

Прирачник за локални курсеви за обука

Содржина

Прирачник за локални курсеви за обука	1
Вовед: Историја на потеклото на овој прирачник и објаснувања за неговата употреба	2
Важноста на искуствата од движењето за развојот на децата	3
Основи на кинематиката кај децата	9
Возрасна група 1-2 години	11
Вежби за когнитивен и моторен развој	11
Вежби за моторна и емоционална имагинација	17
Вежби за зајакнување на координацијата	28
Вежби за зајакнување на мобилноста (подвижноста)	32
Вежби за основите на кинематика кај децата	35
Возрасна група 3-5 години	38
Вежби за когнитивен и моторен развој	38
Вежби за моторна и емоционална имагинација	48
Вежби за зајакнување на координацијата	58
Вежби за зајакнување на мобилноста	67
Вежби за основи на кинематика кај децата	72
Возрасна група 6-7	74
Вежби за когнитивен и моторен развој	74
Вежби за моторна и емоционална имагинација	79
Вежби за зајакнување на координацијата	98
Вежби за зајакнување на мобилноста (подвижноста)	98
Вежби за основите на кинематиката кај децата	102
Дополнителни материјали и понатамошно читање	104

Вовед: Историја на потеклото на овој прирачник и објаснувања за неговата употреба

Спортот има многу придобивки за децата, а европските земји ги вреднуваат физичкиот развој и вежбањето како многу значајни во раното образование. Спортот им дава на децата повеќе од само физичка благосостојба, тој исто така им дава на децата важни карактерни особини и доживотни вредности, па затоа е важно да се осигураме дека активниот и здрав начин на живот е вграден во животот на малите деца.

Меѓукултурната соработка и споделувањето на најдобрите практики ќе создаде разбирање за важноста на активниот и здрав начин на живот за раниот детски развој, и ќе создаде основа за движење и активности со низа физички, емоционални и интерперсонални придобивки, развиени од експертите на движењето за рано детство.

Проектот „European Early Childhood Movement Experts“ односно Европско движење на експерти за ран детски развој (622642-EPP-1-2020-1-DE-SPO-SCP) спаѓа во рамките на специфичните цели на Еразмус + АЗ: Еразмус Мундус, поддршка за партнерства за соработка во областа на Спортот.

Проектот European Early Childhood Movement Experts ги запознава децата со значајни физички активности развиени од експерти за ран детски развој за да им помогнат на децата да ја постават основата за активен и здрав начин на живот во текот на целиот проект, која ќе ги придружува до крајот на нивниот живот.

Сите организации-учеснички дадоа придонес со своите експерти во креирањето на овој прирачник и, притоа, колку што беше возможно одговорија на потребите на целните групи.

Прво, значењето од доволното искуство на движење за развојот на децата е објаснет на разбирлив начин. Потоа се опфатени основите на теоријата на движење за децата.

Практичните вежби го сочинуваат најголемиот дел од овој прирачник. Поглавјата се поделени прво според возрастни групи, потоа според формата на движење што се тренира во вежбата.

Важноста на искуствата од движењето за развојот на децата

За важноста на искуствата од движењето за развојот на децата

Каде има деца, нешто се случува - секогаш! Тие се извиткуваат и се борат, се шегуваат и трчаат, лазат, играат, врескаат, сликаат и бојат, се качуваат и гушкаат, и многу повеќе. Возрасните кои живеат или работат со деца знаат дека сè што прават децата, го прават со своето тело - често гласно, а понекогаш и тивко. Сепак, она што ние возрасните често го наоѓаме како заморно во секојдневниот живот, се случува за добри причини.

Трчањето е превенција за здравјето

Кој не го знае тоа? Мора постојано да ги потсетувате децата дека не смеат да трчаат во ходникот. Бидејќи тоа е премногу опасно: луѓето одат овде со важни нарачки, храната се носи напред-назад и ако двајца луѓе пребрзо трчаат зад аголот во исто време, може да се појават опасни повреди. Но, сите опомени се од мала корист. Децата трчаат - исто така и пред се по долги ходници и всушност секогаш и секаде, каде што има само приближно доволно простор за да ја забрзаат нивната сопствена телесна маса.

Во потрагата по причините за ваквото однесување, често се поставуваше и се поставува тезата дека децата бараат граници. Тие ги предизвикуваат правилата за намалување на опасноста направени од возрасните за да откријат колку се сериозни. Или нешто слично. Ако ја погледнеме спортската наука и протолкуваната спортската педагогија, можеме да откриеме уште една причина за „однесувањето на коридорот“ на децата.

Трчањето е физичка активност која користи толку многу енергија во мускулите што телото мора да обезбеди снабдување со кислород преку засилување на кардиоваскуларниот систем за да остане функционално. И го прави тоа: ние дишеме побрзо и нашите срца забрзано чукаат во нашите гради. Белите дробови работат поинтензивно, крвниот притисок се зголемува, а отчукувањата на срцето и пулсот, значително се зголемуваат. По трката, кардиоваскуларниот систем повторно се смирува, крвниот притисок опаѓа - првично дури и малку под почетната вредност - и сите други функционални процеси повторно се враќаат во мирување. Колку бавно или брзо повторно се смирува кардиоваскуларниот систем зависи од тоа колку често трчаме. Ако ретко трчаме, потоа подолго време се чувствуваме изморени. Ако трчаме многу, потребен ни е само краток одмор и можеме да продолжиме.

Она што можеби звучи парадоксално е основата на човековиот развој воопшто: биолошката приспособливост. Колку повеќе правиме нешто, толку подобро нашиот механизам знае што да прави во иднина. И ова не се однесува само на трчање, туку и на сите видови активности. Тоа е како во супермаркет: побарувачката ја одредува понудата. Телото памти колку енергија треба да даде на располагање и потоа го проширува својот контингент во просторијата за складирање за да може да ја одложи вкупната распродажба. Се разбира, во реалноста тоа е малку покомплицирано и потребно е подолго време за да се прилагоди (ако го насочиме го нарекуваме „тренинг“). Но, мораме да запомниме: честото

трчање промовира издржливост. Кардиоваскуларниот систем е зајакнат на таков начин што основните перформанси генерално се зголемуваат, пулсот во мирување се намалува а волуменот на белите дробови се шири. Во иднина, телото ќе може да апсорбира повеќе кислород со помала потрошувачка на енергија, и под стрес и во мирување - повеќе од генијален објект на природата. Последиците не треба да се потценуваат: чувствата на стрес на физичко и психичко ниво се намалуваат, концентрацијата може да се одржува подолго време и можете подобро да ги насочите своите цели.

If you have good stamina, you have created one of the most important prerequisites for success in all types of sports, at work and in everyday life. In addition, good basic endurance protects against early heart attacks and other coronary heart diseases and many other diseases. What is true for endurance is also true for the other basic skills of motor development: strength, flexibility, speed and coordination.

Ако имате добра издржливост, сте создале еден од најважните предуслови за успех во сите видови спортови, во работата и во секојдневниот живот. Дополнително, добрата основна издржливост штити од рани срцеви удари и други коронарни срцеви заболувања и многу други болести. Она што е точно за издржливоста важи и за другите основни вештини на моторниот развој: сила, флексибилност, брзина и координација.

Додека возрасните треба да работат напорно за да научат за важноста на физичките и координативните вештини - како во примерот за издржливост - за да можат да се мотивираат да вежбаат, децата имаат многу природен нагон за вежбање. Додека ние постојано ја бараме следната шолја кафе, децата ги тренираат своите основни моторни вештини во секоја достапна прилика, главно на големо навивање и извикување - и на тој начин практикуваат активна здравствена превенција. Тие трчаат по своите пријатели како еднорози или полицајци, брзо се искачуваат враќајќи се назад во просторот, скокаат затоа што дождот направил локви и трчаат низ ходникот, иако тоа е всушност забрането и од добри причини.

Значајно играње – сензомоториката како основа за развој на личните вештини

Сепак, важноста на физичката активност во развојот на детето оди многу подалеку од областа на основните моторни вештини. Децата се сетилни суштества - тие гледаат на сè многу внимателно, постојано ставаат нешто во устата, слушаат звуци што апсолутно треба да се имитираат. Ако сте подготвени за тоа, пешачењето од 500 метри со двегодишно дете може лесно да потрае еден час или подолго - има толку толку многу да се истражува.

Нашите сетила се ендогени системи за прибирање информации. Преку нив чувствуваме, допираме, гледаме, слушаеме, мирисаме, вкусуваме, и го допираме и чувствуваме светот и го стекнуваме сето знаење што е потребно за да го најдеме нашиот пат во животот. За да може да се користат сетилата на осмислен начин, потребно е целото тело - но и обратно. На телото истотака му се потребни сетилата. Затоа што добиваме повратни информации за себе само преку сетилата, и во контакт со работите во светот. Преку физичката перцепција и преку обработката на сетилните дразби во мозокот, детето развива широк спектар на ментални слики: за просторното и материјалното опкружување околу него, за себе и своето тело и за своите блиски. Во оваа интеракција однадвор и однатре, децата на крајот

ги развиваат сите лични вештини преку искуства со движење (кои, од аспект на економскиот развој во наредните децении, се идните вештини):

If you ' tap ' too hard as a catcher when playing catch, the runner falls over. What was totally funny when romping yesterday feels too wild today and causes bruises.

Она што овде звучи многу таинствено е всушност прилично едноставно: детето активно доживува физички контакт во игрите со движење, каде што завршува *себе*, а почнува *себе си*. Има допири кои се чувствуваат добро и оние кои даваат чудни чувства на stomакот или дури и повредуваат. Ако „допрете“ премногу силно како фаќач кога играте фаќање, тркачот отпаѓа. Она што беше тотално смешно е кога вчерашното трчање се чувствува премногу силно денес и предизвикува модринки.

Зборувајќи за модринки: тие се појавуваат често и често во врска со движењето. Додека многу возрасни се обидуваат да дизајнираат поставки за игра и движење на таков начин што на прво место е да се намали појавата на повреди, може да се направи обид за промена на перспективата на оваа точка. Се подразбира дека несреќите и повредите не смеат да бидат намерно предизвикани и должноста за надзор, безбедност и превенција се добра што мора да се почитуваат. Во исто време, конфликтните и несреќните ситуации нудат витални можности за учење во вистинска смисла на зборот. Колку и да се слатки приказните за верверички и други животни кои се тепаат – препознавањето што си прават едни на други, и колку тешко некој е повреден, дали е потребно шамиче, ладна кутија, фластер или помош од возрасен, децата не го учат од книги. Тие учат само емпатија и како да се справат со кризи каде што има можности да се доживеат и искушат чувства и емоции.

Во контакт со нештата во светот, детето ги стекнува најважните сознанија за законите на природата. На пример, дознава дека пердувите паѓаат побавно од камењата или дека многу се ниша кога се балансира на јаже, но стеблото е постабилно. Кога се запознава со материјали, може да открие дека нешто се случува кога прави нешто со нив и да се доживее во интеракцијата дека може да ја следи оваа акција назад кон себе. Ако фрлите топка кон поставените конуси и ја удриете, ќе настане смешен хаос и огромна врева.

Накратко: децата учат каков е светот само преку тоа што прават. Преку активноста за движење тие го стекнуваат своето знаење од прва рака за тоа како се функционира. Тие се доживуваат себеси како активни дизајнери на овој свет и во исто време учат да се движат во него и соодветно да се справуваат со него.

Приказни што му значат на светот - движење и јазик

Кога свездениот хаос ќе избие во галаксијата или кога чудесниот тунел со крт ќе се претвори во гладна гасеница-убиец, сите деца врескаат и се потат, бегаат и одеднаш летаат проектили - тогаш развојот на јазикот е во полн ек.

Децата сакаат фантастични приказни не само кога се читаат на глас на пријатна софа. Исто така, а особено во теретана, во просторијата за движење или во надворешниот простор, приказните се повод за учење и развој. Вежбањето фрлање и фаќање со меки фризби е двојно позабавно и ги привлекува дури и оние кои не сакаат да се движат кога

фрезбите веќе не се дискови на Фрезби, туку диви свездени делови кои храбрите астронаути треба да ги задржат на траекторијата. Тунелот за лазење им нуди на децата преобразени во клунари одлично засолниште - но само се додека тунелот е ненаселен со кртови. Ако се открие вистинското јас на тунелот, одеднаш ќе се соочите со лицето на огромна гасеница убиец со нескротлив апетит, чија глад може да се задоволи само со фрлање колку што е можно повеќе златни тениски топчиња од безбедно растојание.

Wild, but also quiet stories offer exciting and motivating play and movement opportunities. At the same time, they stimulate the imagination so much that you don't even get to speak or read. Who doesn't know that? Often enough, in order to be able to read a story to the end, you have to prevent children from telling their own. In the movement context, we don't have to. Here we can simply use the children's tense energy, give the body space to imitate movements and - if it gets really crazy - fold the book, put it aside and let your own story develop in the game - all the wondrous ones ideas that the children have.

Дивите, но и тивки приказни нудат возбудливи и мотивирачки можности за игра и движење. Во исто време, тие ја поттикнуваат фантазијата толку многу што не можете ни да зборувате ни да читате. Кој не го знае тоа? Доволно често, за да можете да прочитате приказна до крај, треба да ги спречите децата да ја кажат својата. Во контекст на движењето, не мораме. Овде можеме едноставно да ја искористиме тензијата енергија на децата, да му дадеме простор на телото да ги имитира движењата и - ако навистина станува лудо - да ја свиткаме книгата, да ја оставиме настрана и да оставиме нивната приказна да се развие во играта - сите чудесни идеи што децата ги имаат.

Накратко, можеме да констатираме: поврзувањето на играта на движење и историјата како мотивација за нови движечки импулси и во исто време, е неповторлива и холистичка програма за учење јазик. Но зошто е тоа така? Каква врска има учењето јазик со движењето?

Генерално, релевантната специјалистичка литература покажува дека искуството со движење и учењето јазик имаат нераскинлива врска. Од една страна, веќе споменатите теории за сензомоторните функции важат и овде: само оние кои со свои раце ги фаќаат работите во светот можат всушност да ги дофатат и потоа да ги репродуцираат во форма на јазик. Следствено, децата го развиваат својот јазичен потенцијал преку акциони контексти во кои тие ја допираат и си играат со нивната физичка околина и ја доживуваат со нивните тела и сите нивни сетила. Само на овој начин телото може да испрати сигнали до мозокот преку неговиот нервен систем, во кој потоа се произведуваат и складираат слики и емпириски вредности. Пример: Размислете за момент за типичниот мирис на железничка станица...или теретена. Замислете како површината на фудбалската топка се разликува од онаа на кошарската топка. И сега размислете за вкусот на месото од крокодил.

Веројатно сте го збрчкале носот при помислата на мирисот во станицата. За многумина терминот теретена е незаборавно искуство на мирисот на коноп, дрво и мешавини од гума. Секој кој некогаш држел кошарка во раце знае многу добро дека, за разлика од сохиената фудбалска топка, нејзината површина е многу нерамна. Од друга страна, месото од

крокодил веројатно го паметат помалку читатели затоа што се консумира релативно ретко ширум светот. Нашиот мозок може да повика само слики со кои имаме искуство. Не можеме да го именуваме она што сè уште не сме го доживеале.

Надвор од фасцинацијата од сензомоторните функции, постојат и други извонредни врски помеѓу јазикот и движењето. За да го препознаеме ова, ајде да ја погледнеме анатомијата на нашиот говорен апарат: преку 100 мускули се користат кога зборуваме. Покрај субглоталниот (белите дробови, бронхиите, душникот), ларингеалниот (ларинксот, гласните набори) и супраларингеалниот систем (фаринкс, усна шуплина, носна шуплина), потребен ни е целиот горен дел од телото со дијафрагма, бели дробови и меѓуребрните простори, градите и мускулите на колкот. И тука доаѓаме до полн круг: затоа што за да може оптимално да ги користиме последните мускули, кои се неопходни за добро дишење, а со тоа и за основата на доброто јазично тренирање, потребна е избалансирана врска помеѓу силата и подвижноста на скелетните мускули. Развојот на оптимална состојба, составена од издржливост, сила, флексибилност и брзина, како и проширување на координативните вештини не е од централно значење само во натпреварувачките спортови, туку пред сè во развојот на јазикот. Направете го тестот: застанете исправено. Стиснете ги мускулите на горниот дел од телото толку цврсто што повеќе не можете да ги движите ребрата или стомакот кога дишете, а сега обидете се да зборувате јасно и јасно. Она што треба да го постигнете звучи повеќе како ‘ржење? Тоа значи правилно ја направивте вежбата. Сега пробајте го спротивното: опуштете го целиот горен дел од телото толку многу што ќе почнете да се чувствувате малку тажно и беспомошно - затоа навистина изневерете се себеси. Сега зборувајте во оваа поза како да треба да одржите важна презентација. Тоа не функционира? Прекрасно! И овде направивте сè како што треба.

Ако нашите мускули во горниот дел од телото се премногу затегнати или премногу олабавени, тогаш тоа веќе има огромно влијание врз нашето вербално изразување (а исто така и на нашето емоционално искуство, но тоа е друга тема) дури и во оваа вештачки стимулирана ситуација. Недостатокот на разновидни движења секогаш резултира со мускулна нерамнотежа. Тоа значи дека во рамките на постуралните и скелетните мускули има скратување, стврднување и напнатост од една страна и мускулна слабост од друга страна. Ако бебињата, малите или дури и постарите деца страдаат од недостаток на вежбање, ефектите врз развојот на јазикот може да бидат огромни.

