

A Tevékenységi terv/ Projekt terv

<p>Címe: „Ép testben ép lélek”</p>
<p>Megvalósulásának tervezett ideje: 2024. 11.12.-15.</p>
<p>A tevékenység/projekt tervezett indító élménye: Szent Márton történetének továbbvitele, Mese a kicsi kézről című mese elolvasása</p>
<p>A tevékenység/projekt tervezett lezáró élménye: Vitamin saláta készítése gyümölcsökből a gyerekekkel közösen</p>

<p>A tevékenység/projekt megvalósítása során kiemelt célok:</p>	<p>Egészségünk védelmére való aktív figyelem felhívás- helyes táplálkozás, testmozgás, orrfújás, tisztálkodás fontosságának kiemelésével. Testséma fejlesztése, testrészek, érzékszervek funkcióinak ismerete, testápolás fontossága.</p>
<p>Feladatok:</p>	<p>A gyerekek gyűjtsenek tapasztalatokat, ismereteket, mélyítsék el tudásukat a testükkel, önmagukról alkotott képpel, a külső, belső tulajdonságok terén.</p> <p>Érzékszerveink funkciója- játékos gyakorlatokkal önbizalom és társak segítségének megtapasztalása.</p> <p>Egészség megőrző torna, egészséges életmódbeli szokások alakítása, azok interiorizációjának elősegítése.</p>
<p>Fejleszthető képességek:</p>	<p><u>Testséma fejlesztése:</u> testrészek mozgatása, megérintése, megnevezése, finommotorika, szem-kéz koordináció fejlesztése saját és mások testén való tájékozódás képességének fejl. együttműködés fejlesztése</p> <p><u>Téri tájékozódás:</u> saját test, testrészek mozgásának szabályozása, összetett mozgások érzékelése, utánzása, testhatárok fejlesztése, irányok ismeretének fejlesztése</p> <p><u>Számolási készség:</u> mennyiség észlelés, több- kevesebb, ugyanannyi, ellentétpárok(magas-alacsony, hosszú-rövid, kicsi-nagy)</p> <p><u>Érzékelés, észlelés:</u> akusztikus figyelem, koncentráció, akusztikus és mozgásos emlékezet fejl.</p> <p><u>Mozgásfejlesztés:</u> testrészek külön mozgatása finommozgások</p>

	<p>fejl., testrészek funkcióinak megismerése. Feladattudat, feladattartás fejl.</p> <p><u>Mozgás ritmus érzékelésének képessége:</u> ritmus + mozgás fejl.</p> <p><u>Szociális készségek:</u> önbizalom, együttműködés, kitartás, kivárás, képességének fejl., csoport kohézió, összetartás erősítése, egymás segítése, egymásra figyelés képességének fejl.</p> <p><u>Önszabályozó képességek:</u> önismeret, testtudat kialakítása, önfejelem, kitartás, önbizalom fejl.,</p> <p><u>Önvédő képességek:</u> egészségmegőrzés képességének fejl.</p> <p><u>Vizuális képességek:</u> feladattudat, feladattartás fejl., , igényesség kialakítása munkája iránt, kreativitás fejl., ötletelés a kivitelezéshez.</p>
--	---

