

2021.

TAP - AGY torna



Krepsz-Kapai Bernadett

bettykapai@gmail.com

2021.

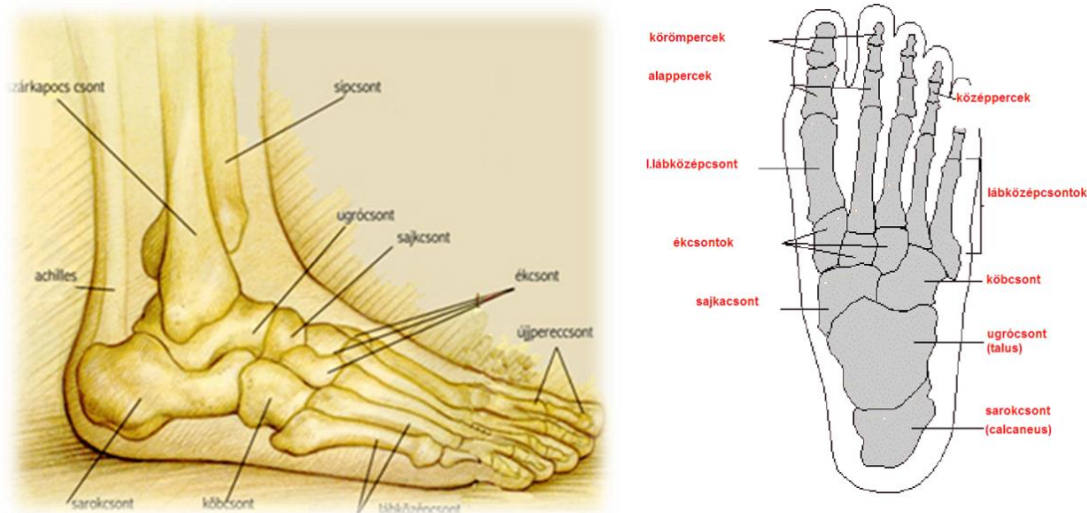
Tartalom

Egy kis elmélet...	2
1.1 Láb anatómiája	2
1.2 Lúdtalpról	5
1.2.1 Gyerekkori lábbetegségek megelőzése	6
1.2.2 Mikortól adjunk cipőt a gyerekünkre?	7
1.2.3 Hogyan válasszunk cipőt? Mekkora a megfelelő cipőhossz?	8
1.2.4 A jó cipő	9
2. TAP- AGY torna felépítése	11
Gyakorlatgyűjtemény	12
1. Beszédészlelés, beszédértés, szókincsbővítés fejlesztése	13
2. Relációs szókincs	22
3. Elemi számolási készség	32

Egy kis elmélet...

1.1 Láb anatómiája

Az emberi láb 26 csontból, több ízületből, izomból, inakból áll. (1. ábra)

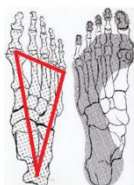


1. ábra: A láb felépítése¹

2. ábra: A láb felépítése 2²

Mechanikai és statikai szempontból **a legtöbb munka a lábra hárul.**”Álló helyzetben testünket tartja, átviszi a testsúlyt a talajra.”³ **A láb munkáját nehezíti a plusz súly, rossz cipő használata, gyenge izomzat.** „A talpra nehezedő testsúly hatására alakulnak ki a lábboltozatok... Leonardo da Vinci még "mérnöki mesterműnek, műalkotásnak" nevezi az emberi lábat. Ezzel szemben e század elején élt lábsebész véleménye szerint "a mai ember lába az eredetinek csak torzképe csupán". ”²

A lábboltozat hordozza élettani viszonyok között a test egész terhét. A boltív csontos alátámasztási pontjai sík talajon egy háromszögletű alátámasztási felszínt képeznek (pirossal a 3. ábrán).



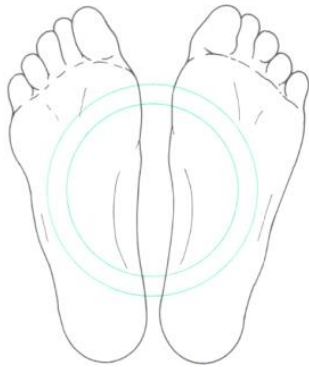
3. ábra: A boltív alátámasztási pontjai²

¹ http://www.arsis.hu/oldalak_a_labrol_a_lab_felepitesi.php [2012. 08. 28.] >URL

² http://www.podiart.hu/lab_es_betegsegei/index.html [2012. 08. 28.] >URL

³ Vízkelety Tibor: Az ortopédia tankönyve. Budapest: Semmelweis Kiadó, 1999. 239.p., 244-246.p.

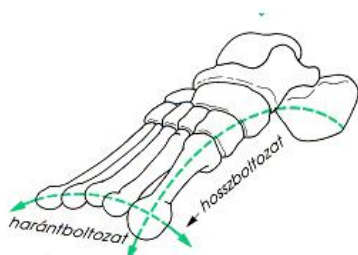
„Álló helyzetben a két láb csontos váza együttesen egy kupolát alkot, melynek tetején helyezkednek el egymás mellett a talusok, a lábak támaszkodási pontjai pedig a kupola peremére esnek. (4. ábra)



4. ábra: A láb kupolás szerkezete ⁴

Két hosszanti boltozatot szokás megkülönböztetni a lábon a mediális és a laterális lábszélnek megfelelően, (5. ábra) illetőleg egy haránt boltozatot a metatarusfejek vonalában.” ⁴⁴

- **Hosszanti boltozat** (hosszboltozat) ívét a sarokcsont, sajkcson, az első ék és az első lábközépcsont adja. A külső ívet a sarokcsont, köbcsont és az 5. lábközépcsont képzi. A két szélső ív között a többi három lábközépcsontnak megfelelően még három hosszanti ívet különböztetünk meg.
- **Harántboltozat** (keresztboltozat): az öt lábközépcsont fején átmenő haránt ívelt vonal. ⁵



5. ábra: A láb boltozatai ⁴

A boltozatos szerkezetet csak ép szalagok és megfelelő erejű lábizomzat tudja tartani. A boltozat nem merev, a csontok közti szalagok és ízületek a járáskor keletkező rázkódásokat letompítják és a járást simává teszik. „Fontos szerepe is van ennek szerkezetnek, hiszen a boka alatt nyomástól védetten: engedi a talp területére belépni, elágazódni a láb ereit, idegeit. A talp izmai is védettek az összenyomástól.” ²

⁴ Vízkelety Tibor: Az ortopédia tankönyve. Budapest: Semmelweis Kiadó, 1999. 239.p., 244-246.p.