Движење, рамнотежа и учење

Резултатите од невролошките студии покажуваат дека стресот има силно влијание врз моторните вештини. На крајот на краиштата, сите го знаеме ова: кога сме под напнатост поврзана со стрес, мускулниот тон се зголемува, дишењето станува плитко и отчукувањата на срцето се зголемуваат. Не е невообичаено да влеземе во чудна емоционална состојба, да станеме немирни, несмасни, агресивни и откачени. Ова важи и за децата кои страдаат од таканареченото ментално оптоварување. И во овој случај, имаме корист од интеракцијата на нашата биологија: како што менталниот стрес може да влијае

на моторните вештини, така и ние можеме да се спротивставиме на стресот преку моторна работа, т.е. преку активност на движење. Вежбањето и спортот во комбинација со здрава исхрана се најдобри начини за спречување и спротивставување на стресот. Физичките активности кои промовираат издржливост помагаат да се врати рамнотежата, на пример се што е поврзано со трчање и удирање со нога, и активирање на кардиоваскуларниот систем, како што се пливање или возење велосипед. Но, истотака такви активности за движење кои содржат многу координативни елементи и го зајакнуваат телото особено се корисни.

Дали работите во област со деца и дали се чувствувате под стрес? Тоа е прекрасно. Ништо подобро не може да Ви се случи. Планирајте ја вашата следна педагошка понуда како поставка за движење во која можете едноставно да учествувате. Игрите со трчање и фаќање се подеднакво погодни како и игрите од сериите за трчање, борење и тепање. Играњето и редовното вежбање со децата го намалува нивото на стрес кај младите и старите - а вие заштедувате на дополнителен термин во теретана попладне.

Резиме

Без разлика од која психомоторна, невролошка или спортска научна перспектива го осветлуваме развојот на детето: истакнато е дека движењето не може да биде доволно високо оценето за развој во сите области на учење. Дали детето има потешкотии во развојот на јазикот? Одете на игралиште или во шума или одете на возбудлив лов на “чистачи”. Детето е импулсивно и речиси целосно над врвот? Играјте игри со движење со старт-стоп карактер. Детето едноставно не може добро да сече со ножици? Нема проблем: одете во теретана. Фрлањето топки, вртењето обрачи и замавнувањето јажиња ги промовираат мускулите на рацете и се забавни. Некако езотерично, може да се каже: движењето е основа на секој развој. Здрав и избалансиран живот може да се развие само таму каде што има движење.

Најдоброто за крај

За да не поддржи во промовирањето на развојот на детето и да го направи полесно за нас, природата создаде чудесна работа: детскиот природен нагон за движење. Ако не им пречиме на децата, тогаш тие се движат и се развиваат. Затоа што уште од самиот почеток нивната внатрешна мотивација ги охрабрува да сакаат да откријат сè ново и да го освојат светот. Се разбира, тоа не значи дека само треба да ги „пуштите“ децата или дека сите деца сега треба да дивеат низ ходниците на светот без размислување на последиците. Потребна е добра, пријателска и добронамерна придружба од возрасните. Меѓутоа, новите наоди може да ги поттикнат возрасните да ги прошират постоечките програми за поддршка за да го вклучат аспектот на физичката игра, да ги преиспитаат правилата во дневниот центар и училиштето и, каде што е можно, да обезбедат повеќе простор за движење - вклучително и за трчање. Можеби има неколку храбри меѓу вас кои не се откажуваат од качување по дрвја повторно, или кои сега се чувствуваат мотивирани повторно да одглумат во дива, бесмислена приказна или (за сосема лудите) кои се осмелуваат да користат маси и столови за да изградат чудесни пејзажи што ќе ги користат

Се надевам дека ќе уживате додека ја прелистувате оваа брошура и додека ги пробувате вежбите.

Основи на кинематиката кај децата

Човечкото движење во детството

Со години, бројни научни студии потврдуваат дека активниот начин на живот го подобрува квалитетот на психофизичкиот и социјалниот живот и дека следствено на тоа, практикувањето на физичка активност има позитивни ефекти врз нашето тело, расположение и мозок. Општо земено, за човечкото суштество, движењето, покрај тоа што овозможува интеракција со околината, е конфигурирано како голема органска функција која го олеснува човечкиот раст и промовира одржување на добра здравствена состојба.

Оваа функција го олеснува развојот на интелектуалните способности, ги подобрува и ги одржува активните функции на телото, го поддржува развојот на вештините за комуникација и интеракција со другите, и на крајот ги подобрува моторните вештини и способности.

Развојната возраст е период во животот на човекот кој е тешко да се врами во јасна временска рамка, бидејќи варира од личност до личност и е условена од многу фактори. Науката потврдува дека развојната возраст одговара на фаза во животот на поединецот која започнува од раѓање па оди до полнолетство, во која се одвиваат три основни процеси: раст, созревање и развој.

Според Малина, овие процеси се одвиваат паралелно и содејствуваат едни со други; тие се заеднички за целиот човечки вид, дури и ако еволуираат на индивидуален и субјективен начин, што е поради тоа што водат до диференцирана лична обука што го прави човечкиот вид крајно хетероген на прагот на зрелоста.

Терминот *раст* се однесува на зголемувањето на големината на телото како целина и неговите поединечни делови. *Созревањето* одговара на тој процес кој го придружува секое ткиво, секој орган и секој систем на телото од состојба на привремена незрелост и ефикасност до биолошки зрела состојба. Конечно, концептот на *развој* се подразбира како процес на стекнување/учење на бихејвиорални вештини корисни за решавање на проблемите со кои човекот се среќава во околината.

Процесите на раст и созревање зависат главно од генетските фактори, а во помала мера од средината во која расте човекот. Наместо тоа, процесот на развој на личноста, покрај тоа што е под влијание на двата процеса споменати погоре (раст и созревање), во голема мера е под влијание на средината каде што се раѓа личноста. Социо-афективната и социо-културната средина во која е родена личноста има способност значително да влијае на нејзиниот развој (моторна, когнитивна и сл.); според, општествената класа на која припаѓа, образовните можности што семејството може да обезбеди, видот на училиштето

и социо-културниот контекст и спортските организации/здруженија кои ќе можат да ги понудат во развојната возраст. Еволуцијата на движењето во различни возрастни групи се нарекува онтогенеза на моторните вештини (или движење) и одговара на патот кој го поминува човекот за да ги достигне неговите возрастни моторни вештини.

Затоа, онтогенезата на движењето е поделена на хронолошки фази или фази на развој (различни од субјект до субјект) кои му овозможуваат на детето да го развие својот потенцијал и да стекне повисоки нивоа на моторни вештини.

Развојот на моторните вештини во развојната возраст не може да се размислува на начин кој е дисоциран односно разделен од психолошки, социјален и афективен развој, бидејќи субјектот во оваа фаза од животот во физичкото постоење ги наоѓа привилегираните средства за комуникација и поврзаноста со надворешниот свет и со другите.

Движењето, покрај тоа што е незаменлива функција во односот меѓу човекот и околината, ја развива и обликува персоналноста на субјектот влијаејќи врз сите нејзини компоненти: психомоторен интелектуален, социјален и емоционален морал.

За да се одвива развојот и процесот на формирање на личноста, неопходно е во текот на релативните онтогенетски стадиуми, да созреат структурните и функционалните органско-интелектуални услови врз кои можат да се развиваат капацитетите за развивање и учење.

Затоа, моторниот раст е фаворизиран кога субјектот во развојна возраст се наоѓа во услови на:

- да се соочи со сите онтогенетски стадиуми во средина поволна за откривање и зајакнување на вештините за транслокација во просторот, за откривање и манипулирање со предмети;
- развивање основни моторни модели и од квантитативна и од квалитативна гледна точка, особено во поволните периоди на учење;
- Подобрување на условните координативни моторни вештини;
- Соочување со пристап до едукативен спорт и спортски пристап од повеќенаменски и мултиспортски тип.

Возрасна група 1-2 години

Вежби за когнитивен и моторен развој

Име: Ајде да скокаме заедно како зајаче

Возраст: 1-2 години

Материјал: Без материјал

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Временска рамка - 5-10 минути

Опис на играта - Воспитувачот во просторот за игра ги распоредува децата да стојат, со доволно растојание едни од други. Тој/таа стои пред децата, заземајќи ја позицијата на зајак во скок (клекната позициј, со споени раце, дланки со испружени два прста имитирајќи ги ушите на зајачето). На повик на децата да скокаат, децата го имитираат скокањето на зајачето.

Педагошки цели: визуелно ја следи личноста, имитира дејства, приемлива комуникација, социјални вештини - учествува во игра со возрасно лице и со врстници

Name: Стави ја топката во кутијата

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: картонска кутија, ножици, мали топчиња во различни бои

Временска рамка : 20 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата:

Земете картонска кутија. Користете ги ножиците за да направите отвори на горниот дел од кутијата, а потоа исцртајте ги и обојте ги со маркери во различни бои. Ставете ги топчињата во кутии и оставете ги децата да ги сортираат по бојата на топката со бојата на отворот/дупката на кутијата.

Педагошки цели: дофатување и земање предмети, учење на бои, сортирање на предмети, пренесување на предмет, пуштање/ослободување на предмети во кутии, насочено движење

Име: Сензорно одење

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: трева, камења (2 вида), песок, пена, борови шишарки, грав, вода

Временска рамка : 10 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата:

Направете квадратни рамки или земете пластични кутии со иста форма. Ставете ги материјалите во предмети со различна големина. Оставете ги децата да одат по различни површини и текстури за да ги почувствуваат. Тоа е вежба која ќе им ја подобри координацијата, моторичките вештини и самодовербата.

Педагошки цели: Движејќ се на различни површини, малите деца го истражуваат сетилото за допир со помош на стапалата, тие покажуваат свесност за своето тело, ги следат упатствата на возрасните во однос на безбедноста, учат како да ги постават своите стапала за да одржуваат рамнотежа, и учат контрола на емоции. која може да им помогне на малите деца да се стекнат со вештини за емоционална саморегулација.



Име: Скокни во формата

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: Креди во различни бои

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата

Ако планирате да ја изведете надвор, тогаш нацртајте ги саканите форми надвор. Извикајте форма и детето треба да ја најде и да скокне/шета по неа. Ако ја правите внатре тогаш направете поголеми форми и ставете ги на подот.

Педагошки цели: Да ги препознае формите, да научи како да ги следи инструкциите, да игра надвор и да биде физички активно додека ја користи својата ориентација и логично размислување.

Име: Возачи на камиони

Возраст: 2 години

Временска рамка : 15-20 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Средства: автомобили/камиони, мали дрвени коцки

Подготовка - на едниот крај од салата/собата/надворешниот простор воспитувачот ги распоредува коцките

Камионот/автомобилите се наредени на растојание од 8-10 метри

Опис на активноста - Воспитувачот ги повикува децата да застанат до еден од камионите/автомобилите. Потоа им се обраќа: Децата со колите/камионите ги носиме коцките на градилиште. Децата на разни начини го имитираат движењето на камионите, доаѓаат на градилиштето, ги товарат коцките и ги носат назад. Тоа го прават додека не ја пренесат последната коцка.

Потоа ги местат камионите на линијата од каде што тргнуваат, седнуваат пред градилиштето и заедно со воспитувачот ја градат куќата од коцки.



Педагошки цели: малите деца ги учат основните концепти за движење од туркање и туркање работи, координација на рацете и очите; допираат и дофаќаат предмети, стекнуваат самодоверба при навигација (движење) низ просторот на градинката, зајакнување на грубата и фината моторика, иницирање и одржување интеракции со друго дете.

Име: Следи ја линијата

Возрасна група: 1-2 години

Опрема/материјал: Баланс велосипед

Временска рамка: 20-30 минути (зависи од децата во групата и бројот на велосипеди за рамнотежа што ќе се користи; активноста трае од 2 до 3 минути за секое дете)

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата

Обезбедете неколку баланс велосипеди. Претходно обележете патека (линија) што треба децата да ја следат. Тие треба да одат од точка А до точка Б. Оваа активност е начин да се вклучат физички когнитивни активности во рутината на детето и е одличен начин да се поттикне игра на отворено.

Педагошки цели: Оваа активност им помага на децата да ја откријат својата рамнотежа, да се научат децата да балансираат додека седат и се во движење, децата се повеќе свесни за важноста на навигацијата, стабилноста и рамнотежата додека развиваат груби моторни вештини, и децата учат да ја распределуваат својата тежина. Кога децата ги прават овие активности, сетилото за вид се зајакнува и е вклучено во сите горенаведени вештини; стабилизација на погледот при фокусирање на една цел за навигација наоколу, непречено следење кога следите подвижна цел за навигација наоколу, сакади кога се префрла

погледот помеѓу точките за фокусирање за да се внимава на околината и потенцијалните пречки, блиску/далеку кога се движат помеѓу далечни објекти, однапред да се планира насоката на движење, и да се ориентира движењето таму каде што се во моментот; а периферниот поглед постојано ќе биде во употреба и прилагодување во комбинација со секоја од другите четири вештини со цел брзо да реагираат на какви било промени во околината.

Име: Движи ја топката

Возраст: 1-2 години

Опрема/материјали: топка за деца; топки со различна големина, една сензорна топка, една пластична топка, една мека топка итн.

Временска рамка : 20-30 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Подготовка – Воспитувачот/едукаторот зборува за топките. Тој/таа ги тркала топките една по една на децата, поттикнувајќи ги да ги почувствуваат текстурите и големината.

Децата нека направат голем круг и нека им ја префрлат топката на другите деца низ кругот. Воспитувачката го кажува името на децата, а детето што ја има топката треба да ја преврти на следното дете. Проверете дали сите деца имале можност да ја фатат и тркалаат топката пред да преминат на следната активност.

По првата активност (за деца од 2 години), воспитувачот ги тркала топките една по една по линијата (топката треба да ја допре линијата) Воспитувачот го кажува името на детето, а детето што ја има топката треба да ја движи топката од точка А до точка Б, а топката треба да ја допира линијата на подот.

Педагошки цели: употреба на едноставно дејство (тркалање); координација рака-око; следење на предмети и учење за големина, брзина, време и растојание (когнитивно); Иницирање и одржување на интеракции со возрасен и врсници; чувствување во контрола додека избираат дали да ја вратат или не топката на воспитувачот/едукаторот или да му ја дадат на врсникот (емотивно); збогатување на фондот на зборови, додека децата ги поврзуваат зборовите со дејствија (јазик), насочување на погледот кон личноста што зборува и реагирање на сопственото име кога ќе се повика детето (приемлива комуникација).



Име: Кошница со овошје

Возраст: 1-2 години

Временска рамка - 10 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Средства/материјали: корпа за овошје, овошје (јаболко, банана итн.)

Место: Внатрешен простор/На отворено

Подготовка - на едниот крај од салата/собата/просторот воспитувачката го реди овошјето.

Децата се на спротивната страна, на растојание 4-6 метри

Опис на активноста - Воспитувачот објаснува што е овошје, како собираме овошје во корпата со овошје. ги поканува децата да соберат овошје во корпата со овошје.

После објаснувањето тој/таа им се обраќа: Детето кое ја има корпата за овошје да дојде на местото каде што се наоѓа овошјето, да ги стави овошјето во корпата со овошје и да го однесе назад на почетната позиција.

Педагошки цели: децата учат за различни видови овошје, ги доживуваат различните тежини на предметите.



Име: Возач на камион со овошје

Возраст: 2 години

Временска рамка - 10 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Средства/материјали: камиони, коцки, овошје (јаболко) и топка

Место: Внатрешен простор/Надвор, на отворено

Подготовка - на едниот крај од салата/собата/просторот воспитувачот/едукаторот ги распоредува коцките, овошјето и топката

Камионот/автомобилите се поставени на растојание од 8-10 метри

Опис на активноста - Едукаторот објаснува што е овошје, што е топка и за што ги користиме, а исто така и за коцките. Ги поканува децата да застанат до камионот. По ова тој/таа им се обраќа: Детето со камионот имитирајќи го движењето на камионот доаѓа до местото каде што се поставени предметите, треба да го избере овошјето, да го стави во камионот, и да го врати назад на стартната позиција.

Педагошки цели: децата учат за различни предмети - нивна форма, големина, употреба; Разбирање и следење на насоки; физички вештини; Имитирање на дејства; имитирање на звуци и зборови; Посегнување и земање на предмети; одлучување;



Вежби за моторна и емоционална имагинација

Име: Полжавот и Мики Маус

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: без материјал/опрема

Временска рамка: 5-10 минути

Категорија на движење: груби моторни движења, тоник/постурална контрола, темпо

Опис на вежбата:

Наставникот ја пее следната детска рима:

Полека, полека, полека оди, полека оди полжавот,

полека, полека, полека оди, полека оди полжавот.

брзо, брзо, брзо оди, брзо трча и трча глвчето,

брзо, брзо, брзо оди, брзо трча и трча глвчето,

Додека пее, наставникот избира како да се смести во просторот, покажувајќи им на децата ира на песната преку движење и повикувајќи ги да учествуваат со имитација. Песната го одредува темпото на движење. Кога текстот е за полжавот, наставникот полека се движи; обратно, кога ќе се спомене глвчето, движењето ќе се случи побрзо.

Видовите на потребните движења можат слободно да се изберат; уште поважно е да му се дозволи на детето да се обиде без принудување ако не успее.

ВАЖНО – ДЕТСКА ИГРА ОД 18 ДО 24/36 МЕСЕЦИ

Слики / илустрации: /

Педагошки цели: способност да се контролира однесувањето според контекстот.

Име: Качување

Возрасна група: 1-2 години

Материјал/опрема: мало скалило со парапет за деца. Ставете вазна со цвеќиња или нејзина фотографија на слетувањето на врвот на скалите.

Временска рамка: 5-10 минути

Категорија на движење: груби моторни движења, рамнотежа, ориентација во просторот и времето, ритам

Опис на вежбата:

Наставникот им кажува на децата дека денес со негова помош ќе треба да се искачат на планина за да ги најдат најубавите цвеќиња на светот.

Во овој момент наставникот, покажувајќи како се качува по скалите и нагласувајќи го правилното поставување на рацете на парапетот, го води искачувањето. Откако ќе го достигне врвот, со извици на чудење, ќе ја разбуди љубопитноста и мотивацијата кај децата опишувајќи ја убавината на она што го гледа од врвот. Потоа се враќа надолу и, едно по едно, секое дете го качува на „планината“.

