Fejlesztési terület: nagymozgás, térpercepció, figyelem, közösségi nevelés

29. Szobros utánczó mozgás (variációk)

Eszköz: különböző állat bábok

A játék menete: A gyermekek különböző állatok viselkedését, mozgását utánozhatják egy-egy játékban.

Kaméleon: kúszó mozgással haladnak a gyerekek. Amikor az óvónéni zajt hallat, akkor a gyerekek mozdulatlanok válnak. **Pókok:** madárcsicsergésre (furulya, madársíp) leülnek, és nagyon kicsire összehúzzák magukat. **Kiscsibék, kiskacsák:** guggolásban járás, könyök mozgással, csipogással, hápogással. Kakas megjelenésével (báb), kakas hangjára megdermednek. Amikor elmegy, mennek tovább.

Nyuszik – róka báb megjelenése

Békák – kelepelés...

Csiga – madárhang....

Múzeumőr: a „szobrok” éjjel megelevenednek. Amikor az őr kulcsait csörgetve megjelenik, mindenki mozdulatlan lesz.

Fejlesztési területek: Egyensúlyérzék, izomérzékelés, láberő, térpercepció, egymáshoz való alkalmazkodás fejlesztése

30. Dodzsem játék

Eszköz: csengő, gyerekenként egy-egy hulla-hopp karika.

A játék menete: A gyerekek a karikákban (továbbiakban dodzsem) ülnek. Amikor megszólal a csengő, akkor felállnak, két kezükkel megemelik a karikát (vagyis benne maradnak) és futni kezdenek össze, vissza. Amikor a csengő megszólal, a kisautók megállnak (leülnek a gyerekek).

Variáció: A játék menete azonos az előzővel, de a megállásra szólító csengő elhangzása után, a „kisautót” ott kell hagyni, és újat kell keresni.

Fejlesztési területek: együttműködő készség, alkalmazkodás, tolerancia, téri tájékozódó képesség,figyelem

31. Teknősbéka futam:

Eszköz: annyi babzsák, ahány gyermek

A játék menete: A gyerekek a kis teknősbékák, akik térdelőtámaszban, babzsákkal a hátukon- az a páncéljuk. A kis teknősök szétszórt alakzatban mászkálnak, a cél, hogy el ne hagyják a „páncéljukat”.

Fejlesztési területek: gerincmobilizálás, mozgáskoordináció fejlesztés, alkalmazkodó képesség

32. Cicabál:

Eszköz: cd lejátszó, zene

A játék menete: A gyerekek kiscicaként szétszórt alakzatban mászkálnak – táncolnak a zenére tetszőleges irányban. Ha a zene elhallgat,vége a bálnak, hazamásznak a kiscicák egy előre kijelölt helyre és kinyújtóznak. Zenére, újra indul a bál. Az a legügyesebb, aki a leggyorsabban hazaér, figyelve a társaira.

Fejlesztési területek: gerincmobilizálás, ügyesség, mozgásgyorsaság fejlesztése

33. Gombóc – palacsinta

Eszköz: -

A játék menete: A gyerekek szabadon futkároznak a teremben. A gombóc szó hallatára „gombócokká” változnak: guggolás, karokkal átkulcsolt lábak, a fej érinti a térdet. Futás közben a palacsinta szó hallatára a gyerekek „palacsintát” készítenek: hason fekvés, magastartás, nyújtózkodás a láb és a karok irányában. A játékkedv fokozására megkérdezhetjük ki milyen ízű gombócot, palacsintát készít.

(Testtartásjavításnál fő szempont legyen a nyújtó hatás elérése: - Gömbölyíték még ezen a gombócon. – Még hosszabb lesz a palacsintád, ha összezárod a lábad.)

Fejlesztési területek: légzési- keringési funkciók serkentése, has- és hátizomzat nyújtása, téri tájékozódó képesség fejlesztése

Mozgásfejlesztő játékok 4-5 (középsős) korú gyermekeknek

1. Fagyott babzsák

Eszköz: babzsákok

A játék menete: Minden gyermek tegyen egy babzsákot a fejére. Sétálhat, mozoghat, de ha a babzsák leesik, a gyermek megfagy, segítségért kiáltva. Egy másik gyerek ügyesen lekuporodhat babzsákkal a fején, felveheti társát, ügyesen visszarakhatja a megfagyott gyerek fejére. Ha sikerül a fagyott megköszöni és felolvad.

Fejlesztési területek: Egyensúlyérzék fejlesztése, figyelem, koncentráció fejlesztése, mozgásfigyelem alakítása, empátikus készség fejlesztése.

2. Sárkány farka

Eszköz: 1 db. zsebkendő vagy szalag

A játék menete: A gyermekek felsorakoznak egymás mögé, egymás derekát fogva. Egy zsebkendőt teszünk az utolsó gyermek hátsó zsebébe, vagy derekához. Ezután a sárkány néhány kiáltást hallat, majd tapsra indul a játék, meg kell próbálni a zsebkendőt megszerezni, tehát a saját farkát elkapni. Természetesen a farkok menekülni próbál. Ha elkapják, a farkok lesz a fej.

Fejlesztési lehetőség: Nagymozgások fejlesztése, téri tájékozódó képesség fejlesztése, együttműködési képesség fejlesztése, csoportkohézió alakítása, ügyesség, figyelem, szabálytudat.

3. Ölelős fogó

Eszköz: -

A játék menete: Olyan, mint a szokásos fogócska: az lesz a fogó, akit megérintenek, de van egy fontos szabály. Biztonságban van az, aki valaki mást ölel. Állíthatunk szabályokat is: öt számolásig ölelhetsz csak.

Fejlesztési lehetőségek: Empátikus érzék fejlesztése, nagymozgások fejlesztése, állóképesség fejlesztése

4. Dermesztős-felolvadás

Eszköz: -

A játék menete: Olyan, mint a szoborjáték, de egy kis kedvességre is lehetőséget ad. Ha megdermedtél, kinyújtva kitartod a két karod és azt kiabálsz: Segítség, segítség! Bárki megeleveníthet, ha azt mondja: „Olvadj!” és közben átbújik a karod alatt. Ha már kiolvadtál,

megdermeszthetsz másokat.

Fejlesztési területek: Mozgáskoordináció, figyelem, kooperációs képesség fejlesztése, empátikus érzék alakítása.

5. Tapsolós

Eszköz: -

A játék menete: A gyerekek szaladgálnak. Ha egyet tapsolok, meg kell állniuk, ha kettőt, le kell ülniük, ha hármat, le kell feküdniük a földre.

Fejlesztési területek: Mozgáskoordináció fejlesztés, állóképesség fejlesztése, auditív figyelem fejlesztése

6. Labdacica

Eszköz: 1 db labda (kézi- vagy röplabda)

A játék menete: A gyerekek kört vagy köröket alakítanak. 10-12 fő alakítson egy kört. Kijelölünk egy cicát. Ő a körön belül helyezkedik el. A körben állóknak úgy kell gurítani a labdát egymásnak, hogy a cica ne tudja megérinteni, vagy megfogni. Bármilyen irányba lehet gurítani a labdát. Az érintés a játékos kezében is ér. Amikor sikerül megérintenie, helyet cserélnek. Ha a labda körön kívülre kerül, csak a cica futhat érte, és helyet cserél azzal, aki utoljára érintette a labdát. Nagyobb létszám esetén 2-3 cicát állítsunk a körbe, ezzel is változatosabbá téve a játékot.

