

POZITÍV PEDAGÓGIA CAMPUS ÓRAVÁZSLATOK



Korosztály: Óvodás

Testmozgás

🕒 45 PERC

ppnp

 *Jobb Velel a Világ*
Boldogságóra
PROGRAM

AZ ÓRA FELÉPÍTÉSE

RÁHANGOLÓDÁS

🕒 5'



🧠 **Módszerek és munkaformák:**
ráhangolódás

Relaxációs gyakorlat:

Ajánlott: „Tüdőtakarítás” c. relaxációs gyakorlat:

A csoport végigskálázza az I, É, Á, Ó és Ú hangokat (mindegyik hang más tüdőlebenyt használ fel nagyobb mértékben) a magastól a mélyig. Egy hang egy be- és kilégzést képvisel. A hangokat tetszés szerinti kórusként is működtethetjük. A kifújás mindig legyen elég hangos, itt azonban a hang valóságosan kifejezésre kerül. Az „I” mint egy visító hang, az „É” mint egy éles határt teremtő hangzás, az „Á” mint az ámulat hangja, az „Ó” mint a csodálkozás és meglepetés hangzása, az „Ú” mint egy félelemteli, mély, bűgő hang.

(Forrás: Bagdi Bella, Prof. Dr. Bagdy Emőke, Tabajdi Éva: Boldogságóra kézikönyv 3-6 éveseknek)

MOTIVÁCIÓ

🕒 5'



🧠 **Módszerek és munkaformák:**
dal éneklése utánzó mozgással



Eszközök: „Előre jobb kezedet”
c. dal (1. sz. melléklet)

„Előre jobb kezedet” c. dal közös eléneklése

TÜKÖRJÁTÉK

🕒 6'



🧠 **Módszerek és munkaformák:**
ismeretek bővítése, anyanyelvi nevelés,
beszélgetés, magyarázat

A gyerekeknek különböző sportot, mozgásformát mutogatok, melyeket ők leutánoznak.

A játék végén megbeszéljük az egyes sportok nevét, és hogy ki mit szokott „sportolni”, mozogni. Ki miért szeret mozogni? Mit érzel közben?

SZOBROS JÁTÉK

🕒 6'



🧠 **Módszerek és munkaformák:**
állóképesség fejlesztése

A gyermekek körbe futnak a teremben, míg jelre (dobszóra) **megadott instrukciók alapján szobrokká változnak.** (Például: legyél lusta szobor, unatkozó, erős, síelő, futó, álmos, fáradt stb.)

KAPJUK EL A RABLÓKAT! JÁTÉK

🕒 10'



Módszerek és munkaformák:

koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése, mozgás megszerettetése, magyarázat, társas kapcsolatok kiépítése

Elmondom a gyerekeknek, hogy az éjjel az **ovi manók** megvicceltek minket és olyan huncutok voltak, hogy **a kedvenc pulóveremet eldugták**. Szomorú vagyok miatta, mert így fájni fogok az udvaron. Arra kérem őket, hogy segítsenek nekem megkeresni. Legyenek nyomozók és kövessék a manók nyomait.

A tornaszerek segítségével különböző akadálypályát készíték nekik.

Hason csúszás padon, zsámolyba dobás babzsákkal; mászás bóják között; bordásfalon oldalirányú mászás a harmadik lépcsőfokon, csúszás a csúszdán; hossz tengely körüli átfordulás a matracon; átbújás karikán.

A nyomokat egy kivágott kis lábnym jelzi, ami egyben az útirányt is mutatja.

Igyekszem minimum 2x ismételtetni a gyakorlatokat, míg rá nem találnak a pulóveremre. A megtalálók tapsot és „tűzijátékot” kapnak (tűzijáték utánzása a kezünkkel).

RÖVID SORVERSENYEK

🕒 8'



Módszerek és munkaformák:

légzés lecsillapítása

Két csoportra osztom a gyerekeket. Az előzményekre támaszkodva (A teknős és a nyúl mesére) az egyik csoportra nyúl a másikra teknős fejdísz adok.

Váltófutás a zsámolyig; pókjárás; medvejárás; mászás térden; békaugrás.

TÉMA LEZÁRÁSA

🕒 5'



Módszerek és munkaformák:

test ellazulása, gyermekek megnyugtatása

Légző gyakorlat

Üljünk le a földre! Készítsük elő a lufinkat. Csukjuk be a szemünket és képzeljük el, hogy milyen színű a lufink! Ha megvan fújjuk fel őket (levegő ki-be szívása, tenyerek távolítása egymástól, ha már elég nagyra nőtt durranjon ki (tenyerek összecsapása).

Feküdjünk le a földre! Csukjuk be a szemünket és gondolatok a kedvenc biciklitekre, rolleretekre! Közben be-ki szívjuk lassan a levegőt!

Köszönöm, hogy ma velem játszottatok!

MELLÉKLETEK

1. sz. melléklet:

Előre a jobb kezedet, utána hátra, előre a jobb kezedet, utána rázzad, utána ugri-bugri, utána forgás, tapsolj egyet pajtás.

Előre a bal kezedet, utána hátra, előre a bal kezedet, utána rázzad, utána ugri-bugri, utána forgás, tapsolj egyet pajtás.

KAPCSOLÓDJ A POZITÍV PEDAGÓGUSOK KÖZÖSSÉGÉHEZ!

Az óravázlat a Boldogságóra program keretében készült.
Az óravázlatot Drengubák Eszter boldogságórás pedagógus készítette.

ISMERJ MEG MINKET:



A Boldogságóra program:
www.boldogsagora.hu



**Pozitív Pedagógia
és Nevelés Program:**
www.pozitivpedagogia.hu



**Boldog Óvoda
és Iskola**

Boldog Óvoda és Iskola pályázat:
www.boldogiskola.hu



Pozitív Pedagógia Campus:
www.pozitivpedagogiacampus.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

Fontos! A program minden írott és szóbeli anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a foglalkozásokon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges! 2020

www.pozitivpedagogiacampus.hu
campus@pozitivpedagogia.hu