⁴ <http://www.babaszoba.hu/services/> [2012. 08. 28.] >URL, Dr. Boros Zoltán

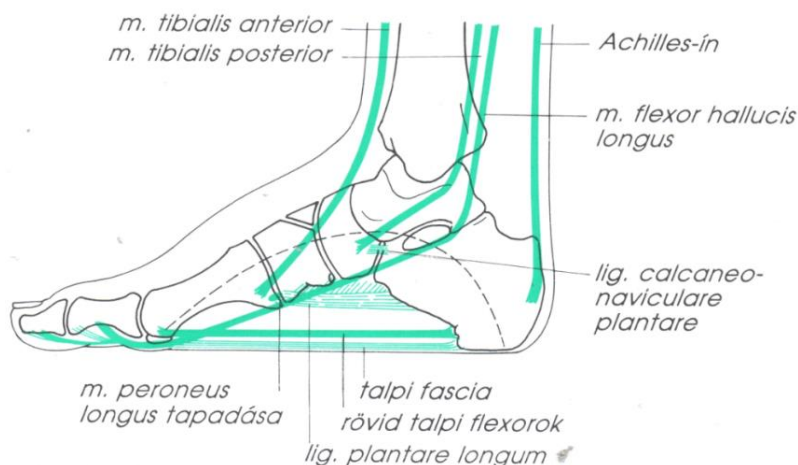
² A láb felépítése. http://www.arsis.hu/oldalak/a_labrol_a_lab_felepitesi.php

Különböző exogén és endogén okok miatt a boltozatot tartó szalagok megnyúlhatnak, a boltozat ellaposodhat. (6. ábra)



6. ábra: Egészséges boltozat, ellaposodott boltozat ²

„A boltozat tartásáért felelős szalagok a láb plantaris részén helyezkednek el, az inak pedig a bokák mögött fordulnak be a talpra. (7. ábra)



7. ábra: A láb boltozatáért felelős szalagok, inak⁴

A láb patológiás tartását a lábnyomok alapján is meg lehet ítélni. (8. ábra)

- „Egészséges láb esetén (pes rectus) a lábnyom 5 ujjnyomból, elülső és hátulsó talpnyomból, és ezeket összekötő nyomsávból áll (A).
- Az egész talp széles, ellaposodott lenyomata esetén lúdtalpról (pes planus) beszélünk. A lúdtalp a rövid talpizmok kiesésekor keletkezik, ami a szalagkészülék túlnyújtásához és így a lábboltozat megtöréséhez, illetve ellapulásához vezethet (B). A következmény pedig az összes résztvevő lábtőcsont átépülése lesz (következő kép alsó ábra).

Szövődmények: a lúdtalp, illetve a boltozati süllyedések kellemetlen és kozmetikai szempontból igen előnytelen velejárója a kalapácsujj és a bűtykösödés. Mindkét baj a láb statikai helyzetében bekövetkezett változás következménye.

⁴ Vízkelety Tibor: Az ortopédia tankönyve. Budapest: Semmelweis Kiadó, 1999. 244-246.p., 239.p.

- Kettévált lábnyom üres talpra (pes cavus) utal (C).
- A gacsos láb (pes planovalgus) esetén a lábnyom befelé kiöblösödik (D).”²



8. ábra: Lábnyomatok és kiértékelésük⁵²

A B C D

A lábboltozatot különböző tényezők gyengíthetik:

1. A korai talpra állítás.
2. A kifelé fordított lábfejjel való járás.
3. Láb alakjától eltérő cipő viselése
4. Túleröltetés.
5. A testsúly hirtelen növekedése.
6. Gyengült támasztó-, tartószerkezet.⁶

1.2 Lúdtalpról

Ha az alsó végtag teherbírása és megterhelése közötti **egyensúly megbomlik**, lúdtalpról beszélünk. Népbetegségnek tekinthető. Tünetei: a hosszboltozat a nehézségi erő fokozott hatására lesüllyed. A lúdtalp különböző életkorokban, különböző formában jelenik meg. Éppen ezért mindegyik életkori szakasz veszélyeztetettséget jelent.

Boltozatos szerkezet **1-2 éves korban alakul ki** a gyerekeknél a terhelés hatására. A vastag talpi zsírpárna lúdtalp látszatát keltheti. Ebben az időszakban hagyjuk a csecsemőt a lábával játszani. Ilyenkor még az öregujj mozgékonyabb, a láb fogó mozgásra még alkalmas. Fontos ebben az időszakban, hogy **a járást a szülő ne erőltesse**. Meg kell várni, hogy az izmok

² A láb felépítése. http://www.arsis.hu/oldalak_a_labrol_a_lab_felepitese.php [2012. 08. 28.] >URL:

⁵ Gárdos Anna – Dr. Mónus András: Gyógytestnevelés. Budapest: Platin Print Bt., 1982. 211 - 212.p.

megegyesdjenek és a gyerekek maguktól álljanak fel. Ha a szülő sieteti a mozgásfejlődés ezen szakaszát (a felállást), akkor **az éretlen szalagok megnyúlnak**. Ezzel egy időben kevesebb idő jut a bonyolultabb mozgásformára: a mászásra, ami nagyon sok rész-képesség kialakulásáért felelős. Ebben a korszakban a fájdalomról nem igen panaszkodnak a gyerekek, a sarok valgus állása jelzi a problémát. Jellemzőbb tünete: hamarabb elfáradnak.

Óvodás korban, nagyon fontos, hogy kellő figyelmet szenteljünk a láb szerkezetére. Az **5 éves status vizsgálaton** a védőnő jelezheti a problémát és fontos is lenne, hogy jelezze; hiszen **ez a korszak a prevenció időszaka**. Mindennapos boltozaterősítő torna része kellene, hogy legyen a mindennapos mozgásnak az óvodában.

Kisiskolás kor is a veszélyeztetett időszak, hiszen ekkor beszélhetünk az első alak- valamint életmódváltozásról. (pl.: csontfogak megjelenése, hirtelen nyúlás, plusz teher a hátnak az iskolatáska személyében, a játékot felváltja a tanulás... stb.) Ebben az időszakban is fontos erősíteni a lábizomzatot.

A serdülőkorban a láb teherviselő képessége csökken, a megterhelése nő, a tartóizomzat hirtelen nem tart, hamar kifárad, görcsösen megfeszül. A kialakulásának veszélyét növeli az extrém sportok iránti igény, mozgásszegény életmód, helytelen táplálkozás.

Felnőtt korban a boltozat romlásához az ülőmunka, hajszolt életmód, egyre növekvő túlsúly cipelése, vagyis a stabilizáló rendszer nagyobb igénybevétele vezethet. Álló munkakörök tovább ronthatják a lúdtalpat. Az izmok elfáradnak, ízületek deformálódnak, a végső stádiumban összecsontosodnak.

Idős korban nagyon fontos a talpunk áttornáztatása. Átmozgatásnál alapszabály: egyszerűbbtől a bonyolultabb felé haladjunk és csakis tehermentesített állapotban.⁶

1.2.1 Gyerekkori lábbetegségek megelőzése⁷

A gyerekek 98%-a egészséges lábakkal jön a világra, de a felnőttek 60%-ának valamilyen láb-deformációja van. A nemzetközi statisztikák szerint a 10 – 12 éves lányok 25%-a, a 16 – 18 évesek 50%-a a divatos cipőknek köszönheti lábelváltozásait. A deformációk (bokasüllyedés, a dongatalp, lúdtalp) már gyerekkorban kialakulhatnak és okozóik a nem megfelelő lábbelik vagy az izmok gyengesége. A cipő korunk nélkülözhetetlen kelléke. Nagyon fontos, hogy mikor és hogy milyen cipőt adunk gyerekeink lábára.

⁶ Dr. Mike György orthopédia tantárgy előadása alapján

⁷ <http://www.vitalitas.hu/olvasosarok/online/rehabilitacio/1999/3/2.htm> [2012. 11. 09.] Dr. Bender György: Gondolatok egyes lábbetegségek megelőzésének és rehabilitációjának lehetőségeiről

1.2.2 Mikortól adjunk cipőt a gyerekeknek?

Az általam olvasott vélemények egymással a következőkben egyeznek meg: Az elindulást követően az első hónapban, amikor a járás bizonytalan (még csámpás) ajánlott inkább a **tapadókorongos zokni**. Ekkor a terhelés hatására kezd el kialakulni az egyensúly megtartásához szükséges izomzat, fejlődik közben a talpizomzat valamint a koordinációs képesség is. A **kisgyermek lábán az első 1 – 2 évben még nem jelenik meg a hosszboltozat**. Ez az aktív mozgás, járás következtében alakul ki. Amikor már egy hónapja jár és már biztosan áll és **több órát tölt állva kemény felületen, akkor nagyon fontos, hogy megkapja első cipőjét** a gyerek. Fontos, hogy figyelemmel kísérjük az életkorra jellemző növekedési ütemet és ellenőrizzük a méretet. Csecsemőkorban 2 – 3 hónaponként változhat a méret, iskoláskorban évente 2 – 3, serdülőkorban 1 – 2 méretet növekszik a láb. Kisgyermekkorban (3 – 6 év) a helyes hossz méret a terheléses lábhossznál (álló helyzet) 1 cm-rel nagyobb.⁸ A cipő alapfeladata: védelem (védi a lábat mindenféle külső hatás ellen-hideg, nedvesség, talaj egyenetlenség).