Fejlesztési területek: Figyelem, szem-kéz koordináció fejlesztése, gyorsaság, reagáló képesség alakulása

7. Közlekedési játék

Eszköz: nyakba akasztható járműképek, padok, székek, asztalok, vagy padlóra ragasztott jelölések

A játék menete: Előre elkészítünk terepet vagy a padlóra ragasztunk egy behatárolt területet, amelyen menetirány szerint közlekedhetnek a járművek. Jelre megállnak, tolatnak, kanyarodnak, parkolnak a kijelölt hely elé, mögé, mellé. Közben utánozhatják az adott jármű hangját.

Fejlesztési területek: A különböző testhelyzetek tárgyakhoz való viszonyának felismerése, utasítás szerinti mozgás gyakorlása. Gyors reagáló képesség alakítása, a különböző térformák megtapasztalása.

8. Ragadós testrészek

Eszköz: cd lejátszó, cd

A játék menete: A gyerekek zenére táncolnak, mozognak a teremben. Amikor a zene leáll, gyorsan párt keressenek maguknak, és utasításunknak megfelelő testrészeit összehúzzák: „Ragadjon össze a kezeket, a talpatok, a térdet, a könyökötök, a homlokotok, a fületek, a fenéketek...”

Fejlesztési területek: Auditív észlelés fejlesztése, testkép alakítása, nagymozgások fejlesztése, gyors reagáló képesség fejlesztése.

9. Halászás (fogójáték)

Eszköz:-

A játék menete: A gyerekek szétszórt alakzatban helyezkednek el a gyakorlóhelyen.

Választunk két halászt, akik egymás kezét fogva igyekeznek megérinteni a futással menekülő 'halak' közül két társukat, amikor ez bekövetkezik, a megfogottak beállnak közéjük és most már négy gyermek alkotja a 'hálót'. Megfogni a menekülőket csak a két szélső 'halásznak' lehet. A többiek kézfogással futnak abba az irányba, amelybe a 'halások' terelik őket. 10-12 gyerekből álló háló után javasolt a játék újra kezdése két fogóval.

Fejlesztési területek: figyelem, szabálytudat alakítása, gyors reagáló képesség, együttműködés

10. Nyuszibál (fogójáték)

Eszköz: zenelejátszó, karika vagy asztal.

A játék menete: A gyermekek szétszórt elhelyezkedésben nyuszi ugrással mozognak a játékterületen zenére, a zene ritmusának megfelelő gyorsasággal. Egy kiválasztott gyermek a 'vadász', aki a terület egyik végében helyezkedik el, a zene elhallgatásakor beszaladhat a 'nyuszik' közé és igyekszik a futással menekülők közül valakit megfogni, mielőtt beérnének a gyerekek a területen kijelölt helyre a 'nyusziháza'. Akit a vadász megfog, azzal szerepet cserél és kimegy a terepről, a nyuszi pedig újra táncolnak a 'nyuszibálban'.

Fejlesztési területek: figyelem, gyors reagáló képesség, nagymozgás,

11. Féltek-e a medvétől? (fogójáték – a kiscsoportos játék továbbfejlesztése)

Eszközök: macifejdísz, tárgyak az alapvonal kijelöléséhez pl.: kötél, szalag.

A játék menete: A gyermekek elhelyezkedése egy 5 méteres vonal mögött, szétszórt alakzatban. A kijelölt 'medve' a játéktér középső harmadában helyezkedik, és a kérdésére: „Féltek-e a medvétől?” a gyermekek „nem-mel” válaszolnak, majd gyorsan átfutnak a játéktér

túlsó alapvonala mögé. A 'medve' igyekszik a futók közül valakit megfogni, akit megfogott, azzal szerepcsere történik. A gyerekek az eredeti helyre történő visszafutással folytatják a játékot.

Fejlesztési területek: figyelem, térészlelés fejlesztése, téri tájékozódás, gyors reagáló képesség,

12. Sorverseny nyuszi ugrással (csapatverseny)

Eszköz: -

A játék menete: A teret két részre osztjuk három vonallal, amelyek egymástól 3-3 méterre vannak. Az egyik csapat az első, a másik csapat a második (középső) vonal mögött helyezkedik el guggoló támaszban és mindkét csapat arccal egy irányban. Jelre indulás nyuszi ugrással, és érkezés a szemben levő vonal elé kiinduló helyzetbe. Megfordulás és nyuszi ugrással visszajutás az induló vonalhoz guggolótámaszban. A csoport képességét ismerve kisebb feladatokkal bővíthető.

Fejlesztési területek: szem-kéz, szem-láb koordináció, térpercepció, egyensúlyérzék fejlesztése

13. Őzikék az erdőben (futójáték)

Eszköz: síkbábok

A játék menete: A gyermekek elhelyezése párokban, vagy hármasával a gyakorlólé hely hosszanti oldalvonala mentén. Ez a vonal jelenti a tisztást a rövidebb oldala pedig az erdőt. Az erdő síkbáb felmutatására közepes iramú futás, a tisztás síkbáb felmutatására pedig gyorsfutás. A játék 4 futórészből tevődik össze, a közepes és a gyorsfutás megismétlésével.

Fejlesztési terület: figyelem, nagymozgás, gyorsasági állóképesség, szem-láb koordináció, térben tájékozódás, alap állóképesség és erő-állóképesség fejlesztése,

14. Labdacica

Eszközök: labda

A játék menete: A gyerekek két egyenlő nagyságú körön helyezkednek el kis terpesz állásban. Mindkét kör közepére 1-1 gyereket választunk, kezében labdával. Az indító jelre a középen álló gyermek tetszés szerinti módon gurítja a labdát valamelyik körben álló társának, akinek az a feladata, hogy a körben lévő másik társának úgy gurítsa a labdát, hogy a középen

álló gyerek ne tudja elkapni. Ez a mindig másik társnak történő labdagurítás addig folytatódik, amíg a középen álló gyerek elkapja. Ekkor helyet cserél azzal, akinek a labdáját sikerült elfognia.

Fejlesztési területek: figyelem, együttműködés, szem-kéz koordináció, koncentráció fejlesztés

15. Sapkafogó (fogójáték)

Eszközök: 2 sapka

A játék menete: Futkározás szétszórt alakzatban, közben menekülés a fogók elől. A két fogó a kijelölés után sapkát kap. A fogók feladata, hogy a menekülő társ fejére húzzák a sapkát, és így megtörténik a szerepcsere, amely után az előző módon folytatódik a játék.

Fejlesztési területek: tájékozódás térben, gyorsasági állóképesség fejlesztése, szem-kéz, szem-láb koordináció fejlesztése

16. Egyedül, vagy párban

Eszköz: 2 zászló

A játék menete: A gyerekek szétszórtan a talajra fektetik a karikájukat. Futás tetszőleges irányba, a karikák kikerülésével. Jelre (taps vagy zászló) mindenkinek karikába kell lépnie, és a derekára húznia a karikát. Kettős jelre (két taps vagy két zászló emelése) a gyerekek párosan ugranak a karikába, és közösen húzzák a derekukra a karikát.

Fejlesztési területek: gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat, gyors reagáló képesség, tájékozódás térben

17. Kincsszerző játék

Eszköz: karika, babzsákok

A játék menete: A játéktér közepén egy karikában babzsákok „kincsek” vannak. A párok a karikától egyforma távolságban helyezkednek el egymás mögött. Jelre a pár elöl álló tagja a karikához fut, onnan kivesz egy babzsákot, és visszafut vele a társához, leteszi a lábához és fordul a következőért. Ha elfognak a babzsákok középről, megszámloljuk, melyik párnak gyűlt össze a legtöbb kincse. A játék szerepcserével is folytatódhat. (Lehet pókjárással, nyuszi ugrással is nehezíteni)

Fejlesztési területek: gyorsaság, észlelés, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat.