<p>Játék és a játék feltételeinek biztosítása (ötletek a játék tevékenység megsegítéséhez, kiegészítő eszközök készítése)</p>	<p>Szerepjáték orvosos (megadott szabályok szerint rendelhet az orvos, az orvos munkája, viselkedés a rendelőben)</p> <p>Maradj Talpon! Társasjáték</p> <p>Kórház építés legóból</p> <p><u>Testélmények felerősítését szolgáló érzékszervi játékok:</u></p> <p>SZEM</p> <ul style="list-style-type: none"> • társ vezetése vakon, bekötött szemmel • mozgás zenére szabadon • bekötött szemmel gyöngyfűzés • Toronyépítés csukott szemmel • Keresd a párját! – Mi van a zsákban játék változat: Összegyűjtünk tárgyakat, játékokat a szobában mindegyikből kettőt. A tárgyak egyik felét kiteszük a gyerek elé az asztalra, másik felét zsákba tesszük. A gyereknek meg kell keresnie a tárgyak párját a zsákban tapintással, csukott szemmel. • Összekeveredtek a testrészek, tedd őket a helyére! • Párosítsd a tárgyakat a megfelelő érzékszervhez! <p>FÜL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pantomim: egymás megértése mutogatással • Ki van a takaró alatt? – egymás felismerése hang alapján • Hangok világa, zajok felismerése CD-ről • Szaladj a barátodhoz, ha megszólal a furulya! • Postás játék: egyszerű mondatok, szavak továbbadása • Suttogó játék: Kinek a nevét suttogtam?
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Csináld azt, amit mondok! – Egyszerű cselekvések meghallása zajos környezetben, nagy háttérzajban (különböző zajok lejátszása pl. vízcsobogás, vízesés, zivatar, szél hangja vonat robogás, repülőgép zúgása) miközben az óvónő azt mondja: „Álljatok fel!”, „Guggoljatok le!”, „Tapsolj kettőt!”, „Ugorj páros lábbal!” „Állj egy lábon!” • Melyik fülednél csörög a csörgő? A játékot csukott szemmel játsszuk. <p>ÍZLELÉS, SZAGLÁS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Különböző illatok, ízek felismerése, megismerése • Gyümölcsök kóstolása csukott szemmel • Gyümölcssaláta készítése <p>TAPINTÁS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Add tovább! – kézfogás, vállon veregetés, simogatás, ölelés, fülhúzás – Melyik esett jól, melyik rosszul? • Tapintózsák- Keresd a párját! • Tapadj a földre! – ahol megérintjük a gyereket, azzal a testrészrel kell a földet megérinteni. • Érintsd meg a társad ott, ahol téged érintett meg az óvónéni! (PL. fül, váll, térd, könyök, hát, comb, talp, tenyér) Ez a játék a testrészeket gyakoroltatja. • Tenyér torony: Közösség építő és bizalomjáték. A gyerekek és az óvónéni tenyerüket egymásra rakva tornyot építenek. (jobb tenyér majd bal tenyér egymásra) A végén fokozatosan lebontani. Milyen magas lesz a torony, • Kendős játék: 1 gyerek a körön kívül jár a kendővel, a többiek csukott szemmel ülnek a körben. Akit megérint a kendővel (pl. váll, hát, fül, kéz), ő viszi tovább a kendőt. <p>Testrészek ismeretét megerősítő tükörijáték Babák fürdetése, öltöztetése, ápolása</p>
<p>Verselés, mesélés</p> <ul style="list-style-type: none"> • anyanyelvi és drámajátékok 	<p><u>Mesék:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fésűs Éva: Tüsszentős mese • Mese a kicsi kézről

- Mentovics Éva: Csalafinta történet
- Milos Macourek: Mese a vízilórol, aki félt az oltástól

Versek:

Bartos Erika: Tükör

Tükör előtt állogálok,
Elmesélem, amit látok.
Van egy orrom, van két szemem,
Van egy szám és van két fülem.

Homlokom és selymes hajam,
Itt az állam, itt a nyakam!

Nézd, amikor vidám vagyok,
Mosolygok egy ilyen nagyot!

Amikor meg bosszantanak,
Ráncolom a homlokomat!

Hogyha nagyon megijedek,
Félelmemben szám is remeg!

Néha pedig csodálkozom,
Szemöldököm is felvonom!

Hogyha viszont bánat érne,
Legörbülne szájam széle.

Ásítok, ha álmos vagyok,
Hamarosan elszunnyadok,

Lehunyam a szemeimet,
Éjszakára lepihenek.

Bódi Irén: Testrészek

Kerek fején két kis füle
orra, szája, két kis szeme.
Vállacskából két kicsi kar
hasa éhes, enni akar.
Van két erős lábacskája
azon jár az óvodába.