A jó gyerekcipő kritériumai (teljesség igénye nélkül):

A jó gyerekcipőnek az oldalsó mozgást is figyelembe kell vennie, mivel a láb a járás és az állás közben széltebben és hosszában is mozdul. A láb elülső része elrugaszzkodáskor a legszélesebb. A legtöbb gyermekcipőt gyártó cég a szélesség – méret – rendszerrel (WMS-szel (9. ábra), a láb hossz és a büttyökszélesség mérésével) meghatározza az egyéni arányos lábméretet. Hiszen ha a pl. a gyerek keskeny lábfejű, nem lehet a cipő túl széles; mert a láb előrecsúszik és kidörzsölődik.



9. ábra: WMS⁹

⁸ <http://www.globalplaza.hu/hir/milyen-a-jo-gyerekcipo-> [2013. 04.. 04.] interjú Dr. Leonhard Döderlein

⁹ www.elefanten.de/Elfanten/en/pdf/hu_09_InnovationElefanten.pdf [2012. 11. 10.] Nagy lépések kis lábaknak

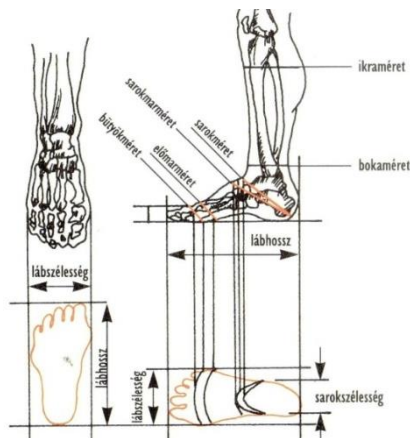
¹¹ Dr. Bender György: Gyerekcláb – gyerekcipő Golden Book Kiadó Kft. 2000, Budapest 89.p.

1.2.3 Hogyan válasszunk cipőt? Mekkora a megfelelő cipőhossz?

A lábhosszból és 9 – 12 mm ráadásból adódik össze. A ráadás azért fontos, hogy lépés, mozgás közben a lábujjainak legyen mozgástere. Ezért nagyon fontos a rendszeres lábmérés és a minőségi lábbeli. Gyerek láb méretei (10. ábra), melyeket figyelembe kellene venni:

1. A láb hosszát.

„A láb anatómiai hossza a sarokrész hátsó határától az első vagy a második ujj végéig terjed, attól függően, hogy melyik ujj hosszabb a két ujj közül. A hosszmérés közben a vizsgált gyermek egyenletesen terheli mindkét lábát, hogy az izmok és így az ujjak feszítés mentes állapotban legyenek. Fontos megjegyezni a láb hosszméréseinél, hogy a jobb és a bal láb méretei gyakran különböznek.”¹¹



10. ábra: Mértékvétel a lábról¹⁰

2. A láb szélességét

Az emberi láb szélessége legkeskenyebb saroktáján, legszélesebb a „bütyökvonal” mentén. Ez a vonal az előlábban az I. és az V. lábközépcsontok fejét köti össze. Ez gyerekenként különböző lehet, ezért lenne fontos, hogy több bőségben készüljenek cipők.

3. A láb magasságát

4. A láb területét

Mérik a bütyökvonalat, hosszanti boltozat legmagasabb pontjának kerületi mérete, sarokmért, bokamért, lábkörrajz.

1.2.4 A jó cipő

A lúdtalp megelőzésnek egyik fontos eleme a jól megválasztott cipő. Milyen kritériumoknak feleljen meg?

Dr. Bender György az egészségileg helyesen felépített gyerekcipőkről, cipőről így ír: „A cipő sarokrészének fő feladata az, hogy alátámassza a lábat, a calcaneusnak biztos alapja legyen és a járással, futással kapcsolatos megterheléstől védje a láb hátsó részét. A sarok a boltívek kiindulópontja, a támasztópillére. Ha a sarok túl magas, akkor a felső ugróízületben equinusba állított láb előrecsúszik és beleszorul a cipő szűk előrésszébe. Összenyomódnak a lábujjak, a testsúly túlzottan a metatarsusok fejére helyezkedik. A rövid talpizmok kifáradnak, a harántboltozat ellapul.”⁸ A sarokfő feladata, alátámassza a sarkot. Sajnos ez a mai világban - a cipő formája, alakja, sarok mérete - divatnak van alávetve. A mesterséges talajon sarok nélküli cipőben fárasztó, megterhelő a járás. Gyerekkorban a sarokmagasság 5 mm-től 30 mm-ig is terjedhet. Általános szempont az, hogy az erős lábizomzatú egyének inkább viselhetnek alacsonyabb sarkú cipőt, míg a gyengébb lábizomzatú, lúdtalpasok részére ajánlatos a nagyobb sarokmagasság.

A sarok rész állását a kéreggel is befolyásolhatjuk. Ha megfelelő a kéreg, a lábat tartja, a láb nem csúszik előre. Ha kéreg hiányzik, a nagy terhet viselő sarokcsont helyzete bizonytalan. Helytelen, ha egy kisgyerek 5-6 éves koráig kéreg nélküli cipőt visel.

„Újabb elgondolások szerint nem helyes a cipősarkat alátámasztó talpbélés lapos, vízszintes kiképzése. A domború sarok miatt szükséges a sarok alatti rész kissé homorú formája. Ez a prevenciós saroktámasz nemcsak gyermekcipőkben előnyös, de az álló foglalkozásúak részére készült cipőkben is ajánlott.

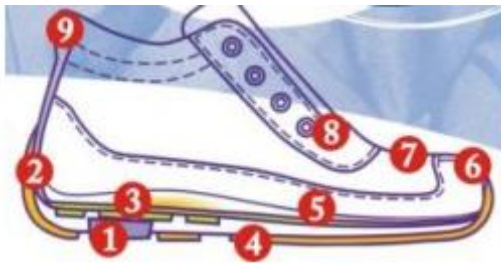
A cipő középrésze anatómiailag a sustentaculum talitól kb. a metatarsusok közepéig terjedő lábrésznek felel meg. Ennek a résznek a helyes kiképzése ad biztos alapot a lábnak. A cipő középrészének feladata elsősorban a láb stabilan tartása.

A cipő előrésszének felépítése fontos feladat. Szűknek kell tekintenünk minden olyan cipőt, amely nem teszi lehetővé a láb ujjainak bizonyos mértékű flektálását.”¹¹⁹ Ha erre nincs lehetőség, akkor elsovrad. A gyerekcipő előrésszének kényelmesnek, hajlékonynak kell lennie.

⁸ <http://www.vitalitas.hu/olvasosarok/online/rehabilitacio/1999/3/2.htm> [2012. 11. 09.] Dr. Bender György: Gondolatok egyes lábbetegségek megelőzésének és rehabilitációjának lehetőségeiről

¹¹ <http://www.siestacipo.hu/blog/ludtalp-megeloze/gyerekcipo-ludtalp-megeloze>[2013. 02. 22.]