ВАЖНО – ИГРА ЗА ДЕЦА ОД 20 ДО 36 МЕСЕЦИ

Педагошки цели: способност за управување со емоции, надминување едноставни ситуации на анксиозност и страв

Слики / илустрации: /

Име: Диви животни

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: без материјал

Временска рамка: 5-10 минути

Категорија на движење: груби моторни движења, основни моторни шеми

Опис на вежбата:

Поделете го просторот за играње на два дела со леплива лента или со помош на веќе нацртана линија на подот. Група деца на едната страна од линијата на поделба имитираат копнени животни, со типични движења и ставови. Од друга страна, останатите деца имитираат летечки животни. По сигналот на наставникот, секое дете почнува да се движи во својата половина од просторот за игра; по втор сигнал, едно или повеќе дете ги менуваат териториите, а со тоа и улогите

ВАЖНО –ИГРА ЗА ДЕЦА ОД 18 ДО 24/36 МЕСЕЦИ

Педагошки цели: доживување на различни начини на изразување на сопствените емоции

Слики / илустрации: /

Име: Каков хаос

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: што има достапно во работната средина

Временска рамка: 5-10 минути

Категорија на движење: основни моторни движења, слика на телото и димензионална свест

Опис на вежбата:

Наставникот, со помош на децата, гради патека со пречки во расположливиот простор (вклучувајќи ја училницата) (преместете столчиња, клупи и сè што е во училницата без да користите некаков материјал за вежбање). По сигналот на наставникот, и од однапред одредена почетна точка, секој се обидува да трча по патеката без да допре ниту еден предмет.

ВАРИЈАНТА Во сала за вежбање може да се натрупуваат душеци, кутии, клупи и сл. Предложете пат надвор од предметите или, со нивна помош, внатре во патеката.

ВАЖНО –ИГРА ЗА ДЕЦА ОД 18 ДО 24/36 МЕСЕЦИ

Педагошки цели: способност да се изврши бараната задача без да се одвлекува вниманието од околните предмети

Слики / илустрации: /

Име: Дрвосечач

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: без материјал

Временска рамка: 5-10 минути

Категорија на движење: осознавање за телото, паѓање

Опис на вежбата:

Децата стојат како многу мали дрвја (можете да побарате од нив да ги движат рацете (гранките) во зависност од ветрот, сонцето итн.. Дрвосечачот (наставникот) оди покрај нив и – имитирајќи движење на секира – ги сечка за да паднат на земја на свој начин (размислете да користите подлога или мек тепих како заштита). Потоа дрвјата повторно растат и играта се рестартира, а детето овојпат игра во улога на дрвосечач.

ВАЖНО – ИГРА ЗА ДЕЦА ОД 12 ДО 24/36 МЕСЕЦИ

Педагошки цели: експериментирање со нечија способност да чека, трпеливост

Слики / илустрации: /

Име: Ставање работи настрана

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: сите достапни игри за деца, стерео систем за музика

Временска рамка: 5-10 минути

Категорија на движење: груби моторни движења, просторна ориентација, координација рака-око

Опис на вежбата:

Откако ќе играат во слободен стил некое време, наставникот, понагласено од вообичаено, го нагласува фактот дека сите игри мора да се наместат и прашува: Дали се сеќавате каде стојат? Така, кога ќе започне музиката, децата почнуваат да ги оставаат на своите места.

Воспитувачот, ја започнува музиката и заедно со децата почнува да ја средува училницата.

На крајот, наставникот проверува со децата дали сите игри и материјали се на своето вистинско место; со помош на децата ги преуредува сите игри на нивното место.

ВАЖНО – ИГРА ЗА ДЕЦА ОД 18 ДО 24 МЕСЕЦИ

Педагошки цели: почитување на редот, познавање на сопствената животна средина

Слики / илустрации: /

Име: Цвеќарници

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: ролни хартиена лента во различни бои, листови хартија во форма на саксија

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: фини моторни вештини, координација рака-око, груби моторни вештини

Опис на вежбата:

Воспитувачката им кажува на децата дека денес е ден на „засадување цвеќе“. Шетајќи низ простотијата, тој дели мали парчиња обоена хартиена лента, барајќи од нив да ги залепат на подот. Кога „цвеќињата“ се засадени, ги повикува да ги „берат“ и да ги закачат на хартиени листови во форма на вазна.

Педагошки цели: експериментирање со чекање на ред

Слики / илустрации: /

Име: Шалот

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: една марама по дете

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: подвижност на зглобовите

Опис на вежбата:

Фрлете го и обидете се да го фатите шалот со една или две раце; фрлете го и фатете го шалот со една или две раце додека одите или трчате

За деца на возраст од 18 месеци

Педагошки цели: способност да управуваме со материјалот/предметот што ни е доделен/даден без да ги земеме оние што им се доделени/дадени на други

Слики / илустрации: /

Име: Постери

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: постер или чаршав за боја со бои за сликање со прсти или темпера, итн

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: фини моторни вештини, координација рака-око, просторна ориентација

Опис на вежбата:

Наставникот/чката закачува постери на ѕидот со нивната основа на исто ниво со подот. Потоа, тој/таа ги става боите за сликање со прсти далеку од постерите и им покажува на децата дека за да ги обојат, мора да ги извалкаат прстите и да сликаат со нив на плакатот. Така, децата ќе бидат поттикнати да се движат од еден дел од собата до другиот дел за да продолжат да сликаат со боја.

ВАЖНО – ИГРА ЗА ДЕЦА НА ВОЗРАСТ ОД 18 ДО 24 МЕСЕЦИ

Педагошки цели: споделување заеднички простор

Слики / илустрации: /

Име: Тунел

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: големи кутии за создавање тунели

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: одење на сите четири (со раце и нозе)

Опис на вежбата:

Наставникот ги има отворените кутии на две страни, без посебен редослед, поставени околу целата област. Тој ги поканува децата да ползат во и надвор од кутиите, или прво со главата, или прво со нозете.

Педагошки цели: експериментирање со чекање на ред

Слики / илустрации: /

Име: Возачи

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: по едно големо перниче по дете

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: одење на сите четири (на раце и на нозе), координација рака-око, временско-просторна ориентација

Опис на вежбата:

Секое дете има големо перниче кое го користи како автомобил. Децата мора да се движат наоколу, избегнувајќи судири со другите. Кога наставникот/наставничката ќе каже дека автомобилот е скршен, децата се обидуваат да ја остават на страна перницата или да ја донесат кај наставникот на поправка.

Педагошки цели: управување во сопствениот простор, без да се навлегува во (попречува) просторот на другите

Слики / илустрации:

Име: Снежна топка

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: фолија, тениско топче или топче за пинг-понг

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: фини моторни вештини, координација рака-око, временско-просторна ориентација

Опис на вежбата:

Наставникот/чката му дава на секое дете лист фолија (обична хартија е исто така добра за користење, колку потенка, толку подобро). Потоа, на првото дете му подава топче (како топче за тенис или пинг-понг, но направено од сунѓер). Детето ја завиткува топката со својата фолија и ја подава на следното дете, кое ќе го прави истото и така до последното, кое ќе заврши со „мега-топка“ обвитката со фолија од секое дете.

Педагошки цели: учење да се соработува

Слики / илустрации: /

Име: Листови

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: суви лисја што паѓаат од дрвјата во есен

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: основни моторни движења

Опис на вежбата:

Наставникот/чката им дава на децата еден или повеќе листови и бара од нив да создадат куп лисја во центарот на собата. Потоа наставникот ги замолува децата наизменично да скокаат по нив, да одат, да клоцаат итн. А потоа сите заедно ги враќаат на средина, дозволувајќи му на друго дете да си игра со нив.

Педагошки цели: учење за соработка, експериментирање со чекање на редот

Слики / илустрации:

Име: Непослушни топки

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: Кофа, сунѓер топки, стерео со музика

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: груби моторни движења, окуло-мануелни вештини

Опис на вежбата:

Воспитувачот/воспитувачката држи кофа полна со топки. И шетајќи брзо низ просторијата, воспитувачката ги прашува децата:

Кој сака да ги гледа непослушните топки?

Знаете ли зошто се непослушни?

И правејќи ги сите да летаат низ воздухот тој извикува:

Затоа што тие отскокнуваат насекаде! Помогнете ми да ги вратам!!!

Децата треба да ги соберат топчињата и да се обидат да ги вратат во корпата, која секогаш ја држи воспитувачот/чката. За да изгледа дека топката е непослушна, веднаш откако децата ќе ја стават во кофата, воспитувачката ја тресе за да испадне, извикувајќи:

Го видовте ли тоа? И сите трчаат по целото место.

Откако ова ќе продолжи некое време, воспитувачот/чката се погрижува собраните топчиња повеќе да не „бегаат“.

Педагошки цели: да се посели материјалот/предметите; да се овозможи експериментирање меѓу соучениците

Слики / илустрации: /

Име: Топка

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: по една топка по дете

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: капацитет за ориентација во просторот, капацитет на ритам, координација рака-око и нога-око

Опис на вежбата:

Воспитувачот/чката на секое дете му подава топка. Воспитувачот/чката бара од децата да ја почувствуваат конзистентноста, тежината и обликот на топката со тоа што ја галат, креваат нагоре итн. Потоа покажува како можат да ја користат топката со рацете или нозете, барајќи од децата да се обидат да го сторат истото.

- фрлање и фаќање на топката
- фрлајње и бркање на топката
- тркалање на топката
- шутирање и бркање на топката
- водење на топката со стапалата.

Педагошки цели: учење да се почитува зададената задача, да се знае да се почитува времето за играње и времето за паузи.

Слики / илустрации: /

Име: Тркалање

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: Уметничка/ритмичка гимнастичка мат, гума

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: ротација околу сопствената надолжна оска

Опис на вежбата:

Воспитувачот/чката ја демонстрира моторната шема на тркалање, прво така што му помага на детето да се тркала со поддршка, а потоа со тоа што ќе го покани самостојно да се тркала. Додека едниот ја изведува играта, другите гледаат и на крајот аплаудираат и го бодрат изведувачот.

Педагошки цели: поттикнување на врсниците, експериментирање на чекање на ред

Слики / илустрации: /

Име: Трака

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: Психомоторна трака со ширина од 1 cm

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: рамнотежа

Опис на вежбата:

Воспитувачот прави трака и им покажува на децата како да одат по неа со две или четири нозе. Потоа, едно по едно, децата се охрабруваат да ја испробаат новата игра.

Педагошки цели: поттикнување на врсниците, експериментирање на чекање на ред

Слики / илустрации: /

Име: Качување

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: рипстол и подлога за паѓање

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: Рамнотежа, окуло-мануелни вештини, фаќање

Опис на вежбата:

Детето е покането да се качи на сидот и да се симне од него со скокање на подлогата или внимателно слегување надолу. Вниманието на воспитувачот/чката мора да биде насочено кон постапките на детето додека се подготвува да се искачи, да скока на или да слегува од опремата.

ВНИМАНИЕ - ИГРА ЗА ДЕЦА ОД 12 МЕСЕЦИ СПОРЕД НИВОТО НА СПОСОБНОСТ НА ДЕТЕТО

Педагошки цели: почитување на правилата, знаење како да се чека на ред

Слики / илустрации: /

Име: Мега топка

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: фит топка

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: дисоцијација помеѓу горните и долните екстремитети

Опис на вежбата:

Воспитувачот/чката на децата им ја покажува FIT топката, која за нив е циновска топка. А потоа им покажува како постојано топката движи(се менува) додека одите. Децата наизменично ја испробуваат играта.

ВАРИЈАЦИЈА. Може да се следи линија означена со леплива хартија или движење каде е потребно мало закривување помеѓу три еднакво распоредени пречки/граничници

Педагошки цели: содржи возбуда, експериментирање со чекање на ред.

Слики / илустрации: /

Вежби за зајакнување на координацијата

Име: Мраз Малиот човек

Возраст на деца: 2 години

Материјал: без материјал

Време: 10 минути

Категорија: координација

Цели:

- ✓ стимулација на фини моторни вештини
- ✓ свесност за ритмот и времето
- ✓ контрола на одговорот на импулсите.

Опис:

- децата слободно трчаат во вселената;
- на знакот „ледено човече“ одат бавно и вкочането;

- на знакот „Стопи се ледено човече“ ќе паднат на земја како стопен мраз.

Име: Бајландо Бајландо

Возраст на деца: 2 години

Материјал: Музика

Време: 20 минути

Категорија: координација

Цели:

- ✓ подобрување на целокупната координација
- ✓ контрола на импулсивните моторни движења.

Опис:

- децата слободно танцуваат;
- штом музиката ќе престане, децата се затвораат како топки и се концентрираат на нивното дишење;
- кога музиката ќе започне повторно, тие започнува повторно слободно да танцуваат



Име: Летечка чинија /Мала чинија

Возраст на деца: 2 години

Материјал: Мала хартиена чинија

Време: 15 минути

Категорија: координација

Цели:

- ✓ интернализација на единечни структурни индикации
- ✓ подобрување на држењето
- ✓ подобрување на координација око-рака движење

Опис:

- децата имаат на располагање картонски чинии и сите се застанати пред стартната линија;
- со осначување на почеток, ќе се обидат да ја фрлат чинијата што подалеку.

Име: Зоолошка градина

Возраст на деца: 2 години

Материјал: кругови и мали животни

Време: 15 минути

Категорија: координација

Цели:

- ✓ усовршување на општата координација
- ✓ зајакнување на координацијата во фаќањето
- ✓ усовршување на вештините за бинарно внимание: скокање и собирање

Опис:

- Кругови распоредени на подот, со расфрлани животни внатре.

- Децата скокаат од еден круг во друг, земајќи животно секогаш кога ќе скокнат во кругот

Име: Оставам свој белег

Возрасна група: 2 години

Материјал: калем хартија, темпера, кофа, вода, крпа

Временска рамка: 1 час

Категорија на движење: Координација на мобилност

Опис на искуството:

Ги соблекувам чорапите и панталоните

Одам по големиот чаршаф на кој е поделена температа

*Се обидувам да балансирам, да одам, да трчам, да се тркалам, да ползам
единственото ограничување е да не излезат од просторот*

Го чекам мојот ред да бидам обоен за да се измијам

Се обидувам да се исушам и повторно да ги облечам чорапите и панталоните

Цел

координација погле-движење

контролирано прилагодување на рамнотежата

контролирано моторно-постуларно прилагодување

Илустрации: /

Име: Цветарница

Возрасна група: 2 години

Материјал: шише, кофа за полевање и/или шише со распрскувач

Временска рамка: половина час



European Early Childhood Education Movement Experts

Категорија на движење: мобилност, координација и око-рака координација

Опис на искуството:

Гледајќи наоколу наоѓам начин да стигнам до мијалникот за возрасни

Се качувам на она што сум го нашол (стол, скали, подножје итн...она што детето го идентификува)

и стигнувам до чешмата

во рамнотежа, сам, се обидувам да ја отворам чешмата и да го наполнам мојот сад

Се симнувам од столот и се трудам да не истурам нешто, ги наводнувам растенијата

Цел:

координација на движење око-рака

општа динамичка координација

Илустрации: /

Вежби за зајакнување на мобилноста (подвижноста)

Име: Вежби за истегнување

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: без материјал

Временска рамка: 30 минути

Категорија на движење: Зајакнување на мобилноста (подвижноста)

Опис на вежбата:

Оваа активност е многу корисна за промовирање на подвижноста и флексибилноста на децата. Можеме да вклучиме многу варијации во вежбите за истегнување за да го опфатиме целото тело. Од едноставни истегнувања со кои му помагаме на детето, до посложени истегнувања засновани на имитација меѓу кои можеме да вклучиме: кревање на нозете при одење, скокање со отворање и затворање на нозете и рацете, движење на рацете во круг, меѓу многу други.

Педагошки цели:



Целта на оваа активност е да се зајакне подвижноста на децата додека истовремено се зголемува нивната флексибилност. Бидејќи во оваа вежба можеме да работиме со целото тело, можеме да одлучиме дали сакаме да се фокусираме на зголемување на подвижноста на само еден дел од телото или да вклучиме вежби за целото тело.

Слики / илустрации:



Име: **Наведнување и исправање**

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: мали топчиња, бои, меки играчки...

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: зајакнување на подвижноста

Опис на вежбата:

Оваа активност е многу лесна за извршување. Различните предмети се оставаат на подот од просторијата, паркот или кој било друг отворен простор и детето мора да оди наоколу и да се наведне за да земе предмет, и да продолжи да оди за да ги најде и ги земе останатите предмети.

Педагошки цели:

Оваа вежба го зајакнува горниот и долниот дел од телото и ја подобрува стабилноста при одење, бидејќи тие мора да се наведат и исправат додека земаат и носат предмети во рацето.

Слики / илустрации:

Име: Трка со пречки

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: перници, столчиња, шишиња, топки, итн.

Временска рамка: 15-30 минути

Категорија на движење: Зајакнување на подвижноста

Опис на вежбата:

Оваа активност може да се направи со вклучување на бројни варијации во рамките на истата игра. Основната идеја е да се направи патека со пречки низ која детето ќе треба да помине. Во зависност од подвижноста на детето, можеме да вклучиме качување на работи со мала висина (софа), ползење под столици, прескокнување преку мала пречка, избегнување пречки. Дополнително, може да се воведат и други варијации, како што се дел за трчање, поедноставна патека каде што детето треба да оди наназад, делови каде што треба да скока на една нога или други алтернативи што можеме да ги замислиме.

Педагошки цели:

Една од целите на оваа активност е да се развие мобилноста на децата, бидејќи тие треба да надминуваат различни пречки на различни начини. Со додавање на различни варијанти можеме да одлучиме дали да се фокусираме на еден или друг дел од телото или на подвижноста како целина. Покрај тоа, преку вежбата се работи на стабилноста, силата и координацијата.

Слики / илустрации: /

Име: Гимнастика

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: душеци, опрема за рамнотежа (греда за рамнотежа) и трамболини.

Временска рамка: 30 минути

Категорија на движење: Зајакнување ја мобилноста

Опис на вежбата:

Оваа вежба е повеќе фокусирана на гимнастиката, па опремата што ќе ја користиме ќе бидат спортски реквизити. Ова ќе биде затворена вежба фокусирана на мобилноста.