Drámajátékok:

Mit csinál a kis kezem? (2 kéz széttárása)
Simogat kedvesen, (2 kézzel arc simítása)
Ütöget mérgesen, (asztal/ szőnyeg ütögetése)
Csiklandoz viccesen, (tenyér csiklandozása)
Csipked hegyesen, (kézfej megcsipkedése)
Táncol ügyesen. (ujjak mozgatása a másik kézfejen)
Na, mit csinál a kis kezem? (kezek szétnyitása)
Te is tudod, mondd velem!

Páros játékok:

Hegy- hegy megy,
szembejön egy másik hegy.
Én is hegy, te is hegy,
Nekünk ugyan egyre megy. (orrunkat összeérintjük)

Ádámnak volt 2 fia,
se nem ettek, se nem ittak,
mindent úgy tettek, mint én:
a fejükkel ducc- ducc- ducc,
a kezükkel taps- taps- taps,
a lábukkal dob- dob- dob,
az ujjukkal szúr- szúr- szúr.

Csipp, csipp csóka....

Kendős játék:

Tüzet viszek, lángot viszek, de senki se látja.
Én is látom, te is látod, csak a vak nem látja.

Itt a ház, /végigsimítjuk a testét/
hazajövök, /gyengéden homlokához érintjük az öklünket /
kinyitom az ajtót, /belefésülünk a hajába /
kinyitom az ablakokat, /csukott szemét felfelé simítjuk /
kisöprögetek, /homlokát balra- jobbra simítjuk /
beteszem az ablakokat, /lefelé simítjuk a szemhéjakat /
beteszem az ajtót, /összecsippentjük a száját /
csavarintok a kulcon, /csavarintunk egyet az orrán /
és elmegegyek hazulról. /dobunk neki kezünkkel egy puszit /

<p>Ének, zene, énekes játék, gyermektánc</p>	<p><u>Mondókák:</u> Itt a szemem, orrom, szám, ez meg itt az arcomkám. Jobbra, balra, két karom, forgatom, ha akarom. Két lábamon megállok, ha akarok ugrálok. Nyisd a kezéd..., 1,2,3,4, mély lélegzetet végy...,</p> <p><u>Énekek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kicsi vagyok én... • Lóg a lába... • Dombon törik a diót... • Badacsonyi szőlőhegyen két szál vessző... <p><u>Énekes játékok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Koszorú, koszorú... • Mély kútba tekintek... • Fehér liliomszál (Így tedd rá!, párban játsszuk) <p><u>Gyermektánc:</u> Előre jobb kezedet...</p> <p><u>Zenehallgatás:</u> Apacuka: Tükörkép Farkasházi Réka és a Tintanyúl: Bal-jobb dal</p>
<p>Rajzolás, festés, mintázás, kézi munka</p>	<p>Lábbal rajzolás szabadon csomagolópapírra Gyurma baba készítése</p> <p>Ember készítése mértani formákból (kör, négyzet, háromszög, téglalap) színes papírból, vágással, ragasztással. Az előrajzolt emberi alakra a gyerekek ragasztják fel a formákat, amelyeket megpróbálhatnak kivágni.</p> <p>Képkiegészítés (ember+ testrészek) rajzzal vagy színes papír ragasztással</p> <p>Gyümölcstál készítése: papírtányérra lefestik a gyerekek azokat a gyümölcsöket, amelyeket szeretnek.</p> <p>Mit rajzoltam a hátadra? Egyszerű tárgyak, rajzolása (pl. nap, ház, fa, csiga)</p> <p>Rajzolás egymás tenyerébe (formák rajzolása – négyzet, kör, háromszög)</p>