Dr. Bender György véleménye alapján: a **lúdtalp megelőzésének** egyik legfontosabb eleme az egészségügyileg helyesen szerkesztett gyerekcipő:



11. ábra: Helyesen szerkesztett cipő¹²

1. Sock-elnyelő a sarokcsontot terhelő extrém külső hatások enyhítésére
2. **Megerősített kéreg**, a sarok védelmét és a láb anatómiailag helyes helyzetben tartását biztosítja. Fontos, hogy a gyerekcipő hátsó része függőleges helyzetben tartsa a kisgyerek sarkát. Megfelelően erős kérgre legyen, hogy ne engedje a sarkat befelé fordulni, mert akkor **lúdtalp** alakulhat ki.
3. Könnyített, csúszásmentes kiemelkedően **hajlékony talp** a biztonság és a kényelem együttes biztosítására.
4. Természetes bőrből, vagy nedvszívó szőrméből készült (fedő) talpbélés, a kiemelkedő komfortérzet érdekében.
5. Különleges minőségű orrmerevítő a lábujjak védelmében.
6. Valódi bőrből készült felsőrész az esztétikum mellett a megfelelő tartósságot biztosít.
7. Magas minőségű, természetes bőrből vagy szőrméből készült nedvszívó bélés, a komfortérzet és a maximális higiénia érdekében.
8. Rugalmas habbal ellátott szártető, a kényelem fokozására és a láb védelme érdekében.

Több híres cipőgyártó cég honlapját olvasva bizonyos dolgokban megegyezik a véleményük, azzal kapcsolatosan, hogy milyen legyen a jó cipő. pl.:

- legyen megerősített kérgre - sarok védelme, ne engedje a sarkat befelé fordulni, mert az lúdtalphoz vezethet. Helyes saroktengely biztosítása.
- hajlékony, puha, kicsit vastagabb talpa legyen - az ütközések és rázkódások enyhítése céljából. Követni tudja a láb görbülését.
- a cipőorr kellően szélesen ívelt - a lábujjakat nem szorítja egymáshoz.

2. TAP- AGY torna felépítése

- A gyerekek **mezítláb végezzék a gyakorlatokat** (a legelső feladat mindig: lábbal a zokni levétele).
- A teremben kavicságyat hozhatunk létre, ahol a gyerekek bármikor mezítlábazhattak.
- Mindig legyen kéznél sok eszköz (minimatt, papír zsebkendő, tüsi labda)

1. Zokni levétel után következett
2. a kis lábacsókák átmasszírozása lábszártól egészen az ujjbegyekig. Az átmasszírozás közben mindig átismételtük a hét napjait, évszakokat, beszélgettünk az adott évszak jellemzőiről, az ünnepeiről. Így már a szókincsfejlesztés észrevétlenül megtörtént. Mindig vittem nekik valamilyen érdekességet az adott hónapról.

Az átmasszírozást a játékos gondolkodtató feladatok követték. Az új gyakorlatokat ismert gyakorlatok előzték meg.

Egy órán 3-nál több új gyakorlatot nem alkalmaztam. Alapgyakorlatokon túl mindig voltak beszédhanghallást, relációs szókincset, elemei számolási készséget fejlesztő feladatok.

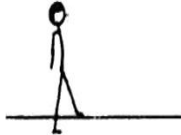
A gyakorlatoknak kettős célja volt:

- láb boltozatos szerkezetének fenntartásáért felelős izmok erősítése
- lemaradt részterületek felzárkóztatása

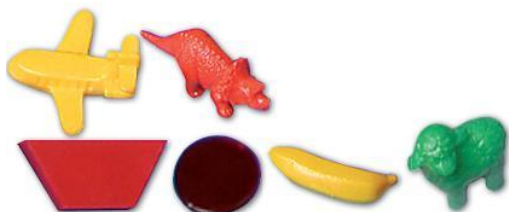
Gyakorlatgyűjtemény

Jelölések, melyek a gyakorlatgyűjteményemben szerepelnek. (1.táblázat)

1. táblázat: A torna során használt jelölések

Játék, gyakorlat neve	gyakorlat neve
	a torna során felhasznált eszközök, kellékek
	a gyakorlat leírása
	kiinduló helyzet meghatározása
	helyes végrehajtás, amire figyelni kell

A gyakorlat gyűjteményben többször szerepel a minimat megnevezés, ez egy szortírozó készlet.



Minimat szortírozó készlet néhány darabja¹²

¹² www.taneszkoz.hu/index.php?id=category&cat=88

1. Beszédészlelés, beszédértés, szókincsbővítés fejlesztése

Rendrakó játék



ruhák, cipők, játékok



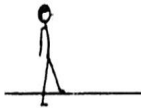
A terem közepén nagy a rendetlenség.

A gyerekek előtt összekeverve 2-3 gyűjtőfogalomhoz tartozó tárgyak hevernek. pl.: ruhák, cipők, játékok. Meghatározom, hogy melyik gyűjtőfogalmat hová gyűjtik.

- A ruhákat a szekrényhez vigyétek!
- A játékokat a polchoz kell vinni!
- A cipőket az ajtó elé tegyétek le!

Csak a lábbal vihetik a helyükre a dolgokat.

Induljon a rendrakás!



Alapállás



Járás közben figyelni kell arra, hogy ne tolja ki a fenekét a kisgyerek!

Váltott lábbal történik a tárgyak meghatározott helyhez tétele.

2. Mondatértés fejlesztése

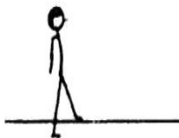


fotók



A gyerekekkel fotót hoztatunk, melyeket kirakunk a padlóra.

Állításokat mondok a képekről és ahhoz a képhez kell odamenniük, amelyikre igaz a megfogalmazás. (A járás módját mindig én határozom meg. (pl.: sarkon járás, óriásjáras...))



Alapállás



Sarkon járás közben figyelni kell arra, hogy ne tolja ki a fenekét a kisgyerek!

Postás játék



Hívóképek (amelyek leendő első osztályban is a hívóképek lesznek, ez kiadó függő) annyi, ahány gyerek van. Minimat szortírozó készlet gyerekenként 10 darab.

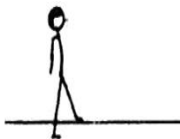


A hívóképeket elkülönítve, a gyerekek elé tesszük. (Maci –m betű hívóképe, alma – a betű hívóképe) Kimondok egy szót, többször ismételve, hangsúlyozva a keresett hangot. Amelyik hangot hallják a gyerekek az adott szóban, ahhoz a hívóképhez kell rakniuk egy minimat figurát.

(pl.: maci, alma, autó, madár, mókus, ajtó, mókus, majom, ablak)



Hívóképek Apáczai kiadótól¹³



Hajlított ülés, kéztámasz a test mögött. A gyerektől bal és jobb oldalra helyezjük el a 2 hívóképet és 10 db minimat figurát.



A minimatot a lábujjakkal kell megfogni és a lapra helyezni; úgy hogy melyik hangot hallják az adott szóban. Egyszer bal, egyszer jobb lábbal.

Ha hallod a szót ...

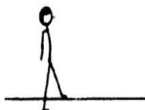


szólista



Szavakat mondok a gyerekeknek. Ha hallja a tavasz szót, akkor pipál a lábfej, ha ismét hallja a tavasz szót, akkor spiccel. pl.:

nyár – tél – tavasz – tavirózsa – tojás – nyuszi – tanár – tavasz – csibe – locsolás – tavasz – nyuszi – harmat – találat – tavasz.



Nyújtott ülés, kéztámasz a test mögött a talajon.



Figyelj a helyes végrehajtásra! Pipa akkor jó, ha a sarok is felemelkedik!

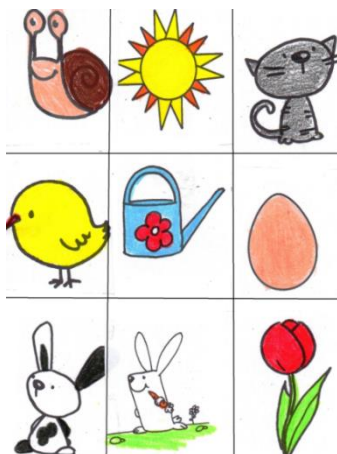
¹³ Apáczai Kiadó betűhívókészlet

Rakjad rá!

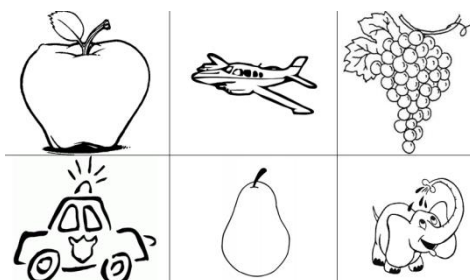


sor - oszlopos feladatlap, minimat

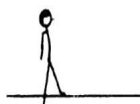
A feladatlapot a gyerekek elé tesszük. Kimondok egy gyűjtőfogalmat pl.: állatok vagy gyümölcsök. A gyerekeknek azokra kell tenni egy minimat figurát, amelyekre igaz az állítás. Középre helyezzük a feladatlap 1. és 5 db minimat figurát.



12. ábra: Sor –oszlop feladatlap 1.



13. ábra: Sor – oszlop feladatlap 2.



Hajlított ülés, kéztámasz a talajon.

A minimatot a lábujjal kell megfogni és a lapra helyezni. Egyszer bal, egyszer jobb lábbal.

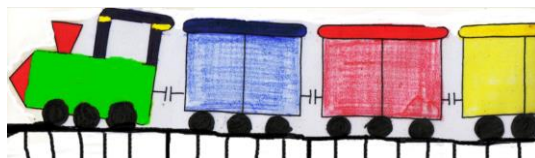
Hol hallod?



minimat, (mozdony vagy a ház) hangkereső kép



A hangkereső mozdony / házikó képét a gyerekek elé tesszük.



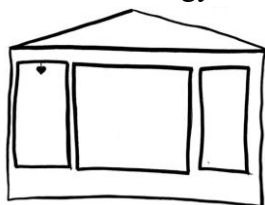
Hangkereső mozdony

Kimondok egy szót, és a gyerekeknek egy adott hangot kell keresni. (pl.: az a hangot) A mozdonynál abba a vagonba kell raknia a minimatot, ahol hallja a hangot.

Ha az **első hang**, az adott hang (pl.: a), akkor az első vagonba – pl.: alom, ajtó, Andi.

Ha az adott hang a **szóban** van, akkor a második vagonba, kell rakni a minimatot – pl.: csap, csap, fal, fazék.

Ha az adott hang a **szó utolsó** hangja, akkor az utolsó vagonba kell raknia lábbal egy minimatot- pl.: duda, szita, róka, búza, zebra.



Házikó hangkereső

Hangkereső másik formája lehet: a házikó. Hol hallod a hangot?

Ha a keresett hang a szóban az

- első hang – első ablakba tesz minimatot,
- ha szóban van a hang – középső ablakba tesz egy minimatot,
- és ha a szóvégén van a keresett hang – az utolsó ablakba tesz a lábával egy minimatot.



Széken ülve. Középre helyezzük a feladatlapot.

A minimatot a lábujjal kell megfogni és a vonatra helyezni. Egyszer bal, egyszer jobb lábbal.

Mire emlékszel?



minimat, feladatlap (annyi ahány gyerek van)



Felolvassuk a gyerekeknek a mesét:

Százholdas pagonyban szülinapi buli van

Nyuszi születésnapjait buliját szervezi. Meghívta az összes barátját. Tortával szeretett volna nekik kedveskedni, ezért kiment a kertbe 4 répáért, 2 almáért, hogy finom almás répa tortát süssön. Felfűjt 5 lufit, amit a ház előtt lévő 2 fenyőfára akasztott. Ebben a pillanatban kopogtatnak az ajtón: kop-kop-kop. (kopogunk). Malacka érkezett meg egy szál tulipánnal a kezében.



Mire emlékszel? feladatlap

Kiosztom a feladatlapot, és a gyerekeknek annyi minimatot kell a képek mellé tenni, amennyi szerepelt belőlük a mesében.



Széken ülve. Középre helyezzük a feladatlapot. A gyerekeket váltott lábbal dolgoztatjuk.



A feladat után visszamondják a gyerekek, hová mennyi minimatot raktak.

Húzz vonalat!



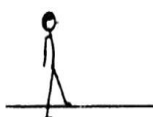
papír / rajzlap, ceruza, furulya / síp



Megfújom a furulyát és a gyerekek elkezdnek vonalat húzni a lábukkal, de csak addig húzzák a vonalat, ameddig a hang szól!

„Ha hosszú hangot hallasz, kezdj el húzni egy vonalat a lábujjaid közé szorított ceruzával, addig ameddig a hang szól! Ha rövid hangot hallasz, akkor rajzolj pöttyöt!”

Széken ülve végezzék a gyakorlatot. Talp alatt a rajzlap.



A feladat után visszamondják a gyerekek, amit rajzoltak: hosszú, rövid, rövid... Lábujjal felvett ceruzával rajzoljanak. A másik lábuk talpával pedig fogják le a rajzlapot!

Szótagolj!



minimátok



Szavakat mondok a gyerekeknek. Majom tapssal leszótagolják a hallott szót és annyi minimátot raknak ki maguk elé a gyerekek, amennyit tapsoltak.



Hajlított ülés, kéztámasz a talajon. Lábemelés, térdek hajlítva vannak és a talpak egymás felé fordítva. Így tapsolnak a gyerekek.

A gyerekeknek felhívjuk a figyelmét, hogy a minimátok kirakása egyszer bal, egyszer jobb lábbal történjen!

Karikázós színező!



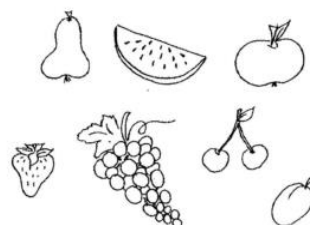
feladatlap, ceruza



Minden gyerek elé leteszek egy feladatlapot és egy ceruzát.

Felolvasom a gyerekeknek a mondókát, majd megkérem arra őket, hogy karikázzák be azokat a gyümölcsöket az 1. feladatlapon, amelyek a mondókában szerepeltek. Mondóka:

*Saláta, uborka,
terem a kis udvarba.
Méz - körte, vaj - alma
terem a hegyoldalba.
Gyere tartsad kicsi sapkád,
adok érte piros almát!
Gyere tartsad kicsi kendőd,
adok érte édes szőlőt!*

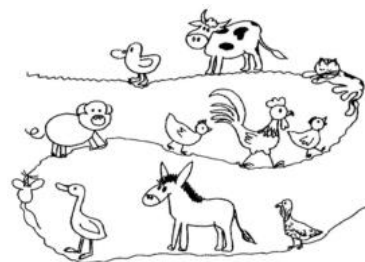


Felolvasom a gyerekeknek a következő mondókát, majd megkérem arra őket, hogy karikázzák be azokat az állatokat a 2. feladatlapon, amelyek a mondókában szerepeltek. Mondóka:

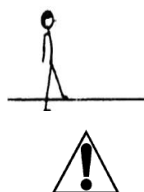
*Háp – háp – háp,
jönnek a kacsák.
Hű, de éhes,
hű de szomjas ez a társaság.
Bú, bú, bú,
boci szomorú.
dehogyan fészít
tyúkjai közt a kukurikú.*

Széken ülve végezze a gyakorlatot.