Првата активност ќе биде закачување на гредата за рамнотежа. Таму ќе мора да балансираат за да туркаат конус со споени стапала. Откако ќе го направат ова, тие ќе преминат на следната основа која е со душеци. Едниот потпира на сидот, а другиот на подот. Така, децата ќе мора да ги стават стапалата на онаа на сидот додека рацете им се потпираат на онаа на подот. Тие потоа ќе се превртат преку главата за да направат едноставно салто напред на душекот, а потоа ќе се префрлат на последната основа, подлогата. Тука ќе треба да се обидат да скокаат неколку пати и да завршат со скокање со споени стапала.

Педагошки цели:

Целта на оваа активност е да се зголеми подвижноста на децата, а во исто време тие да ја развиваат нивната флексибилност, координација и сила. Како што ја ја зајакнуваме подвижноста на телото, нивните коски исто така се зајакнуваат и тие учат како да се движат и да ги користат различните делови од своето тело.

Слики / илустрации: /



Вежби за основите на кинематика кај децата

Име: Надминување на камен

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: камења, пречки, голема просторија

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: Основи на кинематиката кај децата

Опис на вежбата:

- Обезбедете голема експериментална соба.

- Поставете два камења или пречки (5 и 7 cm, 5-cm или 7cm ширина и 1,5-m должина).
- Ставете ја едната пречка на средината на патеката.
- Ставете ја другата пречка непосредно пред крајот на патеката.
- Првично држете го малото дете со рака.
- Замолете го детето да оди право избегнувајќи ја пречката, без да ве држи за рака.
- Обидете се да не ја држите раката на детето додека се приближувате до првата пречка.
- Одете на крајот од патеката и охрабнете го детето да оди.
- Замолете го детето да се приближи до втората пречка, да внимава да не падне на неа, без да го држите за рака.

Цели: Да им се помогне на малите деца да ги препознаат формите, да научат како да ги следат упатствата, да избегнуваат пречки и да бидат физички активни, а истовремено да ја користат нивната ориентација и логично размислување.

Име: Качување и слегување по скалила

Возрасна група: 1-2 години

Материјал: скали

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: Основи на кинематиката кај децата

Опис на вежбата:

1 Најдете скала составена од три дрвени скалила, со хоризонтални платформи од почеток до крај направена во размерни димензии на доенчиња. (висина на кревање 5 cm (~0,16L), длабочина на шарата 15 cm (~0,5L) и ширина на чекорот 50 cm).

- Движете се покрај детето за да спречите паѓање.
- Замолете го детето да ги пречекори скалите.
- Ако детето не може да чекори без помош, држете го детето за рака и замолете го да се обиде повторно да ги пречекори скалите.
- Потоа, повторно бидете покрај детето за да спречите паѓање.



European Early Childhood Education Movement Experts

- Побарајте од малото дете да се спушти, слезе по скалите.
- Ако малото дете не може да зачекори без помош, држете го за рака и замолете го да се обиде повторно да се спушти по скалите.

Цели: Да им се помогне на малите деца да ги препознаат формите, да научат како да ги следат упатствата, да избегнуваат пречки и да бидат физички активни, а истовремено да ја користат нивната ориентација и логично размислување.



Возрасна група 3-5 години

Вежби за когнитивен и моторен развој

Име: Обликувајте го звукот

Возрасна група: 3-4 години

Материјал: животински звуци (лаптоп, звучник)

Временска рамка: 5-10 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата

Подгответе различни животински звуци кои им се познати на децата. Откако ќе го пуштите звукот, имитирајте ги звукот и движењата а децата треба да ве следат и да ги имитираат движењата соодветно на звукот на животното.

На овој начин децата учат повеќе за животните, како тие звучат и се способни да ги поврзат звуците со движењето и изгледот на животните.

Педагошки цели: визуелно следење некој предмет или личност, следење гест со покажување на личноста, имитирање на движења, имитирање звуци и зборови, користење едноставни движења, зајакнување на грубите и фини моторни вештини.

Име: Фати го пом-пом

Возрасна група: 3-4 години

Материјал: пом-пом или топчиња изработени од хартија во различна боја, штипка за алишта во различна боја, чаша

Временска рамка: 30 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата

Постевете ги на маса пом-пом топчињата или топчињата направени од хартија, заедно со штипки од различни бои и празни чаши. Научете ги децата како да земат пом-пом со штипката и да ја стават во чашата. Пом пом или топчето треба да се подигне со иста боја на штипка.

Пример: Кажете им на децата да земат син пом-пом или топче и да го стави во сината чашата. Детето треба да ја земе/избере сината шпикка за да ја земе топката и да ја стави во чашата.

Педагошки цели: Развојна активност која ќе им помогне на децата да ги подобрат фините моторни вештини (користејќи ги малите мускули на рацете и прстите); децата учат вокабулар, броење и препознавање на бои. и причинско-последично разбирање и решавање на проблеми.

Име: Скокање на топка

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: Норрег топка, пилатес топка или голема топка за скокање со рачка

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата

Воспитувачот/чката исцртува две линии – една права (6-8 метри) и една цик-цак линија (растојание помеѓу линиите 2 метри). Децата скокаат со Боунси топката по линијата.

Педагошки цели: Обезбедува одличен вестибуларен и проприоцептивен влез и им помага на децата да ја подобрат сензорната интеграција, координација, рамнотежа, концентрација, моторно планирање и билатерални вештини.



Име: Пчели

Возраст 3-5 години

Временска рамка: 10-15 минути

Материјали - потребни се шарени ленти за секое дете по една (лентите треба да бидат во боја како знамињата) и четири знамиња во различни бои

Опис - Просторот за активноста е означен со знаменца поставени во форма на квадрат на растојание од 12-14 метри. Децата се сместени во игралиштето со јарболи од знамиња во клекната позиција со наведнати глави. Во рацете држат лента во боја. На знак од воспитувачот, извикувајќи ја бојата на едно од знамињата, трчаат оние пчели кои имаат лента во иста боја, тие со летечки движења го бараат своето знаме и одат да се редат зад колоната. Играта продолжува со означување на знамињата со различна боја, додека не се повикаат сите пчели.

Победник е групата која поуспешно ќе го најде своето знаме.

Педагошки цели: насочување на внимание; имитирање дејства/движења; зајакнување на моторните вештини; рецептивна комуникација;

Име: Ајде да го пренесеме товарот

Возраст 3-5 години

Временска рамка: 15-20 минути

Средства: вреќи со тежина од 1 кг или кутии со тежина од околу 1 кг

Подготовка - Во просторот за игра на растојание од 8 метри една од друга, воспитувачот/чката означува две паралелни прави линии. Се поставуваат торбите / кутиите на една од линиите на растојание од половина метар една од друга.

Опис – воспитувачот/чката ги дели децата во парови. Дел од децата се во клекната позиција со рацете и нозете на земјата/подот веднаш до кесите/кутиите, додека другите деца стојат исправено зад торбите/кутиите. На знак на воспитувачот, децата зад торбите/кутиите ги земаат, ги ставаат на грбот на клекнатото дете и тоа со брзо ползење (торбата/кутијата на грбот ја држи другото дете) движи за да ја преминува спротивната линија, каде брзо се менуваат улогите и на ист начин, со ползење и носење на товарот децата се враќаат на почетната позиција.

Педагошки цели: научете ги основните поими за движење со ползење и носење работи; координација рака-око; експериментирање со тежините на предметите; стекнување на доверба движејќи се низ просторот на градинката; зајакнување на грубите и фините моторни вештини; почнување и одржување на интеракција со друго дете.

Име: Моето место

Возраст: 3-6 години

Во Внатрешен простор/надвор, на отворено

Временска рамка: 10-15 минути

Средства: Музика (радио, мобилен телефон) и столици

Воспитувачот прави група од 10 деца (во зависност од бројот на деца и големината на просторот). 8 столчиња се наредени во круг, едно до друго. Воспитувачот/чката пушта музика, а децата танцуваат на музиката (твист, макарена, слободен стил). Воспитувачот/ката во еден момент ја исклучува музиката и децата веднаш треба да седнат на столовите. За две од децата нема стол за седење. Играта продолжува до последните две столчиња.

Педагошки цели: слушање музика, танцување и внимание; Моторни вештини; одлучување; да научат да ги контролираат своите емоции и да ги менуваат негативните чувства на позитивен начин во случај да изгубат.



Име: Кошница со овошје

Возраст: 3-5 години

Временска рамка: 10 минути

Средства/опрема: две корпи, 10 овошја (по 2 парчиња од 5 различни видови овошје)

Подготовка - Во просторот за слободна игра (сала, училница, двор) се означени две линии на растојание од 8-10 метри една од друга. Кошницата со овошје е поставена на едната страна од линиите.

Опис – воспитувачот/чката ги дели децата во групи со ист број деца. Групите се распоредени на 2 страни. Првите две деца, на знакот на воспитувачот кој го кажува името на овошјето, одат на спротивната страна каде што земаат овошје и се враќаат назад и го ставаат овошјето во корпата. Воспитувачот продолжува со друго име на овошјето, а друго дете во колоната оди на спротивната страна каде што зема овошје. Победник на играта е тимот кој прв ќе ја заврши играта.

Педагошки цели: рецептивна комуникација; играње во тим/партнерство со другите деца; децата учат за натпреварување; децата учат да се справуваат со притисокот; развој на моторни вештини



Име: Кој прв ќе го помине потокот

Возраст: 3-5 години

Временска рамка: 10-15 минути

Средства: 12 дрвени коцки (димензии 20x10x5cm)

Внатрешен простор/надвор, на отворено

Подготовка - во игралиштето воспитувачот/чката означува поток каде дрвените квадари (или други форми за подлога) ги поставува во две паралелни линии, на растојание од 30-50 см помеѓу нив.

Опис на играта – Воспитувачот/чката ги дели децата во две групи со еднаков број деца. На нејзин знак едно по едно децата од групите ги преминуваат редовите на квадари од едната до другата страна.

Победник е групата која прва ќе го помине потокот

Педагошки цели: рецептивна комуникација; играње во тим/партнерство со другите деца; децата учат за натпреварување; децата учат да се справуваат со притисокот; развој на моторни вештини; рамнотежа



Име: Млади војници

Возраст: 3-5 години

Временска рамка: 10 минути

Средства/материјал: мек под

Внатрешен простор/Надвор, на отворено

Опис: Во просторот за играње, воспитувачот означува две паралелни линии на растојание од 6 метри една од друга. Децата наредени еден до друг лежат на стомак. Во знакот на воспитувачот, децата лазат и се обидуваат да стигнат до другата линија.

Педагошки цели: рецептивна комуникација; детето игра самостојно; самодисциплина; самодоверба; децата учат за натпреварување; децата учат да се справуваат со притисокот;



Име: Кој прв ќе ја изгради кулата?

Возраст: 3-5 години

Временска рамка: 10-15 минути

Внатрешна/Надвор, на отворено

Средства: 6 картонски кутии со различни големини, 2 големи, две средни и 2 мали, 2 маси

Подготовка На едниот крај од салата/просторот се поставени две маси на растојание од 1,5 метри една од друга. На растојание од 8-10 метри од масите се означени два круга во кои се сместени картонските кутии.

Опис – Воспитувачот/чката ги дели децата во две групи. Секоја група има еднаков број деца. Групите стојат зад кутиите. На ознаката на воспитувачот, децата (организирано) трчаат, ги поместуваат (носат) кутиите на масата, ја градат кулата така што ги поставуваат кутиите една врз друга според големина и потоа се враќаат на своите места.

Педагошки цели: рецептивна комуникација; детето игра со другите како партнер за заедничка игра; одлучување: вештини за решавање проблеми; децата учат за конкуренцијата; децата учат да се справуваат со притисокот;



Име: горе, долу, лево, десно

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: хула-хоп (може да се направи и без материјал)

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата: Поставете хула-хоп (обрач) на подот/земјата за секое дете. Воспитувачот ја наведува позицијата - *напред, назад, лево или десно* и децата скокаат од хулахопот следејќи ги упатствата на воспитувачот.

Педагошки цели: рецептивна комуникација; следење на упатствата; просторна ориентација; Моторни вештини;



Име: IN-OUT Хулахопот

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: хулахоп (обрач)

Временска рамка: 30-40 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата

Ставете ги децата во круг. Оваа активност можете да ја правите и во затворен простор и надвор, на отворено. Сите деца треба да се држат за раце и да не ги пуштаат рацете во текот на играта. Секое дете треба да најде начин да помине низ хулахопот и да го предаде хулахопот на другарот до него/неа додека тие постојано се држат за рака. Кога последното дете ќе помине низ хулахопот, активноста завршува.

Педагошки цели: одговорна комуникација; тимска работа, вештина за решавање проблеми; креативност; (децата го користат мозокот и телото за да поминат низ хулахопот и да го предадат понатаму)



Име: Трка со вреќи

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: вреќа за компири (вреќата треба да биде направена од добар материјал - памук, итн.)

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата: Трката со вреќи или трка со вреќи со компир е натпреварувачка игра во која учесниците ги ставаат двете нозе во вреќа или навлака за перница што допира до половината или вратот и скокаат напред од почетната точка кон целната линија.

Педагошка цел: Вежба за чувство за рамнотежа кај децата; промовирање на истегнување и активности за развој на мускулите кај децата; тренирање на детската координација на очите и рацете; ефикасно фини моторни вештини; децата играат самостојно; самодисциплина; самодоверба; децата учат за натпреварувањето; децата учат да се справуваат со притисокот;

Оваа активност ја поттикнува нивната креативност и имагинација бидејќи истражувањето на нова и поинаква средина е одлично за нивната генијалност и љубопитност. Тоа им помага да стекнат поголема самодоверба и да научат да се согласуваат со другите и да споделуваат. Тоа ја подобрува нивната самодоволност бидејќи учат како да се справат со тешкотиите користејќи ја својата имагинација и волја. Децата учествуваат со љубов и уживаат во активността.

Вежби за моторна и емоционална имагинација

Име: Убавите фигури

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: стерео систем

Временска рамка: 5-10 минути

Категорија на движење: Подвижност на зглобовите, основни моторни движења, сегментална координација

Опис на вежбата:

Правилата се многу едноставни: движете се додека е вклучена музиката, застанувате кога ќе застане музиката. На почетокот, наставникот може да им дозволи на децата слободно да се движат. Како што напредува играта, наставникот може да воведо одредено движење: трчање, одење напред-назад, ползење итн.

Педагошки цели: усогласување со правилата и упатствата

Слики / илустрации: /

Име: Фармерот и кокошките

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: Ограда нацртана на подот со лента

Временска рамка: 5-10 минути

Категорија на движење: груби моторни движења, ориентација во просторот и времето, ритам

Опис на вежбата:

Децата си играат со кокошките во кокошарник. Наставникот го игра фармерот. Додека фармерот се оддалечува од оградата, кокошките трчаат по целото место и фармерот се обидува да ги извади од кокошарникот. Ако е фатена кокошка, таа (детето) мора да клекне на земја. Последните една или две кокошки оставени ја добиваат играта и играат со фармерот во следната рунда.

Педагошки цели: прифаќање пораз

Слики / илустрации:

Име: 1 2 3 Свезден баланс

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: еден сид

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: Баланс, сегментална координација

Опис на вежбата:

Играта функционира како класичната свезда 1-2-3, но кога детето што брои извикува „свезда“ и се врти, другите деца мора да направат став со една нога.

Педагошки цели: прифаќање на поразот, експериментирање со искреност

Слики / илустрации: /

Име: Милја-долг дождовен црв

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: без материјал

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: лазење, тркалање, одење, трчање, скокање

Опис на вежбата:

Сите деца лежат на подот освен едно кое ќе биде глава на дождовниот црв. Тоа ги става рацете на главата и во оваа положба, оди низ целиот простор за играње внимавајќи да не ги згази соиграчите. Кога детето – глава на дождовниот црв ќе застане покрај детето кое лежи, тоа мора да стане, да се постави зад детето – глава на дождовниот црв со рацете зад главата и да го следи во движењата одржувајќи ја оваа положба. Главата на дождовниот црв продолжува така додека само едно од децата не остане на подот. Последново ќе биде опашката на црвот: тоа дете ќе стане и ќе ги следи другите, но наместо да ги стави рацете на главата, ќе ги стави во џебот или зад грб.

ВАРИЈАНТА – децата може да се поделат во тимови, со две глави, кои ќе треба да „соберат“ повеќе телесни единици и конечна опашка; најдолгиот дождовен црв ја добива играта.

Педагошки цели: прифаќање и почитување на својата улога

Слики / илустрации:

Име: Недела

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: нема

Временска рамка: 5-10 минути

Категорија на движење: основни моторни движења

Опис на вежбата:

Наставникот му дава на секое дете име на ден во неделата. Недела е тимска работа. После тоа, наставникот дава конкретни упатства: понеделник (стоење), вторник (скокање), среда (кревање), четврток (кревајќи ги рацете), петок (викање), сабота (пење)

Педагошки цели: прифаќање и почитување на дадената улога и упатства

Слики / илустрации: /

Име: Војна на маркерите

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: Маркери, Постери

Временска рамка: 5-10 минути

Категорија на движење: координација рака-око

Опис на вежбата:

Закачете ја циновската табла на ѕидот, децата поделете ги во парови и поделете по еден маркер. Парот се приближува до таблата и двете деца го ставаат врвот на маркерот на неа. Воспитувачот одредува кој треба да трча, а кој да фати и кога ќе каже оди, тој што трча почнува да се движи по целата достапна површина без никогаш да го тргне маркерот. Нејзиниот соиграч мора да ја брка и да ја фати како се обидува да го допре маркерот на колегата, секогаш без да го подигне својот. Дозволете секој да ги доживее двете улоги и конечно да се восхитувате на последната слика на крајот од играта

Педагошки цели: почитување и прифаќање на дадената улога, прифаќање на поразот

Слики / илустрации: /

Material: Markers Posters

Име: Ѓубре

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: корпа и хартија

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: координација рака-око

Опис на вежбата:

Фрлете ја хартијата во корпата на следниве начини:

- од различни растојанија
- со недоминантната рака
- отскокнување наназад

Педагошки цели: почитување на редот и чистотата на околината

Слики / илустрации: /

Име: Нон-стоп ја крадиме опашката

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: Лента за обележување

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: координација на око-стапало

Опис на вежбата:

Секое дете има опашка од околу 100 cm изработена со лента за обележување (бело-црвена) и која е поставена во внатрешноста на обувките на децата. На почетокот, сите се обидуваат да ја украдат опашката газејќи ја опашката на другите, но без да ја изгубат својата опашка. Ако опашката е отстранета, детето може повторно да ја стави и да се врати во играта. Кој најмалку пати ќе ја загуби опашката ја добива играта.