<p>Mozgás</p> <ul style="list-style-type: none"> • a mindennapos testmozgás játéka és feladatai 	<p><u>Mindennapi mozgásos játékok:</u></p> <p>Üveggolyó horgászása lábbal Üveggolyó átadása lábbal társnak (ő is lábbal veszi át) Tárgyak felszedése karikából lábbal <u>Mozgás zenére</u> szabadon, Farkasházi Réka: Bal – jobb dal című dalában szereplő mozgások megtanulása</p> <p><u>Lábtorna:</u> Lábikóból házikó, házikóból pillangó, pillangóból lábikó, lábikóból pillangó <u>Változat:</u> minden gyerek mond egy mozdulatot és mutatja a többieknek</p> <p><u>Egészségmegőrző torna:</u> Tornaterembe tyúklépésben mennek a gyerekek. <u>Járásgyakorlatok:</u> Séta körben lábujjhegyen járással, karokkal felfelé nyújtózunk. Utána sarokjárással haladunk tovább kezünket csípőn tartjuk. <u>Gyakorlatok dióval:</u> 1. Körbesétálunk, közben a fejünk fölött tapsolunk a dióval. Változatok: dióval tapsolunk a hátunk mögött, saját test előtt, 1 taps saját test előtt- 1 taps hát mögött 1 taps fej fölött- 1 taps saját test előtt 1 taps fej fölött- 1 taps hát mögött A gyakorlatok közben segítjük a gyerekeket a helyes légzéstechnika gyakorlásában.</p> <p><u>Gimnasztika dióval, mondókával egybekötve:</u> 1. Belégzés kar magastartásban, kilégzés a kar leengedésével. Dió végiggörgetése az egész testen, miközben mondjuk a testrészek nevét. <u>Mondókák:</u> 1. Ilyen nagy az óriás... 2. Kaszálj Pista, kalapálj.... 3. Lassan forog a kerék... A mondóka elején lassan forgunk körbe, karok oldalsó középtartásban, a végén gyorsan forgunk körbe. Mindkét irányba megcsináljuk a gyakorlatot. 4. Megy a hajó a Dunán... Úgy mondjuk el a mondókát, hogy szótagoljuk+ mozgással kísérik, A mozdulatsor a következő:</p>
---	---

	<p>egyet tapsolunk a 2 dióval – mindkét kezünkkel megérintjük mindkét vállunkat a diókkal- egyet tapsolunk a 2 dióval – hasunk előtt keresztezzük mindkét kezünket a diókkal. Ezeket a mozdulatokat csináljuk folyamatosan, egymás után, amíg a mondóka végére nem érünk.</p> <p>2.. Kh. Terpeszállás, 1-1 dió van mindkét kezünkben.- törzshajlítás előre, dió koppintása a földre- vissza kh.-be.</p> <p>3 Kh. Terpeszállás, mindkét kezünkben 1-1 dió, karunk könyöknél behajlítva,(mérleget csinálunk) – törzsfordítás balra- vissza kh.-be- törzsfordítás jobbra- vissza kh.-be.</p> <p>4. Kh. Terpeszállás, mindkét kezünkben 1-1 dió, karok mellső középtartásban – törzsfordítás balra- vissza kh.-be- törzsfordítás jobbra- vissza kh.-be.</p> <p><u>Játék:</u></p> <p>1. <u>Testrész fogó:</u> Akit megfog a fogó, annak azt a testrészét kell megfognia, ahol megérintette a fogó. Ő lesz az új fogó, de úgy kell futnia, hogy közben fogja az adott testrészt.</p> <p>2. <u>Csoszogó fogó:</u> Mindenki csoszogva halad, a fogó is. Akit elkaptak, leguggol. Úgy lehet kiváltani, ha valaki átbújik a feje fölött.</p> <p>3. <u>Térd – kéz – láb fogó:</u> Haladási módok: – lenn van térdünk, kezünk – lenn van kezünk talpunk Akit elkap a fogó, az feláll terpeszállásba, és úgy lehet kiváltani, ha átbújnak a lába alatt.</p>
<p>Külső világ tevékeny megismerése</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alapvető környezet és természetvédelmi ismeretek • Matematikai tapasztalatok 	<p>A világ megismerésének egyik fontos eszköze számunkra az érzékszervekkel való észlelés. Az érzékszerveink fontos információkat közvetítenek számunkra, segítve ezzel a környezetünkben való tájékozódást, tapasztalatszerzést. Kisgyermekkorban a környezet megismerésének módjai közül a látás és a hallás áll az első helyen.</p> <p>Fontos, hogy ismerjük saját testünket, annak működését, tisztában legyünk az egyes testrészek, érzékszervek funkcióival, szerepével a mindennapokban, hiszen ezeket az ismereteket mi közvetítjük a gyermekek felé.</p> <p>„Ép testben ép lélek.” – érzelmeink erőteljesen befolyásolják,</p>