18. Pókfonal szerző játék

Eszköz: szalagok

A játék menete: A gyerekek pókjárásban közlekednek, ölükben a szalag (pókfonál) összegyűrve. A fogónak nincs szalagja, igyekszik megszerezni valamelyik társáét. Az lesz az új fogó, akinek a szalagját sikerül megszereznie.

Fejlesztési terület: egyensúlyfejlesztés, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat.

19. Takarós labda (egyensúlyjáték)

Eszköz: 2db. pléd, 1db. labda

A játék menete: Két csapatra osztjuk a gyerekeket, akik körbeállják saját takarójukat, megfogják a szélét, középre egy labdát helyeznek és az egyik csapat a takaró fellendítésével átdobja a másik csapat takarójára a labdát. később több labdával is lehet próbálkozni.

Fejlesztési terület: térészlelés, tájékozódás térben, szem-kéz, szem-láb koordináció, egyensúlyérzék

20. Székfoglaló (helykereső futójáték)

Eszköz: székek, kettővel, hárommal kevesebb, mint a gyerekek létszáma.

A játék menete: A székeket szétszórta helyezük el. Közöttük futnak szabadon a gyerekek. Jelre mindenki lovagló ülésben helyezkedik el egy széken. Akinek nem jut szék, a játéktér szélén 3-5x guggolásból felugrik, majd visszaáll a játékba.

Fejlesztési területek: gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat, fokozott figyelem a székek miatt (baleset elkerülése), tolerancia.

21. Nyuszik az oduban (helykereső futójáték)

Eszköz: -

A játék menete: A gyerekek párokban kettős arckört alakítanak. A gyerekek fele a külső körben terpeszbe áll, Ők az odú ki- és bejáratai. Párjaik, „a nyuszik” előttük törökülésben ülnek. Jelre az ülő gyerekek megfordulnak, kibújnak az odúból. Menetirányban nyuszi ugrásban megkerülik a kört, visszaérve a saját bejáratukhoz, bebújnak az odúba, ott leülnek törökülésbe egyenes háttal. Néhány kör után szerepcsere.

Fejlesztési területek: gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat.

22. Gombafogó (fogójáték)

Eszköz: kendők a fejre

A játék menete: A gyerekek fejére kendő van terítve, Ők lesznek a gombák. A fogónak nincs „kalapja”, ezért valakinek a fejéről kell szereznie magának fejfedőt. Kézzel nem foghatják a kendőt, egyenes tartásban kell szaladniuk. Elsőnek kendő nélkül játsszuk, majd később használunk eszközt.

Fejlesztési terület: egyensúly fejlesztése, gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat, tájékozódás térben

23. Sajtvár fogó (fogójáték)

Eszköz: -

A játék menete: A gyerekek fele körbeáll, mélytartásban, közöttük botfogással. A körben (sajtvárban) helyezkednek el az „egerek”, kicsit távolabb a fogó „macska. A „macska” elkiáltja magát: - Egerek, egerek, ki a várból! Most jöttem a kávéházból! Erre a „vár” kinyitja kapuit (a körben állók vállhoz emelik a karjukat) az egerek elhagyják a várat és a macska, próbálja elkapni őket. Az egerek bemenekülhetnek a várba, de csak átfuthatnak egyik kaputól a másikig. Akit a macska megfogott, félreáll a fal mellé. Párszor fogót váltunk (Néhány kör után a nagyok alkotják a „sajtvárat”)

Fejlesztési terület: reakcióképesség, gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat.

24. Kutyák és kutyaházak (helykereső futójáték)

Eszköz: -

A játék menete: A gyerekek párba állnak egymással szemben, az egyikük leguggol, ő lesz a kutya. Az állva maradt gyerek terpeszbe áll, ő a kutyaház. Jelre a kiskutyák kibújnak az ól „ajtaján”, és felpattanva a többi házat kerülgetve futkározik. Jelre minden kutyának a saját házában ajtaján kell bebújni. Szerepcserével játsszuk többször is. Ha már jól megy a játék, nehezíthetjük úgy, hogy a kutyák kibújása után a házak is elfutnak a helyükről. Jelre a házak állnak meg, és a kutyáknak így kell a saját óljukat megtalálniuk.

Fejlesztési terület: reakcióképesség, gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat.

25. Botos szobros

Eszköz: 1db.bot

A játék menete: Szétszórt alakzatban futás, jelre egy kiválasztott gyerek „szoborrá”

merevedik a bot felhasználásával. A többi gyereknek a modell felé kell fordulnia, és minél hamarabb tükrösen le kell másolnia azt. Játshatjuk olyan kitéttel is, hogy a szobroknak csak egyik lábuk érintheti a talajt.

Fejlesztési terület: gyorsaság, ügyesség, figyelem, észlelés, együttműködés, szabálytudat.

26. „Rosszalkodó játék” (labdajáték)

Eszköz: labda

A játék menete: A labdát a térdek közé szorítják a gyerekek, így futnak. Egymás labdáját kiüthetik a helyéről, de csak akkor, ha a saját labdájuk a helyén van. Ha a kiütött labdát visszateszik a térdek közé, visszaállhatnak a játékba.

Fejlesztési terület: reakcióképesség, gyorsaság, ügyesség, figyelem, észlelés, együttműködés, szabálytudat.

27. Tolvajlépés

Eszköz: -

A játék menete: Felállás egy sorban, egymás mellett. Egy gyerek legalább 20 lépésre a többiek előtt áll, háttal fordulva, ő a vezető. Jelere elkezdődik a játék. A vezető maga elé néz, ez alatt a többiek a háta mögött előre lépegetnek (nem szaladnak!). A vezető hirtelen hátrafordul, a játékosoknak abban a pillanatban azonnal meg kell állniuk, és olyan mozdulatban kell szoborszerűen megmerevedniük, amilyenben éppen voltak. Ha valaki még ezután is a vezető szeme láttára is lép, annak három lépést vissza kell mennie. Amikor a vezető megint előre fordul, a szobrok megelevenednek, és előre igyekeznek. Addig tart ez a menet míg, valaki meg nem érinti a vezetőt. Győztes az, aki elsőnek érinti meg a vezetőt. A következő játéknál ő lesz a vezető, aki újra kezdheti a játékot.

Fejlesztési terület: reakcióképesség, figyelem, gyorsaság, ügyesség fejlesztése, igazságos döntéshozatal.

28. Kendőrablás (fogójáték)

Eszköz: Eggyel kevesebb kendő, mint ahány gyermek van

A játék menete: Felállás szétszórt alakzatban. Minden gyereknek van egy kendő, amelynek sarkát bedugja hátul a nadrágjába úgy, hogy a maradék kendő kilógjon. Egy gyerek lesz a „rabló”, aki jelere igyekszik majd minél több kendőt a menekülőktől elvenni. Akitől sikerült elvennie az továbbra is futkározzon, hogy nehezebb legyen a kendőrabló dolga. Bizonyos idő után megállítjuk a játékot. Az az ügyes, akitől a rablónak nem sikerült elvennie a kendőt. Újabb rabló kijelölése előtt mindenki visszaveszi kendőjét, közben az elvett kendőket

megszámoljuk, hogy utolsó játék után tudjuk ki volt a legügyesebb rabló (a legtöbb kendőt elvevő gyerek).

Fejlesztési terület: alap mozgáskészség (futás) fejlesztése, ügyesség fejlesztése, téri tájékozódó képesség fejlesztése.

29. Farkasos játék (futójáték)

Eszköz: ugrálókötél, karámnak való tárgy

A játék menete: A farkas a játszóterület egyik végén helyezkedik el, míg a bárányok a másik oldalon, kb. 15-22 méterre, egy kijelölt karámban.