Педагошки цели: да се научи како да се прифати поразот

Слики / илустрации

Име: Трансфери

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: хартиени чаши, песок или брашно, стапчиња за собирање отпад

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: координација рака-око

Опис на вежбата:

Игра за префрлање која се состои во празнење контејнери со песок или жолто брашно без директно допирање, користејќи серија чинии, чаши и други контејнери за пренос.

Педагошки цели: да се предизвикаш себе си

Слики / илустрации:

Име: Воздушен балон

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: многу голема пластична подлога, падобран подлога

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: одење на нозе и раце

Опис на вежбата:

Поделете ги децата во групи од 5 или 6 деца; децата ја фаќаат кесата и ја нишаат нагоре-надолу, од горе до долу, за да ја наполнат со воздух како балон со топол воздух. Потоа, тие се движат заедно носејќи ја како падобран, ја фрлаат држејќи го едниот крај и прават да се ниша; тие исто така можат да доживеат чувство на влегување во самиот воздушен балон, движејќи ја подлогата над главата.

ВАРИЈАНТА – со истата логика може да се користи и психомоторниот падобран; ги извршува истите функции, но е специфичен за моторната активност. Ставете топка на падобранот за групата деца да пробаат да ја лизгаат топката - или топката да отскокнува - од едно дете на друго, држејќи ја топката постојано во падобранот.

Педагошки цели: активна соработка со другите

Слики / илустрации: /

Име: МАЛИОТ ПЛОШТАД

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: тамбура, креда или селотејп

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: способност за ориентација во простор-време

Опис на вежбата:

Поделете ги децата во 4 групи. Ставете ја секоја група на едната страна од квадратот (означен со леплива лента или нацртан со креда, со страна од 4/5 метри). Децата од групата се држат за раце. Со првиот звук на тамбура, сите влегуваат на плоштадот (сите внатре); со различен звук на тамбура, сите излегуваат од плоштадот (сите надвор).

Педагошки цели: експериментирање со топографските концепти на внатре и надвор

Слики / илустрации: /

Име: МЕШАВИНА НА БОИ

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: картички во 4 бои

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: ориентација во простор-време

Опис на вежбата:

Децата седат во центарот на салата/просторијата. Наставникот им подава картички во боја. Наставниците даваат инструкции: црвените картички треба да се стават во аголот, зелените картички да одат во центарот, белите картички на празни места и жолтите картички насекаде помеѓу аголот и центарот. Пред да започне вежбата, наставникот покажува кое движење треба да се користи за да се испуштат картичките во боја.

Педагошки цели: експеримент со топографски концепти

Слики / илустрации:

Име: ПРЕБАРАЈ ГО МЕСТОТО

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: обоени обрачи, музика

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: просторна ориентација, ритам, моторно исчекување и предвидување, реагирање, основни моторни вештини

Опис на вежбата:

Расфрлете ги обрачите по целата површина на салата/просторот (еден помалку од бројот на деца). Започнете ја музиката за да ја започнете играта. Кога музиката ќе престане, секое дете ќе мора да оди и да седне или да застане во обрач. Оние кои ќе останат надвор ќе бидат привремено отстранети од играта.

ВАРИЈАНТА – остранетите играчи предлагаат движења кои децата мора да ги имаат при нивното движење. Важно: типот на музика одредува колку брзо – или бавно – се движат децата.

Педагошки цели: прифаќање на пораз, охрабрување на соиграчите

Слики / илустрации:

Име: Трчај, скокај, фрлај

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: ленти за обележување или пречки за скокање, топка, кош.

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: основни моторни дијаграми, капацитет на диференцијација на моторните движења

Опис на вежбата:

Со вртење, децата мора да следат патека од 10 до 20 метри што опфаќа трчање, прескокнување преку ниски пречки и фрлање топка колку што е можно подалеку или во кош.

Педагошки цели: предизвикување себе си, експериментирање со чекање на ред

Слики / илустрации: /

Име: ТУНЕЛОТ

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: една топка по дете

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: капацитет за ориентација во просторот, капацитет на ритам, координација рака-око и нога-око

Опис на вежбата:

Сите деца стојат во ред, многу блиску едно до друго и со раздвоени нозе. Првото дете во редот носи топка во рацете; кога учителот дава знак и насоки, го свиткува торзото напред и ја фрла топката наназад низ тунелот формиран од нозете на неговите придружници.

ВАРИЈАНТА – може да организирате натпревар со два тима на следниов начин: последниот играч во тунелот, откако ја примил топката, чека сите негови соиграчи да се позиционираат пред него, создавајќи нов тунел, за да продолжи играта. Тимот кој прв ќе стигне до крајот на салата/просторијата ја добива играта.

Педагошки цели: чекање на ред и преземање на доделената улога

Слики / илустрации: /

Име: СТАПЧИЊА И ТРАНСПОРТ

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: топки, стапчиња (дрвени стапчиња од 1 метар)

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: координација рака-око, моторна диференцијација

Опис на вежбата:

Поврзете ги децата и нека држат по две стапчиња. Секој пар става балон на врвот на стапот. Целта ќе биде да се носи топката по салата/просторијата, со или без „нерамнини“ на патеката.

Варијанти - можете да додадете повеќе балони, по можност во различни големини и форми

Педагошки цели: соработка за заедничка цел

Слики / илустрации:

Име: ART ATTACK! (Уметнички напад)

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: целиот материјал/опрема достапен во салата

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: основни моторни движења и општа координација

Опис на вежбата:

Поделете ги децата во групи од 3 или 4 деца. Како и во шгафетната трка, првиот во редот заминува да земе - на крајот од салата и по однапред дефинирана патека - еден од предметите. Како што се враќа во базата, вториот член на тимот заминува и така натаму. Комплетот предмети ќе им овозможи на децата да изградат дводимензионална или тродимензионална форма, без разлика дали станува збор за предмет со слободна тема или како што е наложено од наставникот (на пример, на Божиќ ќе биде побарано да изградите дрво; кога ќе научат за животни, ќе треба да го изградат животното кое најмногу им оставило впечаток; букви од азбуката, бројки, ѕвезди итн.).

ВАРИЈАНТИ – варијантите може да се претстават со оспорување по патеката или дури и со можноста сите деца да си заминат истовремено и да земат само по еден предмет (оттука и потребата за збир на ставки).

Педагошки цели: вертикални и хоризонтални топографски концепти, соработка за заедничка цел, прифаќање пораз

Слики / илустрации: /

Име: Корнет за сладолед

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: конус за обележување и топка по дете

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: координација рака-око, фрлање, моторна диференцијација

Опис на вежбата:

Секое дете носи конус во едната рака и топка во другата. Децата мора да ја фрлат топката во воздух со движење нагоре и да ја пуштат да влезе во конусот. По неколку тестови, замолете ги децата да ги сменат рацете, т.е. да ја променат раката за фрлање и раката за држење.

ВАРИЈАЦИИ

Фрлете ја топката со движење нагоре кон сид и фатете ја по едно отскокнување на подот.

Фрлете ја топката со движење нагоре кон сид и фатете ја пред да го допре подот.

Фрлете ја топката со движење нагоре кон соиграчот кој се обидува да ја внесе топката во конусот.

Педагошки цели: фокусирање на нечија работа

Слики / илустрации: /

Име: КАУБОИ ВО ПРОСТОРОТ (COWBOYS IN THE SALOON)

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: балони и топчиња со различни тежини, големини, бои, конуси или кегли.

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: фрлање и грабање, моторна диференцијација, просторна ориентација

Опис на вежбата:

Децата се редат зад линија во салата/просторот. Се поставуваат кегли или конуси пред нив на клупа или на подот. На почетокот, децата мора да ја фрлат сопствената топка за да ги соборат конусите.

ВАРИЈАЦИИ – сите деца фрлаат идентични топки или фрлаат различни што ги разменуваат на секое гаѓање или на секој погодок. Стилот на фрлање/гаѓање може да го избере детето или да го води наставникот (топче зад вратот и фрлање со една или две раце, топка пред градите со свиткани раце, безбол удар, фрлање во рагби стил, фрлање за куглање, фрлање боче).

Педагошки цели: предизвикување на себеси, почитување на дадената улога

Слики / илустрации: -

Вежби за зајакување на координацијата

Име: Учителско дрво

Возраст на деца: 3/5 години

Материјал: нема материјал

Време: 15 минути

Категорија: координација

Цели:

- Подобрување на вештините за решавање проблеми
- подобрување на моторните вештини: држење и искачување
- Подобрување на емоционалните вештини: самодоверба

Опис:

- Наставниците стојат со раширени нозе и раце, како да се дрвја
- Децата се обидуваат да се искачат.



Име: Механичар

Возраст на деца: 3/5 години

Материјал: без материјал

Време: 10 минути

Категорија: координација

Цели:

- подобрување на статичката и динамичката рамнотежа
- подобрување на времето на слушање
- подобрување на свесноста за ритамот, времето и просторот.

Опис:

- Децата слободно се распоредуваат во просторијата
- Механичарот вели „сега ги проверувам пружините“ и децата скокаат од целосно затворена положба до целосно отворање со рацете нагоре, како пружина.
- Механичарот вели „сега ќе го земам чеканот“.
- Децата скокаат на истото место како удирање со чекан.
- Механичарот вели „сега ги завртувам шрафовите“ и децата се вртат околу себе како завртување на завртка.



Име: Во дрвото

Возрасна група: 3-5 години



Материјал: животната средина

Временска рамка: 1 час и половина

Категорија на движење: координација на подвижноста

Опис на искуството:

Се облекувам и се подготвувам

Влегувам во ред и го почитувам растојанието помеѓу мене и другарот пред себе.

Го одржувам темпото на одење за време на патувањето

По пристигнувањето, околната средина се истражува (дрва, паднати трупци, зелен тревник, камења...) за да се разграничат патеките за движење.

Цел

контролирано прилагодување на ритмот и музиката и перцепцијата на надворешни податоци кои се однесуваат на координацијата време-простор-време

илустрации /

Име: Играње со музика

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: музика

Временска рамка: 30-45 минути

Категорија на движење: координација на мобилност

Опис на искуството:

Кога ќе почне музиката, децата се движат слободно во просторијата обидувајќи се да го следат времето

кога музиката ќе престане, децата престануваат со играње и се обидуваат да го окупираат целиот простор од собата

можете да додадете индикација дека на застанувањето треба да заземат положба на фламинго, слон, камен, мечка итн...

Цел: контрола на тонусот

Општа динамична координација

простор-време координација



илустрации: /

Име: Украдете ги лисјата

Возраст на деца: 3/5 години

Материјал: 1 врвка, топка, листови

Време: 10 минути

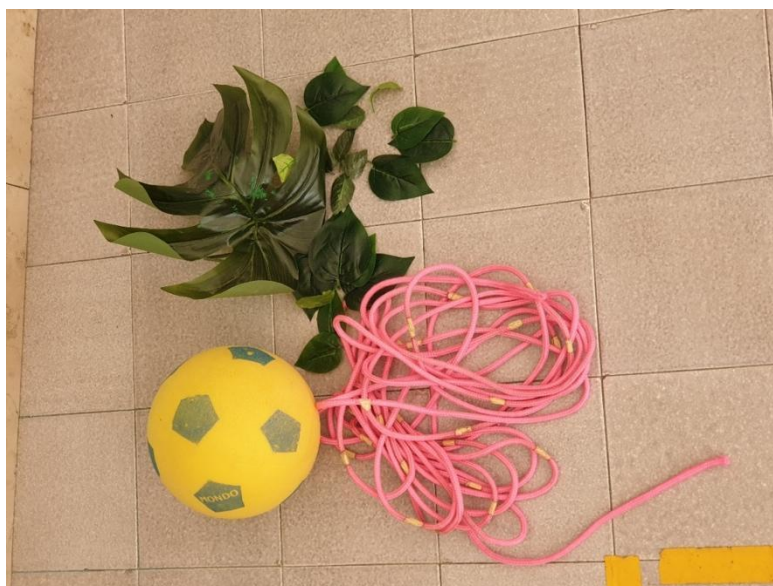
Категорија: координација и решавање проблеми

Цели:

- подобрување на општата координација
- просторна интернализација
- зголемување на бинарните вештини за внимание.

Опис:

- Наставникот, стационаран во центарот на просторијата, ротира јаже со мека топка врзана до крајот.
- Детето се обидува да не го допре топката, а истовремено се обидува да ползи за да ги украде листовите поставени пред нозете на наставникот.



Име: Рибари

Возраст на деца: 3-5 години

Материјал: мали кофи, топки и јажиња

Време: 20 минути

Категорија: координација

Цели:

- подобрување на вештините за координација око-рака
- подобрување на целисходните моторни вештини

Опис:

- децата имаат кофа која виси на јаже и стојат на масите;
- тие мора да се обидат да ги фатат топчињата користејќи ги кофите;
- Што се однесува до вистинскиот риболов, треба да бидете мирни и трпеливи.



Име: Циркус

Возраст на деца: 3-5 години

Материјал: „породилна“ топка

Категорија: координација и рамнотежа

Цели:

- подобрување на статичката и динамичката рамнотежа, перцепцијата на оската на телото.

Опис:

- Топката е закотвена помеѓу стапалата на наставникот и децата.
- Детето застанува на топката и скока, прво со поддршка од наставникот, а потоа се обидува да ги пушти рацете барајќи рамнотежа со помош на неговите/нејзините другари.



Име: Јас го градам мојот пат

Возрасна група: 3-4 години

Материјал: постоечки материјали во училиштето

Временска рамка: 1 час

Категорија на движење: координација на мобилност

Опис на искуството:

Слободно се движам низ училиштето и избирам предмет што ми се допаѓа

Потоа го поставувам избраниот предмет во создавање на пат

секое дете ќе се обиде да го следи патот

за возврат секое дете ќе може да каже дали може да помести некој предмет и да се обиде да го промени патот

сите предмети се преуредуваат/преместуваат

Цел

општа динамичка координација

перцепција на сопственото тело во структурирањето на шемата на телото

илустрации /

Име: Се сликам себеси со крем

Возрасна група: 3 години

Материјал: крем, четки, мек тепих, музика

Временска рамка: половина час

Категорија на движење: координација на подвижноста

Опис на искуството:

секое дете ги соблекува чорапите и панталоните

секое дете избира четка и се потопува во теглата со крем

секое дете го намачкува кремот каде што сака

потоа продолжува со мачкање на кремот со рацето

искуството може да продолжи со ставање на кремот од едно на друго дете.

Треба децата да побараат дозвола ако сакаат да го сторат тоа

На крај, се средуваат и облекуваат

Цел

координација на око-рака

координација на прстите пред да се премине на пишани траги

илустрации: /

Име: Магичен допир

Возраст на деца: 3-5 години

Материјал: креда

Време: 15 минути

Категорија: моторно активирање поврзано со емоционална димензија

Цели:

- ✓ Подобрување на координацијата
- ✓ Подобрување на чувството за самоефикасност (самодоверба)

Опис:

- Наставникот ја валка раката на детето со креда
- Детето треба да трча наоколу обидувајќи се да допре што е можно повеќе деца и да го ослободи магичниот допир додека другите се обидуваат да избегаат, а отпечатоците се бројат

Име: Чувари и крадци

Возраст на деца: 3-5 години

Материјал: мали топчиња од мека пена

Време: 15 минути

Категорија: моторно активирање поврзано со емоционална димензија

Цели:

- Стимулирање на чувството за соработка
- Стимулирање на моторната координација

Стимулирање на фината моторна координација.

Опис:

Децата се поделени во две групи: чувари и крадци

Првата група - чувари ќе треба да се обидат да го одбранат posedot со топки, другата група-крадци ќе се обидат да ги украдат;

Последователно, улогите ќе бидат сменети



Име: Ја допирам топката

Возрасна група: 5 години

Материјал: топка

Временска рамка: 30-45 минути

Категорија на движење: координација на мобилноста/подвижноста

Опис на искуството:

по една топка за секое дете

топката може да се допира и да се движи во просторот само со посочениот дел од телото (глава, рамо, прст, колено итн...)

на крајот од активноста, децата во круг ги именуваат деловите од телото кои се користеа во активноста (знаење и перцепција на различните делови од телото)

Цел

општа динамична координација

координација на различни делови од телото

координација на оската на телото

Слики/илустрации: /

Име: Базен

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: топка, душек на надувување, гуми, прстени за пливање, наочари

Временска рамка: 45 минути

Категорија на движење: координација на мобилност

Опис на искуството:

-знаење на инструкторот да создаде добра врска

- постепен пристап кон водата (играјќи се со горенаведената опрема, детето почнува да се запознава со водата и ги прави првите координирани движења кои ќе го доведат до практика на пливање.

-училишните наставници секогаш се со децата

неколку, но прецизни правила

простор за сопствените торби

почитување на времето на детето за само да се облекува и соблекува

Цел

координација на различните моторни движења

подобрување и збогатување на праксис активността преку општи динамични координативни активности

илустрации: /

Вежби за зајакнување на мобилноста

Име: Патка, патка гуска

Возрасна група: 3 -5 години

Материјал: без материјал

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: Зајакнување на мобилноста

Опис на вежбата:

Активноста Патка, патка, гуска бара најмалку 5 играчи.