	<p>alakítják egész életünket, hatással vannak a hangulatunkra, az egészségünkre., személyiségünkre. Emiatt nagyon fontos, hogy megtanítsuk a gyerekeknek, hogy különbséget tudjanak tenni a különböző érzelmek között, megismerjék a pozitív és negatív érzelmeket, és hogy milyen hatást gyakorolnak testünkre, lelkünkre</p> <p>Hogyan tájékozódunk a világban? Mi van akkor, ha nem működik egyes érzékszervünk, testrészünk? – a másság, fogyatékos elfogadására való figyelem felkeltése játékos szituációban.</p> <p>A digitalizáció megjelenése óta sajnos megjelent az életünkben és a gyerekek életében a mozgásszegény életmód és ezzel párhuzamosan a helytelen táplálkozás is. Emiatt nagy hangsúlyt kell fektetnünk arra, hogy biztosítsuk számukra a mindennapi mozgás lehetőségét, és közvetítsük annak egészségmegőrző értékét, és ezzel egyidejűleg nagy gondot kell fordítanunk az egészséges táplálkozási szokások kialakítására.</p> <p><u>Matematika:</u></p> <p>Pár alkotás-páros testrészeink</p> <p>Szimmetria-tükörkép játék</p> <p>Ellentét párok felismerése, magasabb-alacsonyabb, kisebb – nagyobb, hosszabb-rövidebb</p> <p>Hány van az adott testrészből? –óvónő mond 1 testrészt, annyi gyerek áll fel, ahány van belőle</p> <p>Magasság mérése – ki a legnagyobb, legkisebb a csoportban? Nagyság szerint a gyerekek sorba rendezése. (mérés, becslés, számlálás)</p> <p>Irányok megtapasztalása – mögött, előtt, hátul, mellett, előre, hátra, balra, jobbra</p> <p>Karikából különböző tárgyak felvétele lábbal- válogatás, csoportosítás, Melyikből van több? Ki tud többet felszedni?</p>
<p>Munka jellegű tevékenységek</p>	<p>Eszközök előkészítése, elmosása, helyre rakása</p> <p>Segítség nyújtás társaiknak, ill. a felnőtteknek</p> <p>Naposi feladatok gyakorlása</p> <p>Önkiszolgálás: folyadék önálló töltése kancsóból</p>

	<p>Csoportszoba rendben tartása: vágás után papírdarabok összesepése, kiömlött folyadék feltörése</p> <p>Öltözőszekrények rendezése, függönyök elhúzása</p> <p>Fogmosás után fogmosó poharak, fogkefe elmosása, kiömlött víz feltörése</p> <p>Levélseprés az udvaron</p>
<p>Differenciálás, tehetséggondozás, felzárkóztatás lehetőségei</p>	<p>Páros gyakorlatok során a gyerekek gyakorolhatják a testrészek neveit, hol helyezkednek el a saját testükön, majd megkereshetik társukon is, az egész nap folyamán.</p> <p>Olló használat során a helyes olló fogás gyakorlása, a nap folyamán bármikor. (most kezdték el használni középső csoportban)</p> <p>Egyénileg, és 2-3 fős csoportban gyakoroljuk az irányokat, számolunk azokkal a gyerekekkel, akik ezen a területen elmaradást mutatnak.</p>

Reflexió: