**Élményközpontú mozgásfejlesztés**

**az óvodában**

Tartalom

**1. Élménytestnevelés a gyakorlatban**

1.1 Problémafelismerés

1.2 A mozgás szerepe a kisgyermekek fejlődésében

1.3 A tervezett, szervezett mozgásos tevékenységek kritikus pontjai

1.4 Összegzés

**2. Feladatok**

2.1 Statikus utánzó feladatok

2.3 Fundamentális mozgáskészségek: Járások, futások

2.4 Fundamentális mozgáskészségek: Ugrások, szökdelések

2.5 Fundamentális mozgáskészségek: Kúszások, csúszások, egyéb haladásos támaszgyakorlatok

2.6 Az egyensúlyérzék fejlesztés feladatai

2.7 Manipulatív fejlesztés labdával

2.8 Gyakorlatok babzsákkal

2.9 Gyakorlatok karikával

2.10 Gyakorlatok kendővel, ronggyal

2.11 Gyakorlatok padon és paddal

2.12 gyakorlatok bordásfalon

2.13 Gyakorlatok széken és székkel

2.14 Gyakorlatok bottal, gömbös bottal, nudlival

2.15 Gyakorlatok szuperdeszkával

2.16 Keresztcsatornákat fejlesztő gyakorlatok

2.17 Tartásjavító feladatok

**3. Gyakorlatok jegyzéke**

3.1 Statikus utánzó gyakorlatok

3.2 Haladásos utánzó gyakorlatok

3.3 Páros, csoportos utánzók