Előjön a farkas, a bárányok pedig kijönnek a karámból és elindulnak felém, majd megállnak tőlem kb. 3 méterre (vagy egy krétával húzott vonal a határ, vagy füves területen 2-3 összekötött ugrálókötél). A bárányok megkérdezik a farkast:- Hány az óra? A farkas feleli:- Három óra. vagy pl. Öt óra. Ha azt feleli, hogy ÉJFÉL, akkor a bárányok a karámba iramodnak, a farkas pedig igyekszik elfogni néhányat közülük. Akit elfogott az is farkas lesz. Az éjfél mindig kiáltani kell. De néha más időpontot is lehet mondani és ezzel együtt mozdulni egyet, mintha meg akarná őket fogni. Erre persze elkezdenek futni, aztán pár másodperc múlva rájönnek, hogy becsapták őket, mert nem ÉJFÉL-t kiáltott a farkas.

Fejlesztési terület: gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat.

30. Elefántfogó (fogójáték)

Eszköz: -

A játék menete: A fogó az egyik kezével az orrát fogja, a másik kezét pedig át dugja a behajlított karján. Így alkot magának ormányt. Ezzel az ormánnyal igyekszik megfogni valakit a társai közül. Az elfogott játékos az új fogó, ekkor szintén ormányossá válik. Közben hangosan kiáltozhat, a vicces orrhangján. Egyszerre lehet több elefántfogó is a játékban. Lehet úgy is játszani, hogy akit egyszer már elfogott az elefánt, az ormányossá válik, míg végül mindenki elefánt lesz.

Fejlesztési terület: gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat.

31. Mackójáték (ugrójáték)

Eszköz: 3méteres kötél

A játék menete: A kötelet úgy kell tartani, hogy a közepe a földre érjen. Két gyerek pörgetni

kezdi. A többi játékos a kötéllel szemben sorba áll. Az első játékos - majd a többiek egymás után - a kötélt mellett szabályos ugróköteles ugrásokkal ugrál, miközben a kötelet pörgetők a következő mondókat mondják: „Mackó, mackó ugorjál, forogjál, tedd fel a kezéd, érintsd a földet, mackó, mackó ugorj ki! "Az nyer, aki hiba nélkül végigugrálja a mondókat.

Fejlesztési terület: egyensúlyérzék, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat.

32. Az éhes róka (fogójáték)

Eszközök: zsámolyok, padok

A játék menete: Építsük ki zsámolyok, padok segítségével az oltalmat adó ház helyét. A játékosok közül a fiúk a kakasok, a lányok a tyúkok lesznek a baromfiudvarban. A baromfiak békésen kapirgálnak a tyúkudvaron: pl. futkároznak, páros lábon szökdelnek. Az éhes róka figyelni őket, majd egyszer csak elkiáltja magát: „Megéheztem!”. Ekkor mindenki megdermed, és nagyon figyel, hogy a róka éppen milyen falatra vágyik. Pl. ha azt mondja: - Tyúkhúst ennék!- a lányok kezdjenek el menekülni. - Kakaspörköltre fáj a fogam!- a fiúk kezdjenek el menekülni. Variációk: - Rántott csirkeszárnyat ennék! vagy Ízletes kakasaprólék levesre vágyom! Aki nem ér be időbe a háznak kijelölt részbe, és a róka megfogja, az lesz az új róka.

Fejlesztési terület: nagymozgás, kondicionális képességek (elsősorban a gyorsaság), figyelem, téri tájékozódás, beszédképesség

33. Az egérke és a sajt esete

Eszközök: polifóm csíkok, szigetelőszalag, labda

A játék menete: Színes polifómból vágjunk ki keskeny csíkokat, majd építsünk belőlük egy tetszés szerinti labirintust. Szükség szerint egy kis szigetelőszalaggal le is ragaszthatók a csíkok, ezáltal jobban rögzíthetők a helyiség aljzatához. Ez lesz a polcrendszer az éléskamrában. A labirintus végén található a cél, ami pl. egy nagy sajt (labda). Az egérkék (játékosok) csak a polcokon közlekedve juthatnak el a célig úgy, hogy nem léphetnek le róluk. A játék indításakor az egérkék össze-vissza helyezkedjenek el a polcokon, majd az egérkék össze-vissza helyezkedjenek el a polcokon, majd az előre megbeszélt indítójelre kezdjék el vándorlásukat. Azért fontos, hogy több irányból közelítsék meg a célt, mert így elkerülhető a feladat során az esetleges torlódás. Az nyer, aki először ér célba, és megfogja a sajtot (labdát).

Fejlesztési terület: egyensúlyérzék, téri tájékozódás, problémamegoldó gondolkodás, szociális készségek

34. Bagoly őrzi erdő álmát

Eszközök: -

A játék menete:

A bagoly, azaz a játékvezető mondja el az alábbi verset, közben a rágc�álók nyugodtan mozoghatnak a rendelkezésre álló játéktéren.

*Bagoly őrzi erdő álmát,
Nem igényel puha párnát.
Szeme, füle, mindig nyitva,
mi lehet az erdő titka.
Huhogása messze hallik,
Utána a csend morajlik.*

(Esztergályos Erzsébet: Bagoly)

A játékosoknak nagyon figyelniük kell a versike szövegére, mert ha a bagoly felébred, kinyitja a szemét. Ez pontosan a vers végét jelenti. Miután felébredt, az állatkákat csak akkor nem veszi észre, ha azok egy statikus egyensúlyi helyzetet vesznek fel, és pl. egy lábon megállnak. Billegni szabad, de aki leteszi a lábát, azt sajnos észreveszi a bagoly és... ha nem is eszi meg, de belőle is bagoly válik. Így már ketten lesik, hogy ki veszíti el az egyensúlyát. A játék addig tart, amíg végül egy játékos marad, akit a sok-sok bagoly szemmel tart.

Fejlesztési terület: nagymozgás, egyensúlyérzék, figyelem, beszédkészség

35. Villanypásztor

Eszközök: labdák, gumiszalag

A játék menete: Feszítsük ki a gumiszalagot úgy, hogy alatta a gyerekek át tudjanak bújni, de ne ütközzenek a terem falának. A biztonság kedvéért állítsunk a fal mellé egy szivacs tornaszőnyeget, hogy véletlenül se legyen baleset. A nyuszik (a játékosok) nagyon fenik a fogukat az őr (játékvezető) káposztáira (labdák). A káposztákat hangtalanul kell átcsempésznük a káposztaföldön úgy, hogy az őr fel ne ébredjen. Az őr egy történetet mesél: „Ajaj, de szép álmom is van nekem! Felébredek és készítek egy jó nagy fazék főzeléket a szép nagy fej káposztáimból.” A nyusziknak a történet ideje alatt kell átsompolyogniuk a túloldalra. Az őrnek nincs teljesen csukva a szeme, hunyorogva látja, hogy ki az, aki hozzáér a villanypásztorhoz (gumiszalag). Ilyenkor sopánkodik egyet, pl.”Csingilingi, Benedek.” Amikor az őr teljesen felébred, éktelen haragra gerjed, keresi a káposztáit, és hangosan mormol valamit magában, majd megfordul, és rájuk ripakodik: Becsaptatok! Erre a nyuszik visszaviszik a káposztát (labdavezetéssel) a kiindulási helyre.