Сите играчи, освен првата личност која е избрана да биде , седат во круг. Се шета низ кругот, тапкајќи го секој играч по главата, секој пат кажува „патка“ додека не реши да допре некого и да каже „гуска“.

Таа личност станува гуска и трча по неа, обидувајќи се да го допре пред да седне на неговото место. Ако успешно стигне до седиштето на гуската без да биде фатен, другата личност е новиот избраник да ја води играта.

Ако гуската го фати, тогаш гуската го задржува своето место во кругот и мора или да продолжи да биде дел од играта или да седи на средината на кругот додека не се се фати друг учесник.

Педагошки цели:

Движење и вклучување во активна игра и во структурирана (предводена од возрасни) физичка активност

Вклучување на сè покомплексни сензорни моторни вештини и модели на движење

Покажување на просторна свесност и ориентирање во просторот, самоуверено и безбедно движење околу и низ нивните средини“.

Зајакнување на коските

Забава

Слики / илустрации:



Source: www.startribune.com

Име: Патека со пречки

Возрасна група: 3 -5 години

Материјал: секојдневен материјал (столици, кутии... материјали според одредена тема: вода, материјали од роденденска забава, обука за шпион итн.)

Временска рамка: 15-30 минути

Категорија на движење: Зајакнување на мобилноста

Опис на вежбата:

Тоа може да биде активност на отворено или во затворен простор.

Се состои во поставување на различни пречки што децата треба да ги поминат по одредена и ограничена рутана движење.

Тие пречки варираат според избраната тематика, просторот каде што се одвива активноста и, исто така, нивото на тежина.

Рутата може да биде подолга или пократка во зависност од контекстот и возраста на децата.

Педагошки цели:

Физичко движење

Подобрување на силата и рамнотежата.

Поттикнување на размислувањето и решавањето на проблемите.

Слики / илустрации: /



Извор: Меѓународното здружение за закајнување на младите.

Име: Играње со топки

Возрасна група: 3 - 5 години

Материјал: меки топчиња

Временска рамка: 15-30 минути

Категорија на движење: Зајакнување на мобилноста

Опис на вежбата:

Научете ги децата да фаќаат со помош на голема, мека топка. Започнете блиску заедно и полека зголемувајте го растојанието меѓу вас како што се подобруваат вештините на детето. Пофалете го детето и потсетете го детето колку сте биле на блиско растојание кога почнавте да вежбате.

Играјте со меки топчиња (или топка од чорапи) со децата. Наизменично фрлајте ги во кофа или корпа за перење. Може да ја придвижувате кофата или корпата поблиску кога ќе дојде редот на детето.

Понесете ја топката на игралиштето. Вежбајте да шутирате едни кон други или кон гол или кон друга цел. Одберете лесна цел за децата да можат лесно да шутираат и да се чувствуваат успешни.

Извадете ја топката надвор и отскокнете ја заедно. Децата би можеле да вежбаат дриблинг како кошаркар, или можете да го отскокнете напред-назад еден до друг.

Педагошки цели:

- зајакнување на мускулите на рацете и нозете
- Подобрување на координацијата рака-око
- Зголемување на кондицијата.
- Градење на самопочит и самодоверба.
- Забавување со физичка активност

Слики / илустрации:



Извод: iStock

Вежби за основи на кинематика кај децата

Име: Рамнотежа на топка на плажа

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: топка на плажа

Временска рамка: 20 минути

Категорија на движење: Основи на кинематиката кај децата

Опис на вежбата:

- Дадете им топка за на плажа на две или повеќе деца
- Замолете ги да ја држат топката меѓу нив — без да ги користат рацете!
- Замолете ги да не ги користат рамениците, главите, грбот и стомакот за држење на топката на плажа.

Цели: Да им се помогне на децата да ги препознаат облиците, да научат како да ги следат упатствата, да бидат креативни, имагинативни, да ги синхронизираат нивните потези и да бидат физички активни, а истовремено да ја користат нивната ориентација и логично размислување.

Име: ЗОО

Возрасна група: 3-5 години

Материјал: Венец или јаже за скокање

Временска рамка: 25 минути

Категорија на движење: Вежби за зајакнување на подвижноста

Опис на вежбата: Секое дете зема венец и го става на подот. Потоа сите трчаат во собата, правејќи нешто различно секој пат, следејќи ги упатствата на нивниот инструктор/наставник. На пример, тие летаат како авион, испуштаат животински звуци или одат како нив, додека не се слушне свирежот или знак на тренерот. Со звукот кој означува знак, секој трча кон својот венец. Но, децата околу венчињата се намалени, така што сè повеќе деца треба да се сместат во еден венец.



European Early Childhood Education Movement Experts

Цели: зајакнување на физичката кондиција, развивање пријателски односи,
тимска работа

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Возрасна група 6-7

Вежби за когнитивен и моторен развој

Име: Замрзни

Возраст: 6-7 години

Времетраење: 10 минути

Средства: без материјал

Група од четири или повеќе деца. Изберете едно дете да биде „тоа“ и нека ги брка другите деца наоколу. Кога „тоа“ допира играч, тој играч мора да замрзне (да застане во место) додека друг играч не го „одмрзне“ со допирање. Кога „тоа“ дете ќе ги замрзне сите играчи, играта започнува повторно со ново дете како „тоа“.

Педагошки цели: им помага на децата да изградат физички вештини како координација, груби моторни вештини и рамнотежа; зајакнување на емоционалната отпорност, вештините за решавање проблеми, и социјалните вештини.



Име: Минско поле

Возрасна група: 6-7 години

Материјал: Лента

Временска рамка: 20-30 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата

Целта на оваа игра е децата да успеат да направат линија и успешно да го поминат плошгадот.

Направете мрежа на подот од 8x8 (8 хоризонтални и 8 вертикални линии) со лентата. Направете мапа или патека на хартија што ќе ја држите како водич/навигатор. Повлечете ги децата на едната страна од мрежата. Објаснете им ги правилата. Секое дете оди едно по едно. Ако стапнат на правилниот квадрат, остануваат на него, а другото дете треба да стапне на истиот квадрат и потоа да избере друг од тој ред. Линиите продолжуваат да се формираат додека не стигнат до целта да завршат на последниот квадрат и сите заедно се вкрстуваат, стапнувајќи на десните квадрати.

Забелешка: Ако стапнат на вистинскиот квадрат остануваат, ако не, мора да се вратат и да се обидат повторно.

Педагошка цел: тимска работа, зајакнување на моторните вештини, вештини за решавање проблеми, социјални вештини, рецептивна и експресивна комуникација.

Име: Твистер

Возрасна група: 6-7 години

Материјал: Твистер (игра)

Временска рамка: 20 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата



European Early Childhood Education Movement Experts

наставникот ја завртува стрелката на подлогата, а потоа го извикува делот од телото и бојата на која покажува стрелката. На пример, „Десна рака, црвена“. Сите деца, во исто време, мора да се обидат да ги следат упатствата како што е објаснето подолу.

Секој играч мора да се обиде да го постави повиканиот дел од телото на празен круг од повиканата боја. На пример, наставникот вика „Десна рака, црвено“, секое дете мора да се обиде да ја стави десната рака на кој било празен црвен круг.

Ако повиканата рака или стапало е веќе на круг со повиканата боја, тие мора да се обидат да ја преместат во друг круг со иста боја.

Никогаш не може да има повеќе од една рака или нога на еден круг. Ако две или повеќе деца стигнат до истиот круг, наставникот треба да одлучи кој играч прв го поставил повиканиот дел од телото во тој круг. Останатите деца треба да најдат друг празен круг со иста боја.

Никогаш не треба да се поместува раката или стапалото од кругот, освен ако наставникот не даде ново упатство по повторно вртење на стрелката.

Ако сите 6 кругови од една боја се веќе покриени, наставникот треба повторно да ја сврти стрелката додека се создаде можност да се повика друга боја

Педагошки цели: моторно планирање, препознавање бои, следење на насоки, координација на движењето на телото, рамнотежа, социјални вештини, соработка, креативност, и натпреварување.

Оваа активност ја поттикнува мануелната умешност, ја подобрува рамнотежата и силата, ја подобрува координацијата на рацете и очите на децата, им помага на децата да го координираат телото со мозокот и да експериментираат со тоа како два ентитети соработуваат.

Име: Истрчај го растојанието

Возрасна група: 6-7 години

Материјал: 4 кутии во различни бои; различни предмети по избор (на пр. банана, јаболко, автомобил, животни, мали топчиња...)

Временска рамка: 20-30 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата





Ставете ги сите предмети во куп на едно место или во друга кутија/кошница. Ставете ги кутиите со различна боја во низа, на неколку метри растојание од купот предмети. Растојанието зависи од тоа колку далеку сакате да трчаат децата. Прво, одбројте до 3, а потоа кажете го името на објектот и бојата на кутијата. Детето треба да трча до купот, да го земе предметот и да го стави во вистинската кутија со соодветна боја.

Педагошки цели: Моторна активност, Развивање на способности за внимание и перцепција; Контрола на движење; Внимание; Достигнување и фаќање на објекти; Класификација и сортирање на предмети

Име: Прескокни го јажето

Возрасна група: 6-7 години

Материјал: Јаже за прескокнување

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата

Прескокнувањето е предизвикувачка вештина што многу деца се трудат да ја направат, но сепак е многу добра за координацијата на детето. 2 деца треба да го држат и вртат јажето, додека друго трето дете се обидува да скока. Ако јажето ја допре ногата на детето и застане, детето се менува со едно од децата што го врти јажето. Погрижете се да ги покажете упатствата за да бидат разборливи пред да започне активноста. Децата прво треба да научат како да ја играат играта со прескокнување на јажето со двете нозе, а потоа да се обидат да ги менуваат нозете за да ја направат поинтересна.

Цел

Педагошки цели: координација, моторни вештини, рамнотежа, фокус

Со оваа вежба, децата треба да ги координираат двете страни на телото и да ги менуваат нозете, но исто така треба да се поместуваат низ јажето за прескокнување додека внимаваат да скокаат низ него. Скокањето со јаже е исто така одлична активност за градење моторни вештини. Бидејќи децата треба да ги кренат двете нозе истовремено додека скокаат, а тоа ја гради билатералната моторна координација. Скокањето со јаже за почетници бара и голема концентрација, што им помага на децата да ја усовершат нивната способност за фокусирање.



Name: Војна со влечење (Tug-Of-War)

Возраст: 6-7 години

Внатрешен простор / надвор, на отворено

Времетраење: 5-10 минути

Материјали: 6-10 метри јаже, лента за маскирање

Опис: - поставете тим на секој крај од јажето. Најдете место на подот/земјата за да го означите како средина. На знак „оди“ сите почнуваат да влечат...додека еден тим не биде повлечен преку линијата. Целта на играта е секој тим да го повлече јажето заедно со членовите на противничкиот тим на своја страна. Штом втората ознака на јажето од централната црвена ознака ја премине централната линија, тимот што ќе го повлече јажето до нивната област ја добива играта.

Педагошки цели: тимска работа; тимска етика; решавање на проблем; техники на влечење; развивање груби моторни вештини ((големи мускули) со работа на поместување на тежината и мускулна сила; зголемување на проксималната стабилност (јачина на јадрото); канализирање на натпреварувачките инстинкти на неконфронтациски начин.

Име: Брзи мравки

Возраст 6-7 години

Времетраење на играта - 15-20 минути

Се организира во затворен простор/ сала за вежбање

Опрема - Две шведски клупи

Опис - Во просторот за играње, се означуваат две паралелни линии на растојание од 8-10 метри. Помеѓу нив се поставенуваат шведските клупи на растојание од 4 метри.

Децата се наредени зад едната линија во колони

На даден знак од воспитувачката, децата тргнуваат во исто време и со слободно одење доаѓаат до клупите, се качуваат, клекнуваат и одат на четири нозе како мравки. Тие се симнуваат од клупите и трчаат назад кон стартната линија.

Победник е тимот што најбрзо ќе се врати на стартната позиција и најуспешно ќе помине поклупите.

Педагошки цели: тимска работа; обрнување внимание; учење да се игра добро и да се покаже емпатија со другите; бруто моторни вештини;

Име: Соедини ги парчињата заедно

Возраст: 6-7 години

Материјали: Предмет поделен на неколку парчиња, тајмер

Внатрешен простор / надвор, на отворено

Подготовка: На едната страна од собата или во надворешниот простор на една страна, ставете ги парчињата/елементите од предметот. Од другата страна (од 6-8 метри растојание) ставете го главниот дел од објектот и/или чекор-по-чекор инструкциите за склопување.

Опис: На знакот на наставникот, детето почнува да трча, земајќи ги парчињата од предметот едно по едно, ги носи парчињата на другата страна и откако ќе се пренесат сите парчиња од предметот, детето почнува да го составува предметот. За победник на оваа игра се смета оној кој ќе го состави целосно предметот за помалку време.

Педагошки цели: вештини за решавање проблеми; донесување одлуки; развивање на груби и фини моторни вештини; координација око-рака; тајминг; вештини за дедукција и расудување додека децата сфаќаат како да ги спојат парчињата; самодоверба (Да се биде способен да заврши составувањето на некој предмет, е огромно засилување на самодовербата за детето, особено затоа што тие го направиле сето тоа самостојно

Вежби за моторна и емоционална имагинација

Име: Волшебник

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: без материјал

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: основни моторни шеми и општи координативни вештини

Опис на вежбата:

Наизменично, секое дете ја игра улогата на волшебник. Додека мавтаат со стапчето и изговараат волшебна формула, децата кажуваат како имаат намера да ги трансформираат другите деца (во камили, жаби, дрвја, камења, автомобили, вселенски бродови, познати фудбалери итн.).



„Трансформираните“ деца мора да се движат како што е наведено од волшебникот.

Наставникот ќе ја подобри имагинацијата на секој волшебник и интерпретативната способност на другите

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Име: Газели и Лавови

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: без материјал

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: основни моторни движења и општи и посебни вештини за координација

Опис на вежбата:

Децата меѓу себе идентификуваат два или три лава кои ги тапкаат преостанатите деца, кои ќе се преправаат дека се газели. Кога ќе се допре газела, таа мора да престане да се движи, но може да биде ослободена од друга газела и после тапката од друга газела ќе се движат рака под рака (со што се создаваат и групи од 4 или 5 деца).

Варијации: газелите победуваат кога ќе успеат да го опкружат лавот, заробувајќи го во кругот.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, когнитивен и интелектуален развој



Име: Бебешка храна и Флаб

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: нема

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: ориентација во просторот, развој на перцептивни сетилни вештини (освен видот).

Опис на вежбата:

Се создаваат парови од две деца, на едно од нив му се врзани очи или се бара да ги затвори очите. Сите други деца се шират во просторот за играње и остануваат да стојат или седат мирни. На почетокот, детето без врзани очи во секој пар му помага на другото да се движи додека ги избегнува сите „човечки“ пречки. Ова мора да се направи со гласовни команди, не е дозволен никаков контакт. По 1 минута, децата ги менуваат улогите.

Варијации: сите деца се поделени во парови, по едно дете од парот е со врзани очи или се бара да ги затвори очите. Наставникот им дава на децата без врзани очи летоци со звук што треба да се репродуцира (животински звук, сирена итн.). Децата без врзани очи се шират во игралиштето. На почетокот, децата со врзани очи мора, постапувајќи со претпазливост, да го најдат својот придружник, само со слушање на гласот што ги повторува потребните звуци.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, когнитивен и интелектуален развој

Раст, созревање, социјален и комуникациски развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Име: Чудовиштето

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: нема

Временска рамка: 20 минути

Категорија на движење: соработка и моторна координација. Умешност.

Опис на вежбата:

Децата се делат во пар и од нив се бара да застанат со грб до задниот сид на салата. Тие ги испреплетуваат рацете за да формираат фигура со две глави, четири раце и нозе. На почетокот, тие ќе мора да се движат наоколу, без никогаш да се откачат или да се судрат со други парови.

Варијации: менувајте ги позите, но секогаш треба да обезбедувате децата да останат „врзани“ еден за друг (дури и со едноставно држење за рака). Исто така, може да се додаде дека тие треба да собираат предмети и да ги вратат на почетната точка, при што победата се доделува на парот што ќе стигне до крајот на салата со најмногу пронајдени предмети.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, социјален и комуникациски развој

Име: Букви и тело

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: нема

Временска рамка: 10 минути

Категорија на движење: општа моторна координација. Умешност.

Опис на вежбата:

На секое дете му се доделува, по пребројување, буква од азбуката. Децата мора да ја „напишат“ буквата што им е доделена со своето тело.

Победник ќе биде тоа дете кое најдобро ќе ја презентира доделената буква.

Варијации: наставникот задава кратки - на пример, зборови со 4 букви, а децата работат во групи за да изградат реченица, при што секое дете претставува по една буква. Другите деца треба да го „прочитаат“ опишаниот збор.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Име: Во бавно движење



Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: нема

Временска рамка: 10 минути

Категорија на движење: општа моторна координација. Умешност. Ориентација во просторот и времето

Опис на вежбата:

Децата се позиционирани да стојат, седат или лежат во зависност од топлината.

Наставникот именува дел од телото (на пр., рака, нога, рака, итн.), кој секое дете треба да го подигне што е можно побавно.

Варијации: истото се прави но со именување на движење, на пример одење до крајот на салата, последниот што ќе пристигне ја добива играта.

Активноста може да се реализира и со употреба на музика. Наставникот ја забрзува или успорува музиката, а децата мора да го движат именуваниот дел од телото - или да се движат наоколу - следејќи го темпото.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, когнитивен и интелектуален развој

Име: Волшебниот килим

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: еден чаршав на 4 деца, топки или балони

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: Диференцијација на моторна и просторна ориентација

Опис на вежбата:

Наставникот формира групи со по 4 до 6 деца, кои мора да држат отворен чаршаф во раката.

Децата мора да одат до крајот на салата, држејќи го растегнатиот чаршав во рацете, да земат топка, да ја стават во чаршавот и да ја вратат во основата; потоа, без да ја испуштат топката, тие мора да одат назад и да земат втора топка и така натаму.