Karikázós színező 1.



Karikázós színező 2.



A feladat végrehajtása után elmondják a gyerekek, milyen gyümölcsöket és állatokat karikáztak be bekarikáztak.

Tapsolj - koppants!



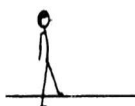
szólista



Szavakat mondok a gyerekeknek.

Majom tapssal tapsoljanak, ha t hangot hallanak, koppantsanak a sarkukkal ha k hangot hallanak. pl.:

tejszínhab, kesztyű, kakas, tenisz, korcsolya, kávé, toll, tető, karika, keserű, talp, Tamás, taps, torma, kakaó, kancsó, tank, talpas, kazán, krónikus, terítő, trombita, kicsi, koci, Tibi...



Hajlított ülés, kéztámasz a test mögött.



Majomtapsot rendesen hajtsák végre! T hang – taps, d hang dobbantás.

Szókirakás mini-mattal



minimat



Szavakat mondok.

A gyerekeknek szótagokra kell bontani a hallott szót és annyi minimatot kell kirakniuk lábbal maguk elé, ahány szótagból áll a szó. pl.: ma / ma szó hallatán 2 minimatot raknak ki.

szín, kakas, tenisz, kávé, toll, tető, karika, keserű, talp, kakaó



Hajlított ülés, kéztámasz a test mögött.



Segítség képen, ha szükséges, először letapsolhatják a szavakat. Fontos itt is a váltott lábbal való végrehajtás.

Melyik számra gondoltam?



minimat



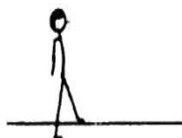
Számokat mondok a gyerekeknek robot nyelven. (Úgy mondom a szavakat a gyerekeknek, hogy csak a magánhangzókat mondom ki a gondolt számból. pl.:

e – ő = kettő

á – o = három

i – e = kilenc...)

A gyerekeknek annyi minimatot kell kirakni, amelyik számra gondoltam szerintük.



Nyújtott ülés, kéztámasz a talajon.

Ha kitalálták a számot,akkor nagyon fontos a visszakérdezés Melyik számra gondoltam? Mutassátok meg a kezeteken! Számoljunk el addig! Koppantsunk annyit! Dobbantsunk annyit! Forogjunk annyit!

2. Relációs szókincs

Vakvezetés

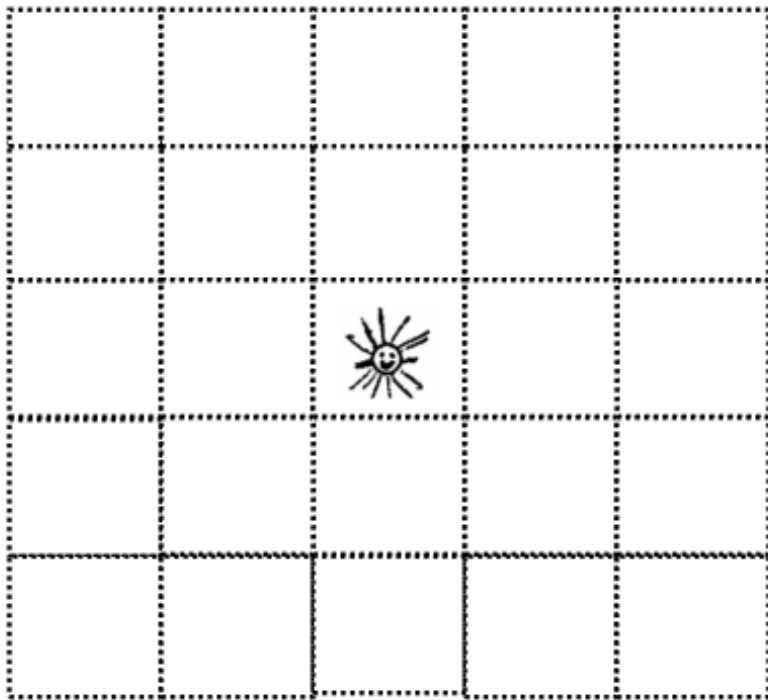


feladatlap és minimát

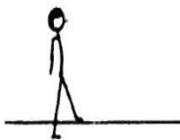


Utasításokat mondok, amit nektek gondolatban végre kell hajtani!
A napocska lesz a kiinduló pont, ahonnan mindig elindulunk. pl.:

Haladj kettő négyzetet felfelé, majd balra kettőt! Ahová érkeztél,
oda rakj a lábaddal egy minimátot!



Vakvezető feladatlap



Széken ülve végezzék a gyakorlatot.



A feladat elvégzése után ellenőrizzük, hogy jó helyre jutottak-e a
gyerekek.

Cselekedj az utasításnak megfelelően!



minimátok, házikos kép



Utasítást mondok a gyerekeknek. Nekik annyi minimátot kell rakniuk és oda ahová mondom.

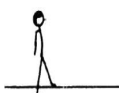
Rakj a ház tetejére 3 minimátot.

Az ajtóba egy minimátot.

A ház jobb oldalára 4 minimátot.



[Házikó az igekötők gyakorlásához](#)



Alapállás



Fontos a visszakerdezés / ellenőrzés. Hová tettél 3, 1, 4 minimátot?

Rajzold az utasítást!



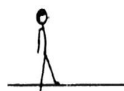
rajzlap, ceruza



Gyerekek a földön ülnek. Előttük egy rajzlap és egy ceruza. Utasítást mondok nekik, amit le kell rajzolniuk a lábukkal.pl.:

Rajzolj a lap jobb felső sarkába egy napocskát! A bal alsó sarokba egy házikót. A ház mellé 3 virágot! a ház fölé 2 felhőt!

Ülés a földön.



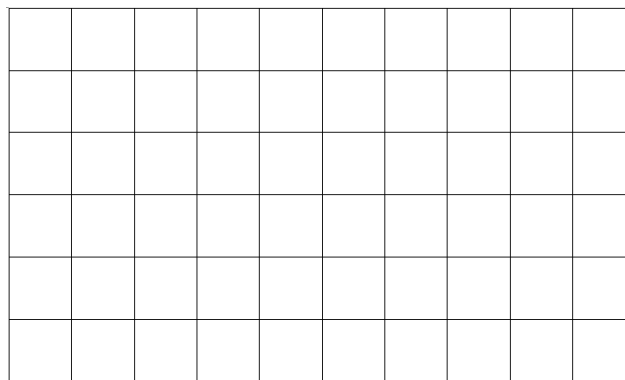
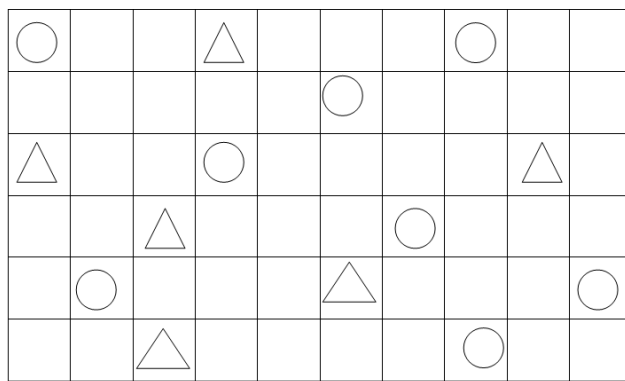
A feladat végrehajtása után szépségversenyt hirdetünk a rajzokból.