Fejlesztési terület: nagymozgások, szem-kéz, szem-láb koordináció, figyelem, gyorsaság, egyensúlyérzék

36. Átkelés a folyón

Eszközök: labdák, kréta vagy ugrókötelek

A játék menete: A gyerekek egymás mögött felállnak egy sorba. Az első előtt a földre keresztbe folyót rajzolunk, mely olyan széles legyen, hogy a gyerekek át tudják ugrani. Az első a kezében a labdával átugrik a folyó túlsó oldalára, és azt onnét visszadobja az utána következőnek. Addig tart a játék, míg mindenki át nem ugrott a túlsó oldalra. Aki már átugrotta a folyót, az beáll a többi gyermek mögé.

Versenyként: két - három csapatot állítunk egymás mellé egyenlő létszámmal. Amelyik csapat előbb lesz kész az átkeléssel, az győz.

Fejlesztési terület: nagymozgás, szem- kéz koordináció, egyensúlyérzék, figyelem, szociális készségek, téri tájékozódás

37. Fuss a házba (helykereső futójáték)

Eszközök: 3 sor négyzet (kb. 5-8 db 35x35 cm), babzsákok

A játék menete: A gyermekpárokhoz képest egy házzal kevesebbet használunk. A fölöslegessé vált négyzetet babzsákkal jelöljük. A játékosok a formákat kikerülve, menetirányban futnak, lehet párokban, de egyesével is. Jelre minden négyzetbe 2 gyermek áll be. 2 kiáltót választunk, akik jelt adnak a házba befutásra, közben valaki helyére beállnak. Amelyik pár nem talál üres helyet, kiáltó lesz.

Fejlesztési terület: nagymozgás, téri tájékozódás, szem-láb koordináció, figyelem, gondolkodás, szociális készségek

Mozgásfejlesztő játékok 5-6-7 (nagycsoportos) korú gyermekeknek

1. Ugróiskola

Eszköz: Lapedőre ragasztott színes lábnyomokból, képekből álló játék.

A játék menete: Lábnyomokon ugrásokkal történő tovahaladás, mozdulatutánzó képek közbeiktatásával. Az ugrások közben az aktuálisan használt láb megnevezése: jobb, bal, páros. A közbeiktatott képeken mozdulatutánzó feladatokat kell teljesíteni: állj egyenesen, emeld fel a jobb karod, guggolj le, ülj terpeszülésbe, emeld fel mindkét karod...

Továbbfejlesztési lehetőség: társ nevezi meg az épp használt lábat.

Fejlesztési területek: Nagymozgás, egyensúlyérzék, szem-láb koordináció fejlesztése. Keresztcsatornák fejlesztése a mozgás és beszéd összekapcsolásával. Szerialitás gyakorlása a lábak megnevezésén keresztül. Térí tájékozódó képesség fejlesztése, távolság érzékelése.

2. Jó boszi, rossz boszi, szendvics (fogójáték)

Eszköz: -

A játék menete: A gyerekek két párhuzamos sorban állnak, egymással szemben. Kb. 8 méter távolságra. A boszi középen áll. A játékosok elkiáltják magukat: jó boszi, rossz boszi, szendvics!! Ha a boszi úgy válaszol, hogy jó boszi, a gyerekek előre léphetnek egy lépést, ha szendvicset mond, hátra lépnek egyet és addig úgy maradnak, míg el nem hangzik a következő vezényszó. Ha rossz boszival válaszol, a két sornak helyet kell cserélnie. Akit a boszi megérint, boszivá változik és csatlakoznak az eredeti boszihoz. A végén más sok fogó lesz, gyors a játék. Az utolsóból lesz az új boszi.

Fejlesztési területek: Nagymozgások fejlesztése, állóképesség fejlesztése, együttműködési képesség alakítása, figyelemfejlesztés, tájékozódás térben, térészlelés, szem-láb koordináció

3. Várostrom játék

Eszköz: dobozok vagy fakockák, kislabdák vagy babzsákok

A játék menete: A dobozokból vagy fakockákból várat építünk, ezt kell célba dobással megjelölt helyről ledönteni. Az a győztes, aki három dobással a legtöbbet borítja le. Megszámláljuk és összehasonlítjuk, kinek hány dobozt/kockát sikerült eldöntenie.

Fejlesztési terület: szem-kéz koordináció, koncentráció, állóképesség, nagymozgás, finommotorika

4.Közlekedési játék

Eszköz: nyakba akasztható járműképek, padok, székek, asztalok, vagy padlóra ragasztott jelölések

A játék menete: (Lásd a középsős korú játékoknál. Fejlesztési lehetőség az utasításokban található, ami az óvodapedagógus leleményességén múlik.)

Előre elkészítünk terepet vagy a padlóra ragasztunk egy behatárolt területet, amelyen menetirány szerint közlekedhetnek a járművek. Jelre megállnak, tolatnak, kanyarodnak, parkolnak a kijelölt hely elé, mögé, mellé. Közben utánozhatják az adott jármű hangját.

Fejlesztési területek: A különböző testhelyzetek tárgyakhoz való viszonyának felismerése, utasítás szerinti mozgás gyakorlása. Gyors reagáló képesség alakítása, a különböző térformák megtapasztalása.

5. Félperces fogó (fogójáték)

Eszközök: stopper

A játék menete: Alakítsuk ki a játékteret, válaszunk fogót. A kijelölt fogójátékosnak fél perce van, hogy a lehető legtöbb társát megfogja a rendelkezésre álló idő alatt. Akit megfog, az nem áll ki a játékból, hanem felmászik a játéktéren található bordásfalra. A következő fogónál újra beállhat a játékba. Nehezíthetjük a játékot azzal, hogy a megfogott játékosnak egy előzetesen megbeszélt mozgást kell végeznie a félperces futam végéig. Pld. szökdelés 1 lábon, páros lábon, helyben futás, törzsfordítás, törzshajlítás, törzsdöntés. Az egyes játékmenetek közé iktassunk be pihenőket, pl. légző gyakorlatokat.

Fejlesztési terület: nagymozgás, téri tájékozódás, gyorsaság, állóképesség, figyelem, testséma

6. Kenguru - verseny

Eszközök: babzsákok, karikák

A játék menete: Kijelölünk egy rajt és célvonalat, egymástól 3-4 méterre. A rajtvonal mögött állnak a kenguruk, egymás mellett vonalban. A célvonal mögé karikákat helyezünk, de kettővel kevesebbet, mint ahány gyermek játszik. A gyerekek egy babzsákot szorítanak a térdeik közé, így ugrálnak el a vonalig, és ott elfoglalnak egy karikát. Akinek nem jutott karika, az kiáll a játékból. Minden körben kettesével vesszük el a karikákat, az utolsó két karikában álló kenguru lesz a győztes.

Fejlesztési terület: nagymozgás, állóképesség, téri tájékozódás, szociális készségek

7. Hétfő – kedd

Eszközök: 1 hosszú ugrókötel

A játék menete: Két felnőtt, (de lehet 2 ügyes nagycsoportos) tart egy kifeszített ugrókötelet a földön, ez a hétfő. Sorban átfutnak rajta a gyerekek, körbekerülve visszaállnak az indulási helyükre. A kötelet mindig magasabbra emelve mondják kedd, szerda stb. Az átfutás, átugrás megismétlődik. Az győz, aki az egész hetet végigugrotta.

Fejlesztési terület: nagymozgás, téri tájékozódás, szociális készségek, egyensúlyérzék

8. Székfoglaló (kooperatív játékváltozat)

Eszközök: székek

A játék menete: A menete ugyanaz, mint a hagyományos játéknak – körben elhelyezzük a székeket kifele az ülőfelületével, a gyerekek menetirányban körbefutnak, jelre leülnek. Minden körben csökkentjük a székek számát, de a kiesett gyermek beleül valaki ölébe. Természetesen a végén mindenki egy gyermek ölében ül. A gyermek a végén egyfajta összetartozás élményével hagyja abba a játékot.

