

## Játékok, gyakorlatok a finommotorika fejlesztéséhez

A mozgás tanításakor minden esetben figyelembe kell venni a gyermek (gyerekek) életkori sajátosságait, az egyéni állapotát.

### A mozgáspihenő

- időtartam legfeljebb 3'
- lendületes, frissítő legyen
- időzítés
- versengés mellőzése
- pedagógus attitűdje támogató
- zenei kíséret nem kell
- de lehet éneklés, vagy mondóka is

### A fejlesztő mozgás főbb elemei

- A tapintás finomítása
- Kézügyesítés
- Kézfüggetlenítés
- Lábügyesítés
- Gyorsasági reflexek
- Erőkifejtés differenciálása
- Térérzék és helyérzék
- Egyensúlyérzék
- Tér-és időtagolás
- A figyelem koncentrációja és megosztása

### Szem-kéz koordináció

1. Léggömb feldobása, páros nyugodt karkörzés hátra.
2. Váltott kézháttal léggömb pattogatása.
3. Jobb kézzel léggömb feldobása, bal kéz tenyerével elkapás , földig kísérve guggolásba.  
Léggömb feldobása balkézrel és elkapás jobb kézzel...
4. Állásban a léggömböt lepattintjuk jobb tenyérrel, bal tenyérrel, jobb kézháttal s bal kézháttal.
5. Léggömb pattogatása váltott kézzel.
6. Egyszerre két léggömb pattogatása .
7. Léggömb –leütés bal tenyérrel, jobb tenyérrel, homlokkal.

### Szem-láb koordináció

Ezek a gyakorlatok a kézre is ügyesítő hatással vannak.

1. Léggömböt feldobjuk, jobb és bal nyújtott láb alatt taps, és léggömböt elkapjuk.
2. Jobb térdrel léggömb-felütés, jobb külső bokán taps , utána bal térdrel.
3. Séta közben léggömb-felütés jobb kézháttal, bal kézháttal, jobb térdrel, bal térdrel.
4. „Dekázás”

## Finommotorika fejlesztése

1. Léggömb felütése könyökkel ügyelve arra , hogy könyöktől lefelé a csukló, a kéz és az ujjak a felütés pillanatában is lazák legyenek.
2. Léggömb ütögetése felfelé sorban, ujjbegyekkel, körömháttal, hüvelykujjal. Először egyenként próbálkozunk, majd összekapcsoljuk sorban az ujjak mozgását. Ez a gyakorlat a testséma fejlesztő.
3. Palacsinta forgatása.
4. Léggömb feldobása ,”kosárfogás”, feldobás

## **Testsémafejlesztés**

Testrészek ismerete: minden gyakorlatnál rögzülnek a testrészek, a nehezebb testrészek( boka, könyök, kézfej, kézhát, belső boka stb.) ismerete, használata.

## Laterális

Jobb és bal oldal érzékelése, megkülönböztetése, keresztirányú mozgatása nagyban fejleszti a saját testen való tájékozódást és a térészlelést, térérzékelést.

1. Állásban a léggömböt feldobjuk, kar rézsütös magastartásba emelkedik mellkassal a szemben állónak „átdobjuk”. (szárnyas angyal)
2. Léggömböt feldobjuk, lehajolva kipúposított háttal felütés ( púpos cica)
3. Állásban a két kar oldalsó középtartásban, ebben a helyzetben léggömbdobás fej fölött jobb kézről a bal kézbe és vissza, közben a törzs is kíséri a mozgulatot.
4. Léggömböt emelgetjük belső bokával, váltott oldalon.

## Páros gyakorlatok

1. Fejelés.
2. Léggömböt egymásnak átadjuk , palacsintát sütögetve, elkísérve, tenyérrel átadva, kézháttal átadva.
3. Feldobás, cicaháttal visszaadás.
4. Térdelőtámaszban fejfel gurítás.
5. Párok egymás mellett sétálnak lábujjhegyen, közben belső kezükkel adogatják egymásnak a léggömböt.

## Felhasznált irodalom:

Dr . Pásztor Zsuzsa : A Kovács módszer a fejlesztő pedagógiában  
Kovács-Módszer Stúdió Budapest, 2011

50 éves a Kovács-módszer  
Szerkesztette Dr. Pásztor Zsuzsa