Másold át!

feladatlap, ceruza, minimat

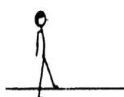


A feladatlapot a gyerekek elé teszem és megkérem őket arra, hogy először váltott lábbal rakjanak oda minimatot, ahol a feladatlapon kör van. Utána a minimatok helyzetét az alsó téglalapban jelezzék X-szel / rajzolják át.



Másold át! feladatlap

Ülés a földön.



A feladat nehezíthető. pl.: 2 fajta minimat a 2 különböző ábrára.

Tedd rá!



feladatlap, minimat



A feladatlapot a gyerekek elé teszem és az utasításokat egyesével mondom el nekik. Az ő feladatuk az, hogy az utasításnak megfelelően helyezték el a minimatokat.

Rakj egy mini-mattot

az elsőre,



az utolsóra,



az utolsó előttre,



A közbűsökre.

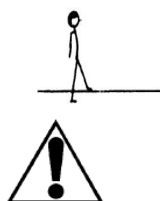


az balról a másodikra!



Tedd rá! feladatlap

Hajlított ülés a földön.



Fontos a folyamatos ellenőrzés visszakérdezéssel. Hányadik helyre tette a minimatot az első sorban?...

Pakolj!



babzsák / levetett zokni, kisszék, amin ülnek



Babzsákot utasításnak megfelelően kell elhelyezni:

Tedd a babzsákot a székre! Hová tettétek a babzsákot?

Tedd a babzsákot a szék elé! Hová tettétek a babzsákot?

Tedd a babzsákot a szék alá! Hová tettétek a babzsákot?

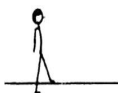
Tedd a babzsákot a szék mögé! Hová tettétek a babzsákot?

Tedd a babzsákot a szék mellé! Hová tettétek a babzsákot?

Emeld fel a babzsákot a bal lábaddal! Tedd le!

Tedd a babzsákot a jobb lábad mellé! Hová tettétek a babzsákot?

Tedd a babzsákot magad elé! Hová tettétek a babzsákot?



Széken ülnek a gyerekek, majd felállnak és végrehajtják az utasításokat váltott lábbal hajtsák végre.



Fontos a visszakerdezés. Hol van? Hová tetted?

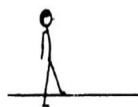
Évszakok 1.



Évszak képek több szériában, évszakokhoz tartozó kellékek. pl.: napszemüveg, strandlabda, törölköző, sál, kendő, baseballsapka, esernyő, póló, szalmakalap...



A gyerekek között szétosztom az évszak képeket. A feladatuk az, hogy minél több az ő évszakjára jellemző kelléket gyűjtsön össze. Egyszerre csak egy játékot vihet az évszak képéhez.



alapállás



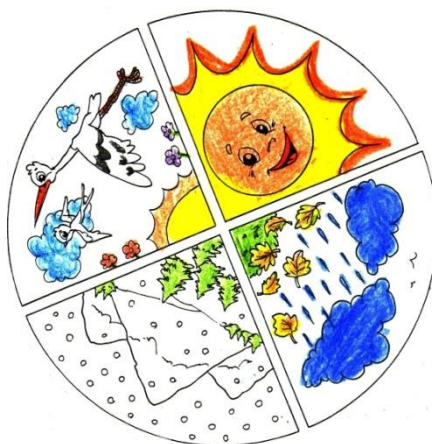
Váltott lábbal kell a tárgyakat a képekhez vinni.

Évszakok 2.



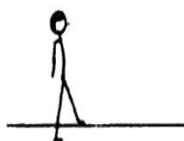
évszakok körkép, minimát

A gyerekek között szétosztom az évszakok körképeket. szavakat mondok, ami jellemzője egy évszaknak, vagy verset, vagy mondókát. A feladatuk az, hogy kitalálják melyik évszakra gondoltam, majd arra rakjanak egy minimátot.



Évszakok körkép

Esik eső csepereg,
Sárga levél lepereg.
A nap is már rövidebb,
melyik évszak lehetek? - ősz
Volt egyszer egy dinnyeföld,
dinnyeföldön dinnye nőtt.
Egy sem piros, egy sem zöld,
csupa sárga volt a föld! - nyár



Alapállás

Mindig ellenőrizzük folyamatában hová teszik a gyerekek a figurát!

Évszakok 3.



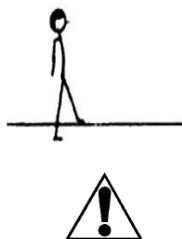
évszakokra jellemző képek egy feladatlapon összekeverve



Rakjatok azokra a képekre miniatort, amelyek a tél évszakra jellemzők!



Évszakok



alapállás vagy ülés

Folyamatos ellenőrzés. Hová tettétek a miniatort? Melyik képre?

Szitakereső



feladatlap, 10 minimat / ceruza



A képen elrejtettem 10 szitát. Ha megtaláltok egy szitát, rakjatok rá egy minimatot / vagy karikázzátok be a szitákat!



Szitakereső



alapállás vagy ülés



Folyamatos ellenőrzés. Utána visszakerdezünk! Hol van a szita?

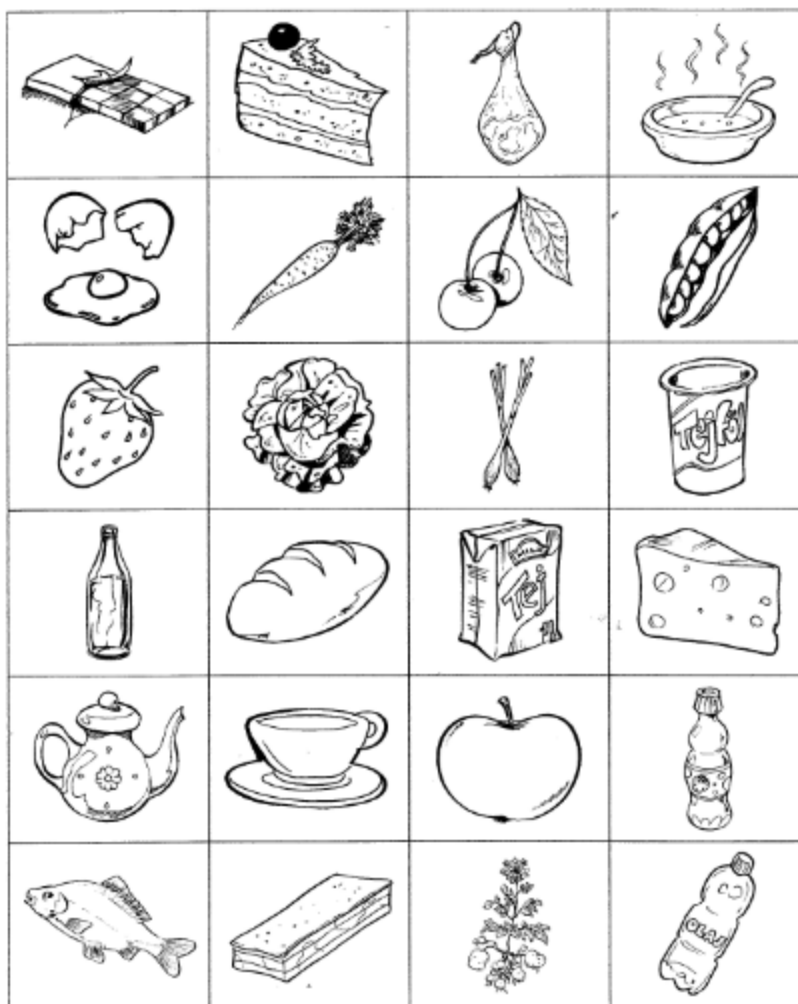
Tedd a mini-mattot...