Fejlesztési terület: nagymozgás, gyors reagálás, együttműködés, kudarcátűrés, téri tájékozódás

9. Ki ér előbb a helyére?

Eszközök: -

A játék menete: A gyerekek kettős körben helyezkednek el egymással szemben. A külső kör nagy terpeszben áll, a belső kör törökülésben helyezkedik el. Az óvónő indító jelére, átbújnak a velük szemben állók lába között, és menetirányban körbe futnak, majd visszaérve társukhoz, visszabújnak, és kiinduló helyzetben (törökülés) helyezkednek el. Az a legügyesebb, aki elsőnek ér vissza a helyére. Két-három játék után történjen szerepcsere.

Fejlesztési terület: nagymozgás, reagálás-, mozdulat- mozgásgyorsaság, téri tájékozódás, egyensúlyérzék, szociális készségek, testséma

10. „Hídépítő fogó” (fogójáték)

Eszközök: tornapadok

A játék menete: Két hosszú tornapadot egymástól két méter távolságra, a játéktér közepére állítunk. A gyerekek a padok között, a „hídon” egy irányban futnak. A híd végén kétfelé kanyarodik az út. Ha a fogó elindul, akkor a gyerekek az útról lekanyarodva is futhatnak. A fogó jelre indul, szintén ezen az útvonalon. Akiket a fogó megérintett, a padra állva kezét

fognak, építik a korlátot. Az a gyors építőmester, aki adott idő alatt (pl. 30 mp) a leghosszabb korlátot fel tudja állítani. Az idő lejártá után válasszunk másik fogót.

Fejlesztési terület: nagymozgás, szem-kéz, szem-láb koordináció, egyensúlyérzék, téri tájékozódás, gyorsaság, testséma fejlesztése, alaklítás

11. A róka és a tyúkok

Eszközök: 2 pad, babzsákok

A játék menete: A játéktér egyik sarkát két paddal elrekesztjük. A szabadon maradt játéktérre babzsákokat szórunk szét (minél többet, a gyerekek számának kétszerese is lehet). Egy gyermek a róka, aki a padokon belül áll, a tyúkok pedig szétszórta a padokon kívül helyezkednek el. Jelre a tyúkok megpróbálják a tojásokat (babzsákokat) bemenekíteni a ketrecbe. A tojásokat dobni nem szabad (mert különben összetörnek), csak a pad előtt állva lehet óvatosan betenni. Egyszerre egy tojást vihet minden gyerek. A róka közben igyekszik a tyúkokat megfogni. A róka a padokon kívül nem jöhet, csak kézzel nyúlhat ki. Akit a róka megfogott, az a játékból kiesik. Ha minden tojás bekerül a ketrecbe, és még vannak szabadon futkározó tyúkok, akkor ők a győztesek. Ha viszont a róka megfogja az összes tyúkot mielőtt a tojásaikat a ketrecbe juttatnák, a róka a játék győztese.

Fejlesztési terület: ügyesség (cselezés), szem-kéz koordináció, finommotorikus képesség, figyelem, mennyiségfogalom alakítása

12. Burgonyaültetés (váltóverseny)

Eszközök: babzsák, karika, megkerülendő tárgy

A játék menete: A gyermekek elhelyezkedése 2-3 oszlopsorban tárgy vagy indulóvonal mögött. Minden csapatban az első gyermek, kezében 3 db babzsákkal futva érkezik meg a két méterre levő első karikához, amibe beleteszi az egyik babzsákot, tovább gyorsfutással érkezik a második karikához, amibe szintén beletesz egy babzsákot, majd a harmadik karikába beleteszi az utolsó babzsákot is. Ezután gyorsfutással megkerüli az utolsó karikától 2 méterre elhelyezett tárgyat balra kanyarodással és visszafele, futva felszedi a karikákból a babzsákokat. Az induló vonalhoz érkezve átadja a babzsákokat a soron következő társának és beáll a sor végére.

Fejlesztési terület: gyors reagálóképesség, nagymozgás, figyelem, szabálytudat, térpercepció

13. Sánta róka (egyéni versengés)

Eszközök: -

A játék menete: A játékterületen, lehetőség szerint udvaron, a gyerekeket egy vagy két soros vonalsorban helyezük el, egy 5-7 méteres indulóvonal mögött. A terület másik végében az indulóvonallal párhuzamosan, de attól 8-10 méterre ismétljük meg az 5-7 méteres vonalat. Indítójelre a gyerekek sánta róka járással (két tenyéren, és az egyik talpon támaszkodva, a másik láb hátra felfelé nyújtásával) haladnak az érkező vonal felé, amelyen túljutva törökülésben helyezkednek el. A játékot oda-vissza mászással tehetjük folyamatossá.

Fejlesztési terület: nagymozgás, egyensúlyérzék, figyelem, egymásra figyelés,

14. Cammogó labdák (páros és egyéni váltóverseny)

Eszköz: labda, vonal jelölő

A játék menete: A terület egyik végében húzzunk 5 méter hosszú vonalat, majd 4-5 méterrel távolabb ismétljük meg. A gyerekeket mindkét vonal mögé 1 soros vonalban, tehát egymással szemben kisterpeszállásban úgy állítsuk fel, hogy a szembenállók párokat alkossanak. Az egyik sor gyermekei mindegyikének lába előtt, a vonal mögött helyezzünk el 1-1 léglabdát. Indító jelre a labdás sor gyermekei váltott lábbal gurítják a labdát- annak olyan mérvű gurításával, hogy azzal állandó összeköttetésben legyen- haladnak a szemben lévő társuk felé. A társához érve, a labdát a vonalon átgurítva történik a labda átadása. Majd ezt követően a beérkező társ beáll a vonal mögé, miközben a várakozó társ a beérkező feladatát ismételve indul a szemben lévő vonal mögé. Amikor megérkezett kezébe veszi a labdát, szembefordul társával és megáll, ez jelzi a játékfeladat befejezését.

Fejlesztési terület: egymásra figyelés, ügyesség, szem-láb koordináció, térpercepció, szabálykövetés,

15. Indiánszökdelő fogó (fogójáték)

Eszköz: -

A játék menete: A gyermekek szétszórt elhelyezkedésben, kis harántterpeszben állnak. Kijelölünk egy fogót, aki az indító jelre indiánszökdeléssel igyekszik valakit megfogni, a szintén indiánszökdeléssel menekülő társai közül (váltott lábról elszökkenve, kis felugrások, ellentétes karlendítéssel). Amikor az érintés, vagy megfogás bekövetkezik, szerepcserével folytatódik a játék.

Fejlesztési terület: ügyesség, nagymozgás, figyelem, gyorsaság,

16. Terpeszfogó (fogójáték)

Eszköz: -

A játék menete: Futkározás a játékterületen szétszórt alakzatban. Kijelölünk egy fogót, aki igyekszik a társai közül minél többet megérinteni futás közben, a megérintett gyermek terpeszállásban áll mind addig, amíg valamelyik menekülő társa ki nem váltotta azzal, hogy kúszással, csúszással, vagy mászással átbújik a terpesze alatt. A fogót kb. két percenként cseréljük.

Fejlesztési terület: izom- és térészlelés, testséma, nagymozgás, figyelem,

17. Mókusok ki a házból (futójáték)

Eszköz: karikák

A játék menete: A gyermekek elhelyezése a játékterületen 1-1 talajra fektetett karikába állásban. Két gyermek kiválasztása, akik a karikákon kívül állva, utasításra azt mondják: „Mókusok ki a házból!”. A karikában álló gyerekek kijönnek és futkároznak a karikákon kívüli játékterületen. Rövid idő elteltével, a két kiválasztott gyermek azt mondja: „Mókusok be a házba!”. Erre a jelre minden gyermek igyekszik egy karikába befutni és beállni (a két kiválasztott gyerek is). A következő játékmenetben azok lesznek a kikiáltók, akiknek nem jutott karika. Egy karikába csak egy gyerek állhat be. Az kap elsőbbséget, aki előbb lép be a karikába.