Кога ќе истече времето, победуваат оние кои пренеле повеќе топки без да ги испуштат.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, социјален и комуникациски развој

Име: Витезите на тркалезната маса

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: карики, обоена или еластична лента, душеци

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: умешност, груба и фина координација, трчање, тркалање

Опис на вежбата:

Карики се обесени на потпирачите на таванот, кошаркарската табла итн. (може на секоја соодветна структура). Наставникот ги занишува кариките, како средновековен рингишпил, а децата, поединечно или во групи, треба да трчаат по патеката, избегнувајќи ги.

Може да се постават душеци под кариките, покрај патеката, за да се создадете трнлив пат - исто така корисен за тркалање кога избегнуват кариките

Варијации: Децата се движат рака под рака додека ги избегнуваат кариките.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, когнитивен и интелектуален развој

Име: Магични кутии





Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: кутии и картонски кутии, картички, материјал за патека (конуси, пречници, кругови, душеци итн.), топчиња од сунѓер или хартија

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: трчање, тркалање, лазење, фрлање.

Опис на вежбата:

Децата се поделени во редови до 3 деца, а секое дете држи сунѓерска топка или хартиена топка. Тие се движат низ област каде што се поставени неколку кутии со различни големини, отворени и држејќи неколку картички. Секоја карта дава инструкции како што се „трчај до почеток“, „тркалај се 2 круга“, „прескокни ги сите пречки“, „кочи се на сид“ итн. – во зависност од достапните структури, кои првиот во редот мора да ги заврши, потоа второто итн. Наставниците ќе проценат дали играта треба да ја играат натпреварувачките тимови или поединечно во зависност од степенот на умешност на децата.

Слики / илустрации:

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, когнитивен и интелектуален развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Име: Минотаурот

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: конуси, колчиња, обоена или еластична лента.

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: трчање, реакција.

Опис на вежбата:

Изградете патека од типот „лабиринт“ во која децата ќе треба да влезат и излезат, без да бидат фатени од Минотаурот (едно дете во исто време).

Децата - и Минотарурот - можат да се движат само по патеката која се состои од неколку коридори.

Варијации: Минотаурот е со врзани очи и е воден по патеката од друго дете, кое не може да ги фати другите, туку само му кажува на Минотаурот како да се движи.



Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, когнитивен и интелектуален развој

Име: Изразете ги вашите чувства

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: кутија, стол, картички и пенкала.

Временска рамка: 10 минути

Категорија на движење: рамнотежа, изразување на телото.

Опис на вежбата:

Секое дете пишува на картичка чувство кое го доживеало или замислило (страв, лутина, смеа, замор, поспаност итн.). Сите картички се ставаат во кутија.

Едно дете се качува на столот и зема картичка. Останатите, кои стојат пред него или седат, мора да ја толкуваат неговата имитација на чувството што е напишано на картичката. Тие исто така можат да го имитираат за возврат.

Победува детето кое најдобро го толкува напишаното на картичката.

Варијации: додека избраното дете го презентира напишаното чувство, другите мора точно да ги имитираат неговите движења.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, когнитивен и интелектуален развој

Раст, созревање, социјален и комуникациски развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Име: Фараон ТУТАКАРТОН

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: ролни тоалетна хартија, селотејп.

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: рамнотежа, умешност, фина координација.

Опис на вежбата:

Децата се поделени во групи. На секоја група и се доделуваат 2 ролни тоалетна хартија и една ролна селотејп.

За фараон се избира по едно дете по група. Тоа дете станува и стои мирно додека другите го обвиткуваат со тоалетна хартија, соединувајќи ја со со селотејп. „Обвиткувањето“ треба да е целосно и да го остават необвиткан само носот за дишење. Откако ќе истече времето, тој што ќе постигне највпечатлива или најреална мумија победува.

Варијации: за да избегнете трошење тоалетна хартија, можете да користите рециклирана хартија, остатоци од стриминг од Ноќта на вешперките или забава со костими, марамчиња оставено од некои лаборатории, итн.

Откако мумиите се целосно завиткани, можете да направите трка со брзина меѓу нив, со придружниците покрај нив, без да ја кинете хартијата.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, социјален и комуникациски развој

Име: Пајажина

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: 6-8 еластични ленти (широки 1 или 2 см, меки, долги 10-15 метри секоја).

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: рамнотежа, скокање, ползење, умешност, фина координација.

Опис на вежбата:

Закачете ги еластичните ленти помеѓу различните делови од опремата во салата (помеѓу потпирачот за грб и столот, помеѓу столот и шведскиот рипстол; во секој случај, обидете се да создадете мрежа со празнини со различни големини).

Децата се движат низ салата, се качуваат преку ластичите, ги прескокнуваат или поминуваат под нив. Се развива еден вид на моторна патека, слободна или насочена.



Варијации: организирајте тимска штафета, во која секој играч мора да оди по патеката, со прецизни упатства (два скока, еден надвозник, еден подвозник, одење на раце и нозе, ползење или слободно (и секој го бара најлесниот начин да стигне до крајот) .

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, когнитивен и интелектуален развој

Име: Дувај го балонот

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: Балони на надувување, обрачи

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: рамнотежа, ползење, умешност, фина координација.

Опис на вежбата:

Ставете ги надуените балони во обрач поставен на 10 метри од секоја линија на деца, децата се поделени во тимови.

На почетокот, првото дете во секоја линија мора да трча кон обрачот и да издува балон, а потоа да се врати и да ја допре раката на второто дете во редот, кое почнува одново со активноста.

Тимот што прв ќе го испразни кругот победува

Варијација: додека децата трчаат кон обрачот, се поставува патека со конуси кои ќе создадат забавување погодено за развивање на умешноста кај децата.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Име: Сложувалка

Возрасна група: 6 – 7 години



Материјал: Обоени цртежи, ножици, спортска опрема за изградба на патеки

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: рамнотежа, ползење, умешност, фина координација, реакција

Опис на вежбата:

Поделете ги децата во тимови и поставете ги во уредни линии. На почетокот, првиот играч во секоја линија трча по патеката и, како што стигнува до својот крај, зема парче од сликата прикажана на цртежот (која е претходно исечена на 15/20 парчиња и измешана).

Како што првиот играч се враќа во базата, вториот играч во редот заминува, додека останатите ја ставаат сликата на подот за да се обидат да го состават оригиналниот цртеж.

Тимот што ја составува оригиналната слика - т.е. сложувалката- прво ја добива играта.

Варијации: сликите на секој тим може да се измешаат во една кутија. На секој тим му е доделен целосниот цртеж и секое дете, кога ќе стигне до крајот на патеката, ќе треба да врати парче од својот цртеж; во спротивно, ќе мора да се вратат и да го вратат во кутијата.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, когнитивен и интелектуален развој

Раст, созревање, социјален и комуникациски развој

Име: Трка на капачиња

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: пластични капачиња од шишиња, пластика или друг материјал погоден за изградба на „патека“ или коло

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: рамнотежа, ползење, умешност, фина координација.

Опис на вежбата:

Секое дете има капаче, може да е обоено или персонализирано. На почетокот, децата мора да кликнат со прст на нивните капачиња кон целта.

Кој прв ќе стигне до целта победува.

Може да има деца кои прават по еден удар или им дозволуваат на капачињата да се движат самостојно, под услов да не скршнат од патеката.

Варијации: Наместо капачиња, можно е да се користат обрачи, правејќи ги да се движат, без да се превртуваат.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Име: Морнарска битка

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: Балони и топчиња со различни големини и форми. Кегли или конуси.

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: координација рака-око, временско-просторна ориентација

Опис на вежбата:

Децата се поделени во два тима и наредени користејќи линија (исто така можете да поставите лента во боја поставена на висина од 1 метар од земјата) од двете страни на линијата или лентата.

Во просторот на секој тим се расфрлани конуси/кегли по избор на децата.

На почетокот секој ќе ја фрли својата топка за да ги собори противничките конуси. Тие можат да бидат заштитени со тоа што играчите ќе ја зграпчат топката. Внимавајте да не ги турнете со сопствените нозе. Тимот што ќе собори најмногу конуси ќе победи.

Варијација: двата тима се опколени и разделени со линија пред нив; секој има свои „бродови“ и како што започнува играта, тие мора да ги фрлат топчињата кон конусите за да ги соборат противниците без да ги соборуваат своите.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, когнитивен и интелектуален развој

Раст, созревање, социјален и комуникациски развој

Име: Пирати

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: обоени бандани, конуси, балони.

Временска рамка: 20 минути

Категорија на движење: фрлање/фаќање, трчање, сензорна диференцијација, рамнотежа, моторна умешност.

Опис на вежбата:

Распрснете ги конусите околу достапниот простор. На почетокот, децата кои носат по една топка мора да соборат што е можно повеќе конуси.

Варијација: играта може да ја играат тимови, секој со низа конуси на сопствената задна линија (брод). Може да играте да фрлате - без да ја надминете линијата од средниот ред - или во некој вид на ракометна игра (затоа со една топка) да го соборите противничкиот брод со топовски експлозии.

Децата носат бандана на главите, како што прават пиратите.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, социјален и комуникациски развој

Име: Троен предизвик

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: 9 обрачи, маркери во боја (4 по група), конуси и разни пречки.

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: трчање, тркалање, ползење, моторно исчекување и предвидување, реагирање

Опис на вежбата:

Два тима (може да се поголеми групи, можете да распоредите дополнителни тимови околу „масата“ со обрачи). 9 обрачи поставени во линии и редови од по 3 обрачи.

На почетокот, првите две деца трчаат по патеката и го ставаат својот маркер во боја во празен обрач, а потоа му ја даваат раката на следното дете, во вид на штафета.

Тимот кој прв ќе ја заврши патеката дали хоризонтално, дијагонално или вертикално, ја добива играта.

Варијација: можете да додадете топки што треба да се поместуваат по патеката во кошарски стил (отскокнување, тркалање, итн.) или во фудбалски стил (удирање, итн.).

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, когнитивен и интелектуален развој

Раст, созревање, социјален и комуникациски развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Име: Играчки автомобили

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: топки, конуси, пречки и обрачи.

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: трчање, диференцијација, рамнотежа, умешност, адаптација и трансформација

Опис на вежбата:

Распоредете ги сите достапни предмети низ целата област; децата можат слободно да се движат или да носат топка, со која можат да се справат со раце (како во кошарка, во рака, зад грб, преку глава, тркалање итн.) или со нозе (како во фудбал, шутирање итн.).

Децата се преправаат дека се возачи на автомобили (топката) во простор што го претставува градот (со кружни текови, фиксни и подвижни пречки итн.).

Наставникот ќе ја нагласи почитта кон другите возачи, престојот во градот, користењето брзини (промена на брзина) и насоките (напред, назад, паркирање итн.).

Стимулации при запирање на топката, со различни површини на телото (рака, лакт, уво, долен дел, петица, гради, грб итн.).

Варијанта : можете да ја поттикнете конкуренцијата, односно натпреварувачкиот дух со доделување поени (децата почнуваат со 20 поени, заработуваат по еден за секоја правилна испорака и губат по еден кога ги прекршуваат правилата), или да изградите сообраќаен контекст за секоја варијанта (семафор = наставникот држи обоени конуси и секоја боја одговара на движење, со или без топка, споделување на автомобил = размена на топки, рикверц, ѓубре = детето мора да ја допре топката на другите или да се обиде да ја исфрли од „градот“, дисциплиниран возач = кој ја трча трасата без прекршоци итн.).

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Име: Топка и зборови

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: една топка.

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: трчање, диференцијација, рамнотежа, умешност, адаптација и трансформација, проценка на траекторијата (патеката на движење)

Опис на вежбата:

Децата се движат наоколу во просторот. Едно од нив носи топка која мора да ја додаде на друг играч. Кога ја додава топката, играчот мора да каже збор. Примачот мора да го стори истото со друго дете, изговарајќи збор поврзан со првиот збор..

Може да користите групи на нешта, животни, зеленчук итн. според одредена тема (на пример, во училишен контекст: првото дете вели острилка, второто дете - гума итн. и така натаму со сите училишни предмети). Алтернативно, можете да развиете реченица (на пример: првото дете вели „во“, второто „вторник“, третото „бев“ итн.)

Секој кој при примањето на топката нема да каже значаен збор во рок од 5 секунди ќе биде елиминиран/отстранет од играта.

Последното дете што останува ја добива играта.

Варијација: можете да додадете повеќе топчиња, можеби и обоени. Црвената топка се совпаѓа со категоријата животни, жолтата топка со фудбалски тимови итн.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, социјален и комуникациски развој

Име: Шутирање со глава на земја

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: по една топка за секое дете или пар деца.

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: трчање, одење на сите четири, диференцијација, рамнотежа, умешност, адаптација и трансформација

Опис на вежбата:

На секое дете му е доделена почетна и крајна точка во салата. Неговото другарче стои на крајната точка.

На почетокот, секое дете треба да ја донесе топката до своето другарче, со мали удари со глава, без да ја крева топката од земја и да се движи со раце и нозе (да ползи).

Варијација: на крајот од патеката, неговото другарче треба да ја врати топката назад користејќи ја истата техника. Двојката/парот која прв ќе се врати топката ја добива играта.

На патот, можете да креирате патека со едноставни пречки за да избегнете користење на конуси, столчиња итн.

Алтернативно, можете да ги распоредите децата околу круг. Детето ја турка топката со глава, како погоре, а детето што ја прима топката не смее да биде удрено на колена, туку веднаш да ја фрли назад со глава.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Име: Рударска штафета

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: Балони и кутии.



European Early Childhood Education Movement Experts

Временска рамка: 20 минути

Категорија на движење: трчање, диференцијација, рамнотежа, умешност, адаптација и трансформација, контрола на моторни движења

Опис на вежбата:

Поставете ги децата во тимови од по 3 или 4 деца (рудари) секој тим. На почетокот, првото дете од секој тим ја носи топката (јаглен) низ салата и ја пушта во кутија (руда).

Има само едно правило: никогаш не ја допирајте топката со раце. Без разлика дали ја движите топката низ салата (на пример, со шутирање) или ја ставате во кутијата.

Варијација: носете неколку топки во исто време, сепак без да ги користите рацете.

Користете топчиња (јаглен) со различни големини и форми (тениски топчиња, хартиени топки, рагби топки, топчиња за плажа итн.)

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, социјален и комуникациски развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Име: Топка отруена со змејови

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: една топка.

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: трчање, грабање, умешност, адаптација и трансформација, контрола на движење.

Опис на вежбата:

Поделете ги децата во групи од по 3 или 4 деца во зависност од нивното ниво на вештини.

Децата мора да стојат во редот, прилично блиску, држејќи ги рацете на страната на другарчето пред нив.

На почетокот, наставникот ја фрла топката и одредува кој е змејот (линија на деца што ја земаат топката). Треба да ги удри опашките на другите змејови, т.е. последното дете во редот.

Никој не смее да се отцепи од својата група за време на активноста



Варијанта: ако сметате дека групите со 3 или 4 деца се премногу тешки за управување, направете групи од по 2 деца или мини змејови, како полесна опција.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, когнитивен и интелектуален развој

Раст, созревање, социјален и комуникациски развој

Име: Средновековен рингишпил (Ходник што гори)

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: сунѓер или лесни топчиња, конуси.

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: трчање, избегнување, фрлање и грабање, умешност, адаптација и трансформација, контрола на движењето.

Опис на вежбата:

Поделете ги децата во два тима. Едниот тим ќе стои на почетокот на имагинарен ходник (поставен помеѓу две линии на теренот, или изграден со конуси, оддалечени 5/10 метри). Другиот тим ќе застане на страните на ходникот, еден спроти друг во парови. Секој пар деца од вториот тим има сунѓерска топка за фрлање низ ходникот. Првиот тим, еден по еден, ќе трча низ ходникот избегнувајќи ги топките.

Откако сите деца од првиот тим ќе истрчаат низ ходникот, улогите се менуваат

Варијација: децата во првиот тим поминуваат по двајца или дури и сите заедно.

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Име: Ајкула

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: Душеци

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: трчање, скокање, умешност, адаптација и трансформација, контрола на движење.

Опис на вежбата:

Децата наизменично си играат ајкула и ловат што е можно повеќе мали риби (т.е. другите деца), кои можат да се спасат со застанување на островите (душеци)

Варијанта: Додадете неколку ајкули.

Слики / илустрации:

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање, когнитивен и интелектуален развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Име: Чудната Олимпијада

Возрасна група: 6 – 7 години

Материјал: шишарки, топчиња за пинг-понг, душеци, топчиња.

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: трчање, скокање, фрлање, умешност, адаптација и трансформација, контрола на движење.

Опис на вежбата:

Поделете ги децата во неколку тимови (националности) кои се натпреваруваат за Олимпијадата, прилагодени на возраста и распоредени на симпатичен начин:

Скок во далечина: стоење мирно, почнувајќи од линија

Фрлање топка: фрлање топче пинг-понг

Акробатско трчање: трчање по патеката во насочени положби (на пр., со раце зад грб, на нозе и раце, наназад, итн.)

Фрлање напред: фрлање топка од зад вашата глава (стил на уфрлање)

Фрлање наназад: нозете раздвоени, потпетиците блиску до линијата, фрлање од зад грб

Гимхана со прекумерна тежина: секое дете во тимот ќе трча по патека со различни пречки, држејќи гломазен предмет (простирка, метла, стол, итн.)