Fejlesztési terület: gyors reagáló képesség, nagymozgás, figyelem, kooperáció

18. Találd meg a helyed (csapatversengés)

Eszköz: 4 pad

A játék menete: A gyakorlóhelyen 4 padot helyezünk el 2 méteres távolságban, párhuzamosan. A gyerekek a padokon lovagló ülésben helyezkednek el. Indító jelre a padok gyors elhagyásával futkározás a padokon kívül. Újabb jelre visszatérés az eredeti helyre, és a kiinduló helyzet gyors felvétele.

Fejlesztési terület: nagymozgás, térészlelés, megfigyelőképesség, együttműködés, figyelem

19. Bizalom játék

Eszköz: kendők, sálak, székek, padok, asztalok

A játék menete: Páros játék, amelyben a pár egyik tagjának bekötjük a szemét, a másik kézen fogva vezeti őt az akadálypályán át, utasításokat adva a társának: fordulj balra, lépd át, kerüld meg jobbról, búj át alatta. Ha a páros átért a terem túlsó végébe, cserélnek.

Fejlesztési terület: Figyelem, térészlelés, összpontosítás, egyensúlyérzékelés, bátorság, bizalom társak iránt.

20. Dobóverseny (csapatjáték)

Eszköz: 2 zsámoly, kislabdák

A játék menete: Két azonos létszámú csapatot alakítunk. A csapatok egy-egy zsámollyal szemben oszlopba felállnak. A földre 1, 3 és 5 méterre vonalat húzunk. Az első vonalról hason fekve törzsemeléssel kell dobni, a második vonalról törökülésből, a harmadik vonalról állva kell dobni. Érvényes dobásnak az számít, amelyik a zsámolyban benn marad. Győztes az a csapat, amelyik előbb éri el a 10 érvényes találatot.

Fejlesztési terület: Szem-kéz koordináció, távolság érzékelése, csoportkohézió, versenyszellem, kudarcűrő képesség fejlesztése.

21. Utolsó pár előre fuss (csapatjáték)

Eszköz: -

A játék menete: A gyerekek kettős oszlopban állnak párban, kézfogással. Az oszlop előtt egy lépésre áll a kapitány az oszlopnak háttal. A kapitány utasítására: „Utolsó pár előre fuss!” az oszlop végén álló pár a kézfogást elengedve, az oszlop két oldalán igyekszik az oszlop elejére futni, hogy a kapitány előtt ismét párt alakíthassanak. Ha a kapitány a kézfogás előtt valamelyiküket megfogja, az lesz a párja, és beáll vele az oszlop elejére. A páratlanul maradt gyermek lesz a kapitány, és újból indul a játék.

Fejlesztési terület: Nagymozgások fejlesztése, reagálás- és mozgásgyorsaság fejlesztése

22. Fekete - fehér

Eszköz: -

A játék menete: A játékosokat két csapatra osztjuk, feketékre és fehérekre. A két csapat tagjai egymással szemben állnak fel a középvonalnál. A játékvezető hangosan szólítja az egyik csapatot, akik az ellenfelet a mögöttük lévő határvonalig kergetik, miközben igyekeznek megérinteni valakit. Akinek ez sikerült, foglyot szerzett, és a saját határvonala mögé állítja. A győztes az a csapat, amelyik valamennyi ellenfelét megfogja, illetve a játékidő letelte után több fogollyal rendelkezik.

Fejlesztési terület: Nagymozgások fejlesztése, versenyszellem fokozása, állóképesség fejlesztése, ügyesség, figyelem, gyorskoordinációs képesség fejlesztése.

23. „Labdaszerző” (fogójáték)

Eszköz: labdák, tornapad, tornabot

A játék menete: Minden gyermek talpon, tenyéren mászva, kézzel és lábbal továbbítja a saját labdáját. A fogó talpon, tenyéren pókjárásban halad, ölében egy labdával, így próbálja megszerezni a társak labdáját. Az lesz a fogó, akit utolér és elveszi a labdáját.

Fejlesztési terület: szem – kéz - láb koordinációfejlesztés, testséma fejlesztés, alaklítás fejlesztése, tér- és izomérzékelés fejlesztése.

24. Üldöző, követő (fogójáték)

Eszköz: szalagok, tornapadok

A játék menete: Szerpentin továbbadása futás közben. A fogó csak azt a gyermeket üldözheti, akinél az eszköz van. A játékosok a fogót kicselezve többször is átadhatják egymásnak a szalagot.

Fejlesztési terület: Szem – kéz - koordinációfejlesztés, térpercepció fejlesztés, alaklítás fejlesztése, finommotorika fejlesztése.

25. Sárkány farka

Eszköz: 1 db. zsebkendő vagy szalag

A játék menete: A gyermekek felsorakoznak egymás mögé, egymás derekát fogva. Egy zsebkendőt teszünk az utolsó gyermek hátsó zsebébe, vagy derekához. Ezután a sárkány néhány kiáltást hallat, majd tapsra indul a játék, meg kell próbálni a zsebkendőt megszerezni, tehát a saját farkát elkapni. Természetesen a farkok menekülni próbál. Ha elkapják, a farkok lesz a fej.

Fejlesztési lehetőség: Nagymozgások fejlesztése, téri tájékozódó képesség fejlesztése, együttműködési képesség fejlesztése, csoportkohézió alakítása, ügyesség, figyelem, szabálytudat.

26. Mackójáték

Eszköz: 3méteres kötél

A játék menete: A kötelet úgy kell tartani, hogy a közepe a földre érjen. Két gyerek pörgetni kezdi. A többi játékos a kötéllel szemben sorba áll. Az első játékos - majd a többiek egymás

után - a kötél mellett szabályos ugróköteles ugrásokkal ugrál, miközben a kötelet pörgetők a következő mondókát mondják: „Mackó, mackó ugorjál, forogjál, tedd fel a kezéd,érintsd a földet,mackó,mackó ugorj ki! "Az nyer, aki hiba nélkül végigugrálja a mondókát.

Fejlesztési terület: egyensúlyérzék, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat

27. Akólos fogó (házas fogójáték)

Eszköz: 4 tornapad

A játék menete: két rövid, két hosszú tornapadból áll az akól, zárt négyszögben. Az akólba bárhonnan be lehet ugrani a padon át, a futás tetszőleges irányú. Ha a fogó nem jár a közelben, újra ki lehet jönni. 5-6 áldozatig is játszható.

Fejlesztési terület: szem-kéz, szem-láb koordináció, alaklítás, egyensúlyérzék, izomérzékelés, gyors reagáló képesség

28.Kidobó (labdajáték)

Eszköz: labda

A játék menete: A játék labdafeldobással indul. A gyerekek a játéktéren minden irányban futnak. Igyekeznek labdához jutni, hogy nyerési esélyeiket növelhessék. Aki megszerzi a labdát, kidobhatja vele egy társát. A labdával elmozdulni nem lehet, az elkapás helyén, megállva kell eldobni. Akit eltaláltak, kiáll a játékból. Csak a közvetlenül érkező labda érintése érvényes, a visszapattanó nem. Az utolsóként bent maradó 5-1 játékos a győztes.