Лимбо: поминување под пречка, свиткување наназад, како во познатиот хавајски танц

Варијација: менувајте предмети и патеки на секоја трка

Слики / илустрации: /

Педагошки цели:

Раст, созревање и моторен и спортски развој

Раст, созревање и морален, емоционален и личен развој на идентитетот

Вежби за зајакнување на координацијата

Вежби за зајакнување на мобилноста (подвижноста)

Име: Скокање со јаже

Возрасна група: 6-7 години

Материјал: Јаже за скокање

Временска рамка: 15 минути

Категорија на движење: Зајакнување на мобилноста

Опис на вежбата:

Оваа активност е лесна за изведување. Ни треба само јаже за скокање или какво било јаже, а оваа вежба може да се изведува во групи или поединечно. Во зависност од тоа како ќе одлучиме да ја развиеме оваа активност, можеме да ги приспособиме варијациите. Ако на пример избереме да го направиме поединечно, можеме да побараме од децата да скокаат прво на двете нозе, подоцна со користење на едната нога и промена со другата нога, а подоцна со менување алтернативно на двете нозе. Ако видиме дека децата брзо се подобруваат, можеме да воведеме други трикови како скокање јаже со скрстување на рацете пред детето, забрзување на брзината на скокот, поместување на јажето на страните на телото додека продолжуваат да скокаат, или каков било друг трик што го знаеме. Ако одлучиме да го правиме тоа со групи, можеме да ги натераме децата да влезат во јажето додека се движат, тие можат наизменично да скокаат на двете нозе, да плескаат со рацете, да се наведнуваат додека луѓето што го држат јажето на краевите го движат

јажето над нивните глави. а потоа да продолжуваат со скокање итн. Ако воведеме музика во оваа активност, ќе ја направиме посмешна.

Педагошки цели:

Зајакнување на телото на децата додека истовремено се подобрува нивната подвижност, со воведување на варијанти на основниот скок, ќе започнеме да активираме различни делови од телото. Ова е исто така многу корисна вежба за работа на телото како целина.

Слики / илустрации:



Извор: iStock

Име: Велосипедизам

Возрасна група: 6-7 години

Материјал: велосипеди, шлемови и конуси

Временска рамка: 30-45 минути

Категорија на движење: Зајакнување на мобилноста

Опис на вежбата:

Создаваме патека со конусите вклучувајќи кривини, свиоци, па дури и мал кружен тек. Децата треба да ја завршат оваа патека без поместување на конусите и без стабилизатори (помошни тркала) за да ја подобрат својата рамнотежа и мобилност. Ако децата ги контролираат прилично добро велосипедите, можеме да воведеме трка меѓу нив за да се охрабрат да се движат (возат велосипед) побрзо.

Педагошки цели:

Користењето на велосипедот за подобрување на подвижноста на телото е одлична опција бидејќи не мора да биде активност со можност за повреда како другите активности кои вклучуваат скокање или трчање. Оваа активност е многу корисна за подобрување на подвижноста на коленото и колкот.

Слики / илустрации:



Извор: iStock

Име: Рипстоли

Возрасна група: 6-7 години

Материјал: Monkey Bars

Временска рамка: 10-15 минути

Категорија на движење: Зајакнување на мобилноста

Опис на вежбата:

Во оваа активност можеме да воспоставиме натпревар меѓу тимовите. Во зависност од Monkey Bars што ги користиме, можеме да развиеме една или друга игра. Ако ги имаме основните Monkey Bars, ги замолуваме децата да одат од точка А до точка Б без да паднат и да ги користат само рацете. По ова, тие можат да ја повторат активноста со користење на рацете и нозете или на крајот само да се балансираат наопаку на Monkey Bars. Ако успееме да имаме посложени Monkey Bars, со различни елементи како скали или прстени, можеме да ја спроведеме трката на посмешен и сложен начин, но методологијата е иста.

Педагошки цели:

Освен главната цел на оваа вежба, која е да ја поттикне мобилноста (подвижноста), децата ќе имаат корист и од истегнување, бидејќи тоа е доста добро за нив во овој период додека

растат. Исто така, играњето на Monkey Bars го подобрува телесното држење на детето бидејќи се истегнува и се зајакнува 'рбетот. Физичките движења кои се вклучени во вкрстувањето на сетот препреки зафаќаат неколку различни групи на мускули и зглобови, па на крајот ќе го вклучиме речиси целото тело и ќе ја зајакнеме подвижноста на децата.

Слики / илустрации:



Извор: iStock

Име: Поставување на топчиња

Возрасна група: 6-7 години

Материјал: мали топчиња, рамни дискови и душеци

Временска рамка: 15-20 минути

Категорија на движење: Зајакнување на мобилноста

Опис на вежбата:

Во оваа вежба ќе поставиме топка пред секој диск по ред. Децата ќе треба да седат на почетокот на линијата пред топката и користејќи ги само своите стапала ќе треба да ја стават секоја топка во горниот отвор на дисковите додека не заврши редот. Оваа вежба може да се направи во тимови како да е штафетна трка или поединечно за да се овозможи секое дете да оди со свое темпо.

Педагошки цели:

Оваа активност ќе ја поттикне подвижноста на долниот дел од телото на децата, бидејќи тие ќе работат главно со стапалата, колкот и колената. Тие, исто така, ќе ја подобрат својата сила и нивната способност да фаќаат предмети со нозете. И на крај, тоа ќе ја поттикне нивната концентрација.

Слики / илустрации:

Вежби за основите на кинематиката кај децата

Име: Куќички за јајца

Возрасна група: 6-7 години

Материјал: Кутија за јајца, слики, 2 топчиња за пинг-понг, јаже или хартиена лента

Временска рамка: 30 минути

Категорија на движење: Когнитивен и моторен развој

Опис на вежбата: Земаме неколку кутии за јајца и ги бојадисуваме со 4 различни бои во еднакви квадрати. Децата се поделени во две групи и стојат порамнето во линија. Кутиите за јајца се ставаат на подот, а децата се обидуваат да ги погодат кутиите за јајца со топче за пинг-понг. Секоја боја одговара на различни оценки, додека во исто време се следи различен предизвик.

ЦРВЕНО: 1 поен Поминува растојание со скок на левата нога

ЖОЛТА: 2 поени Поминува растојание со скок на десната нога

ЗЕЛЕНО: 3 поени Изведете 10 скокови како жаби

СИНО: 4 поени Скок со странични чекори

Цели: едукативен пристап со аритметика, развој на перцептивни вештини, зајакнување на соработката

Име: "Хокеј на мраз"

Возрасна група: 6-7 години

Материјал: 2 картони (или кутии од чевли или зеленчук), 2 лажици, 2 топчиња за пинг-понг, 5 шишарки

Временска рамка: 25 минути



European Early Childhood Education Movement Experts

Категорија на движење: Вежби за зајакнување на координацијата

Опис на вежбата: Децата се поделени во 2 групи со еднаков број на деца.

Прво двајца играчи почнуваат да ја туркаат топката за пинг-понг со кружна лажичка со единствена цел да ја стават во една од 2-те кутии без да ја допираат со кој било дел од телото. На нивниот пат ќе има конуси кои ќе делуваат како пречка, па нивниот правец на движење ќе биде брановиден. Потоа, тие повторно се враќаат во нивниот тим, правејќи го истото. Лажичката се предава на следниот за да ја продолжи активноста, иапобедничкиот тим е оној чии играчи први го завршиле процесот.

Цели: развој на тимска работа, концентрација, физички вежби, фокусирање на целта



Дополнителни материјали и понатамошно читање

Relationship between teacher and pupil environment

Однос помеѓу наставникот и средината на децата

Откако нашироко ги објаснивме функциите на движењето и потенциравме кои се факторите кои го поддржуваат моторниот раст, исто така е од суштинско значење да се опише односот помеѓу средината на ученикот и наставникот. Учењето е процес насочен кон зголемување на нивоата на компетентност (интелектуална, моторна, социјална и комуникативна) на ученикот и е остварливо благодарение на меѓузависниот однос што постои помеѓу трите компоненти.

Ученикот е ставен во центарот на оваа врска бидејќи промените во неговото однесување одговараат на целта на она што е конфигурирано како вистински воспитно чин. Но, без волјата на ученикот за учење, ниту наставникот ниту околината не можат да влијаат врз него.

Затоа, одлучувачко е мотивациското ниво (внатрешно или надворешно) со кое ученикот пристапува кон активноста, задачата што треба да се изврши, накратко, она што треба да го научи. Дури и неговиот степен на почетна способност влијае на учењето, затоа е јасно дека предлогот на наставникот мора да се изведува постепено, почнувајќи од лесно ниво до тешко, и од поедноставно до сложено. На овој начин, предложената активност и нејзиниот успех ќе бидат наградувачки за субјектот кој ќе биде подготвен повторно да достигне до следниот чекор.

Овде, задача на наставникот - воспитувачот ќе биде да ги охрабри своите ученици да еволуираат (растат) преку фаворизирање, олеснување, насочување на нивниот процес на учење.

За извршување на оваа улога, „патниот ранец“ на воспитувачот мора да биде изграден со културно знаење за развојната возраст и мора да содржи способност за планирање на активностите на субјектот и за оценување на способностите на истиот, пред, за време и по образовниот процес.

Секогаш во багажот на вештини (ранецот) воспитувачот мора да има одлична способност да управува со комуникацијата прилагодлива на субјектите со кои комуницира, односно да обрнува повеќе внимание на индивидуалните потреби и барања на ученикот.

Моторниот развој е условен од интеракциите помеѓу индивидуалната средина и задачата (Гибсон). Околината, третиот елемент од односот опишан на почетокот, е физичкиот и социјалниот простор каде што се одвива процесот на учење и поради оваа причина е фундаментален. Кога зборуваме за околината се насочуваме на физичката средина (училница, гимнастичка сала, терен, конвенционални и неконвенционални материјални

алатки) каде што всушност се врши активноста; а наместо тоа, со социјалната средина се насочуваме на микроклимата што наставникот може да ја изгради со и меѓу учениците.

Затоа, при планирањето, организирањето на просториите, средствата и методите на интеракција мора да бидат релевантни за причините и целите на активностите што наставникот ќе одлучи да ги спроведе, без да се остави нешто на случајноста, па дури ни слободната игра.

Разлика и организирање на просторот

За да се дизајнира активност, знаејќи ја важноста на околината каде што се спроведува, од клучно значење е да се знаат физичките простори што се достапни преку идентификување на нивната локација (внатре, на отворено), нивната големина, бројот на посети итн.

Може да се разликуваат два типа на простори/средини кои се поделени во конвенционални простори и неконвенционални простори; овие типови на „простори“ може да се најдат во внатрешноста или на отворено.

Конвенционалните простори одговараат на сите оние места каде што децата/учениците ги живеат своите дневни рутини со спроведување на соодветни активности за обука и можат да бидат на пример:

сала;

салон;

училница;

психомоторна училница;

градината;

фудбалско игралиште, атлетско игралиште итн.

Наместо тоа, неконвенционалните простори одговараат на сите оние места каде што не се одвиваат посебни активности и се сметаат за „во транзит“ како што се:

скали и рампи за движење;

коридори;

разни влезови.

Овие неконвенционални простори можат да бидат корисни за спроведување на алтернативни или споредни активности на главните активности, и кои можат да ја фаворизираат подготовката или преминот од една конвенционална средина во друга, додека ја одржуваат или подготвуваат „социјалната клима“ или атмосферата пред или после активност што се одвива во конвенционален простор. Сепак, неконвенционалните

простори нудат и почетна точка за сите оние активности кои имаат за цел да се движат од еден простор во друг (како стоење во ред, начин на качување и слегување по скали итн.), аспект на кој понекогаш му се дава значење додека не се најде на потреба од евакуација на зграда (или како доказ за евакуација или како вистински итен случај).

Откако ќе се направи ова „препознавање“, физичката средина мора да се територијализира на таков начин што ќе се дефинира што е просторот што ќе го наречеме „комуникација“ и простор за работа.

Просторот за комуникација (или областа) (на пример, кругот нацртан во салата) се користи за интеракција со учениците и е суштински за создавање на таа социјална микроклима дизајнирана да обезбеди ученикот (и групата) да се чувствуваат во центарот. Овде наставникот зборува и ги мотивира учениците да зборуваат, ги објаснува и раскажува активностите, ги олеснува екстернализацијата и повторното разработување на емоциите и искуствата помагајќи да се интерпретираат. Областа за комуникација мора да биде лоцирана во точка на расположливиот простор до кој може да стигне секој во секое време во текот на активностата; на пример, може да се состои од линии што може да се најдат во просторијата за вежбање, „мек агол“ составен од перници и/или душеци или едноставно нацртана на подот со хартиена лента. Во случај на градина, областа за комуникација може да биде претставена со тротоар, или да се означисо сигнална лента, или да се направи со крпи, чаршафи, ќебиња итн., поставени на тревата.

Работна област, пак, е целиот простор што останува достапен во околината и кој ќе им овозможи на учениците да ги играат поединечните игри. Сите материјали и алатки за играње ќе бидат поставени во овој простор.



Откако ќе се дефинираат просторите и нивната употреба, потребно е да се планираат фазите на нивно користење преку структурирање на интервенцијата или на часот.

Во областа на физичките вежби, теоријата и методологијата на тренингот ја дели единечната тренинг сесија на три дела:

Дел (или почетна фаза): што одговара на загревањето или активирањето на организмот;

Дел (или централна фаза): момент во кој се изведуваат вежби кои имаат за цел методолошки да го анализираат објектот на секоја тренинг сесија;

Дел (или завршна фаза): што одговара на разлабавување и враќање на состојбата на одмор на телото пред тренинг.

Во реалноста, постојат и два многу важни моменти, едниот што ѝ претходи на почетната фаза, а другиот што следи по завршната фаза: Почетниот чин и завршниот обичај чин.

Почетниот чин е моментот во кој учениците се сместени во комуникацискиот простор каде како што беше споменато погоре, наставникот комуницира со учениците, промовирајќи го тој интерсубјективен однос кој е потребен за создавање на социјална микроклима. Пред да се презентира што ќе се прави на часот, за да се натераат учениците да согледаат дека се во центарот на часот, важно е да се комуницира со нив преку поттикнување на екстернализирање на емоциите во групата. Овој комуникативен процес создава интимна врска со присутните и и дава на околината мистично, речиси свето значење каде ученикот се чувствува прегрнат наместо само добредојден. И поради оваа причина тој ќе биде поподготвен да ги спроведе активностите предложени од наставникот.

Завршниот чин ја има истата функција како и почетниот чин, со таа разлика што се анализираат емоциите кои се појавиле за време на активностите, повторно проследувајќи ги најистакнатите карактеристики; Покрај тоа, последниот чин има за цел да создаде очекување за следниот час со тоа што ќе ги привлече и мотивира учениците да не можат да дочекаат да пристигне следниот состанок.

Фазите од лекцијата опишани погоре се сумирани подолу:

- Почетен чин: почетен поздрав, создавање на социјална микроклима, објаснување на активноста или лабораторија;
- Почетна фаза: момент во кој целото тело е во движење со игри или детски рими кои вклучуваат движење на целото тело или скоро на целото тело;
- Централна фаза: истакнат момент во лекцијата каде се изведуваат игрите и однапред утврдените активности;
- Завршна фаза: момент во кој телото се враќа во состојба на мирување;
- Завршен чин: последен момент кој ги подготвува емоционалните и мотивационите услови за следниот состанок.

Размислувања за времето и времетраењето на активностите

Во фазата на дизајнирање, важно е да се дефинира вкупното време на часовите (или состаноците) и на поединечните активности, во однос и соодветно на возраста на учесниците. Всушност, научните студии покажуваат дека вниманието расте со возраста (видете ја сликата подолу) а овој аспект влијае на



Sviluppo dei tempi di attenzione

времетраењето на часот или на индивидуалните активности

Затоа, ова размислување нè наведува да мислиме дека времето на сесијата зависи исклучиво од возраста и достапноста на децата да учествуваат; ова е делумно точно, бидејќи ако се планираат активни паузи, т.е. моменти во кои ученикот може да го одвлече вниманието на краток период со друга активност, дури и ако не е поврзана со предметот на часот или на местото на состанок, ученикот ќе може да одржи доволно висок фокус на вниманието во следната активност.

Имајќи ги предвид овие размислувања, вкупното време на лекцијата може да има променливо времетраење помеѓу 45 и 120 минути врз основа на видот на предложената активност и, исто така, земајќи ги предвид ритуалите (почетен и последен); табелата подолу ги означува (препорачаните) времиња кои се однесуваат на времетраењето на часот и времетраењето на поединечните активности врз основа на возраста:

ETÀ DI RIFERIMENTO	DURATA COMPLESSIVA DELLA LEZIONE	DURATA MEDIA DELLE SINGOLE ATTIVITÀ - GIOCHI
DA 1 A 2 ANNI	DA 45 A 60 MINUTI	DA 3 A 8 MINUTI
DA 3 A 4 ANNI	DA 45 A 70 MINUTI	DA 3 A 15 MINUTI
DA 5 A 6 ANNI	DA 60 A 90 MINUTI	DA 3 A 20 MINUTI
DA 7 A 8 ANNI	DA 60 A 120 MINUTI	DAI 5 A 25 MINUTI
DA 9 A 10 ANNI	DA 70 A 120 MINUTI	DAI 5 AI 40 MINUTI

Овие бројки се индикативни и се користат за водење на читателот кој ќе ја планира својата интервенција; треба да се запамети дека времетраењето на интервенцијата е дефинирано и од карактерните особености на вклучените ученици.

Материјали

Можеме да идентификуваме спортски материјали (т.е. материјали достапни на пазарот, без разлика дали се спортски или подготвителни за спортска/рекреативна/моторна активност) или за секојдневна употреба (т.е. направени можеби во лабораторија, можеби во контекст поврзан со моторната активност).

За спортски материјали можеме да користиме: топки во различни големини, бои, форми и материјали; обрачи, скици, граничници, пречки, перничкиња, душеци, меки предмети. За секојдневни материјали што можеме да ги користиме или да ги направиме: пластични шишиња, картон, лепило, рециклирана хартија, конфети, серпентина, пластични кеси итн. воопшто, целиот материјал што може да се користи во училницата за сензорни лаборатории, цртање, препишување (за 3-5 години), манипулација итн. кои потоа може да се вратат во салата (на пример: приказна за Робин Худ, изградба на мета со картон и темпера, платнени топки. Во теретана, за активности за фрлање и гаѓање во цел).

Има и специфични компании кои произведуваат материјали за едукативни и физички активности за деца. Наш совет е, на крајот на годината, секогаш да ги оценувате новите предлози и да купите некои од овие производи, специјално дизајнирани.