Fejlesztési terület: szem-kéz, szem-láb koordináció, testséma fejlesztés, figyelem, gyorsaság,

29. Krumpliültetés (csapatverseny)

Eszköz: Body Roll hengerek, vagy kosarak, babzsákok

A játék menete: A terem két szembe lévő oldalán 5-5 hengert állítunk egymástól kb. 1 m-re. Minden hengerbe 3-3 babzsákot teszünk. A gyerekeket két csapatra osztjuk, a hengerek előtt sorba, egymással szembe felállítjuk. Mindkét csapatnak a túloldalon lévő hengerekbe kell hordani a „krumplikat”, azaz egyik csapat átviszi a másiknak, ők pedig vissza. a játék jelre indul és jelre fejeződik be. Az a csapat a győztes, amelyik kevesebb „krumplit” talál saját hengereibe. Tovább nehezíthető azzal, ha kikötjük, melyik kézzel hordják a „krumplit” vagy a térfél közepére akadályt teszünk.

Fejlesztési terület: szem-kéz, szem-láb koordináció, egyensúlyérzék, térpercepció, együttműködés, izomérzékelés, gyors reagáló képesség

30. Roller a garázsba! (házas fogójáték)

Eszköz: tornapad, babzsákok

A játék menete: Egy padot helyezünk a játéktér közepére. A gyerekek futás közben a padot kerülve, tetszőleges oldalú talpuk alatt tolják a babzsákokat. A fogó szintén egy babzsákon rollerez, így üldözi társait. Aki a pad előtt időben le tud ülni a babzsákjára és a padra teszi a kezét, nem fogható meg. A gyerekek gyorsaságától függően 2-4 „áldozatig” tarthat a játék.

Fejlesztési terület: szem-kéz, szem-láb koordináció, testséma, egyensúlyérzék, nagymozgás, figyelem, térpercepció

31. Farok lopó (fogójáték)

Eszköz: szalagok

A játék menete: A gyerekek a szalagot a tornaruha vagy nadrág gumijához, hátulra erősítik. (Ez a farok) Futás a térben. A fogó feladata, hogy futás közben minél több szalagot, azaz „farkat” szerezni., a játékosoké pedig, hogy elfutva ne hagyják elfogni szalagjukat. A szalagot kézzel nem, de elfordulással lehet védeni.

Fejlesztési terület: testséma, nagymozgás, térészlelés, reagáló képesség, figyelem

32. „Fecske – fogó” (fogójáték)

Eszköz: -

A játék menete: Párokat alkotnak a gyerekek, akik szétszóródnak a játék területén. Két gyermek nem áll párba, ők lesznek a „fecske” és a „sas”. A párok megfogják egymás kezét, ugyanis ők lesznek a „fészkek”, ahová a „fecske” bemenekülhet a sas elől. A sas a fogó, a fecske pedig, akit el kell kapni. Amikor a fecske beáll az egyik fészekbe, a pár valamelyik tagjának háttal áll. Az, akinek háttal van, átveszi a fecske szerepét. Aki fecske volt, megfogja annak a kezét, akivel szembe áll. Ha a sas elkapja a fecskét, akkor a sas lesz, a fecske, a fecske pedig a sas.

Fejlesztési terület: téri tájékozódás, testséma, gyorsasági állóképesség, alapállóképesség, erő állóképesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat

33. Hernyójárás

Eszköz: -

A játék menete. 8 – 10 gyermek, egymás háta mögé áll terpeszállásban. Az utolsó gyermek négykézláb járásban elindul a lábak között előre. Ha végigmászott, feláll terpeszállásban, az utána következő az ő lába alatt is átmászik. Így halad előre lassan a hernyó.

Fejlesztési terület: szem-kéz, szem-láb koordináció, szabálytudat, figyelem, együttműködés

34. „Páros ház” (helykereső futójáték)

Eszköz: polifóm négyzetek

A játék menete: A gyerekek párosával állnak a négyzetbe, egy valakinek nem jut pár. Ő lesz az, akinek be kell furakodni más házába, mielőtt azok megérkeznek. Futás párosával a négyzetek körül, az óvónő jelére a párok beugranak egy-egy „házba”. Ha a „páratlan” be tudott állni egy üres házba, a hoppon maradt pár egyikét választhatja magának társul. Az új páratlan folytatja a házkeresést.

Fejlesztési terület: percepció fejlesztés, szem-kéz, szem-láb koordináció, egyensúlyérzék, gyors reagáló képesség, figyelem, tolerancia, együttműködés

35. „Nyulak és a sas” (4 ház as fogójáték)

Eszköz: 4 tornapad

A játék menete: A térfél minden sarka paddal elkerített ház. Egyik házból a másikba futva, menekülnek a nyulak a sas elől. A fogó egy magaslati helyről, (zsámoly) a terem oldalán figyel, a kellő pillanatban elindul. Áldozatait a fészkébe gyűjti. Játoszható időre, vagy 2-5 áldozatig. A menekülés iránya változtatható, középre tehető egy pad, mely alá bújva nem foghatóak el a nyulak.

Fejlesztési terület: testzóna alakítása, térpercepció, szem-kéz, szem-láb koordináció, izomérzékelés, alaklítás, gyorskoordináció, szabálytudat

Források:

- Karlóciné Kelemen Mariann: Kisgyermekek játékos könyve
- Bozsik Rozália-Ábrahám Anna: Itt a játék – Fejlesztőjátékok tematikus szöveggyűjteménye, Novum Impex, 2010.
- Dr. Tótszöllősyné Varga Tünde: Mozgásfejlesztés az óvodában – Aduprint Kft.Bp. 2005.
- Karlócai Mariann: Komámasszony hol az olló? – M-érték kiadó, Bp. 2005.
- Czvetnics Rita: Itt a torna – Mozgásfejlesztő gyakorlatok és játékok gyűjteménye, Novum Impex, 2012.
- Pappné Gazdag Zsuzsanna: Játszunk gyógyító tornát! – Flaccus kiadó Bp.2005.
- Pappné Gazdag Zsuzsanna: Utánzó gyakorlatok – Flaccus kiadó Bp. 2001.
- Dr. Tótszöllősyné Varga Tünde: Mozgásfejlesztés az óvodában. FER-Co Kft. 1994.
- Pektor Gabriella: Mozgásfejlesztő játékok gyűjteménye. Mozaik Kiadó. Szeged, 2011.
- Perlai Rezsőné: Az óvodáskor fejlesztőjátékai, Flaccus Kiadó 2014
- Lukács Józsefné – Ferencz Éva: Kerek egy esztendő. Flaccus Kiadó. Budapest, 2012.
- Dr. Krizsaneczné Németh Edit: Játékos gyermektorna.
- Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában (Kézikönyv óvodapedagógusok számára, szerkesztette: Gaál Sándorné) Szarvas, 2010
- Testnevelési Játékok anyaga és tervezése az óvodában (Gaál Sándorné és Kunos Andrásné) Szarvas, 2000 Tessedik Főiskola Körös Főiskolai Kara IV. Programfüzet,
- A mindennapos testnevelés tervezése (Kunos Andrásné és Gaál Sándorné)
- Gaál Sándorné - Dr. Bencze Sándorné: A testnevelés mozgásanyagának feldolgozása a 3-10 éves korosztály számára, Szarvas 2004.

- www.mindennapraegyjatek.hu
- www.lurkovilag.hu

Készült, az Egészséges életmódra nevelés munkaközösség tagjainak közreműködésével:

Lipcseiné Jakucs Anikó

D. Vargáné Lipcsei Viktória

Oláhné Ilyés Mariann

Drienszky Edina

Kuffer Gergelyné

Hegedűs Lászlóné

Szollár Erzsébet

Kelt; 2016.08.10