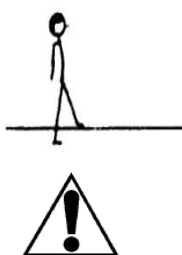
feladatlap, minimat



A feladatlapot a gyerekek elé teszem és utasításokat mondok, a minimatot az utasításnak megfelelően kell rakni. Fontos, hogy a következő a szavak szerepeljenek: alá, fölé, mellé, jobbra, balra, első, utolsó, utolsó előtti. pl.: Rakj egy minimatot a torta alá!



Helykereső



alapállás vagy ülés

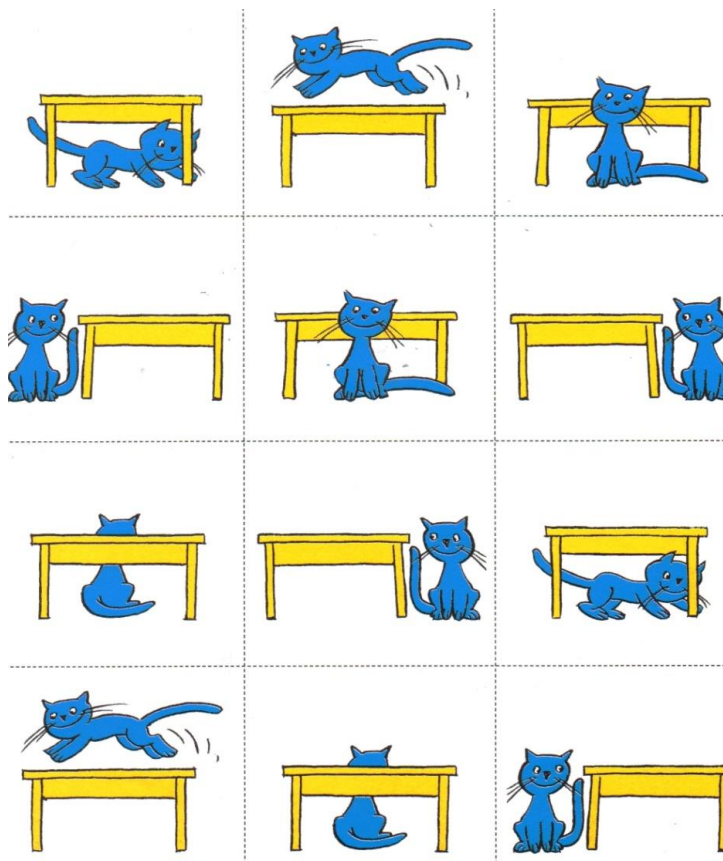
Folyamatos ellenőrzés. Utána visszakérdezzük! Hol van a minimat?

Tedd a mini-mattot 2 ...

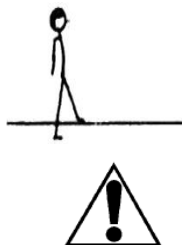
feladatlap, minimat



Utasításoknak kell a minimatot rakni. Fontos, hogy a következő a szavak szerepeljenek: alatt, fölött, előtt, mellett... pl.: Rakjatok arra a képre minimatot ahol a cica az asztal alatt van!



Viszonyiszavak¹⁴



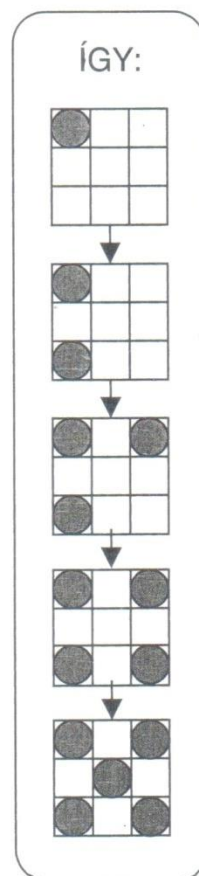
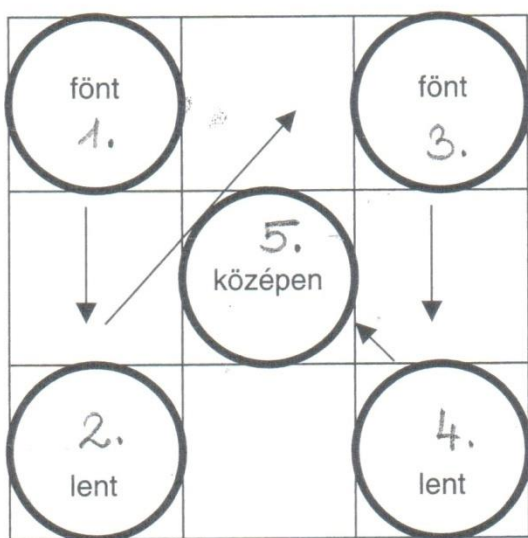
alapállás vagy ülés

Folyamatos ellenőrzés. Utána visszakérdezzük! Hol van a minimat?

¹⁴ Csonkáné Polgárdi Veronika: Számolás 1., Logopédia Kiadó 2006. 110 p.

3. Elemi számolási készség

Mielőtt elkezdenénk játékosan matekozni, fontos, hogy a gyerekekkel megtanítsuk és rögzítsük a korongok lerakási sorrendjét.



14. ábra: Korongok lerakási sorrendje¹⁶

¹⁶ Csonkáné Polgárdi Veronika: Számolás 1., Logopédia Kiadó 2006. 105 p.

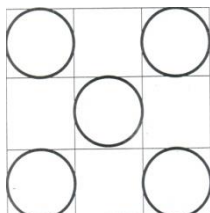
Mennyit tapsoltam?



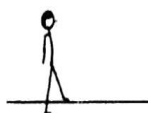
minimat, dominókép



A gyerekek elé leteszem a dominóképet. Annyi minimatot kell rakniuk a dominóképre, amennyit tapsolok.



Dominókép¹⁶



Alapállás

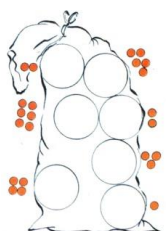


Visszakérdezés nagyon fontos. Mennyit raktatok a dominólapra? Mutassátok meg a kezeten! Számoljunk el addig! Koppantsunk annyit! Dobbantsunk annyit! Forogjunk annyit!

Rakj annyit, amennyit látsz!

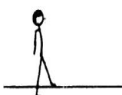


feladatlap, minimat



Annyt minimatot kell rakni a körbe, amennyi piros pont van mellette.

Zsákos kirakó¹⁵



Alapállás vagy nyújtott ülés, kéztámasz a talajon



Visszakérdezés nagyon fontos. Mennyit raktatok a körökbe? Mutassátok meg a kezeten! Számoljunk el addig! Koppantsunk annyit! Dobbantsunk annyit! Forogjunk annyit!

¹⁶ Csonkáné Polgárdi Veronika: Számolás 1., Logopédia Kiadó 2006. melléklete

¹⁵ Perlai Rezsőné: Matematikai játékok óvodás korban Okker kiadó 1999, 68.p.

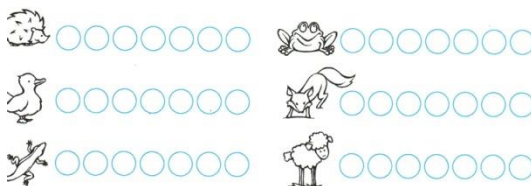
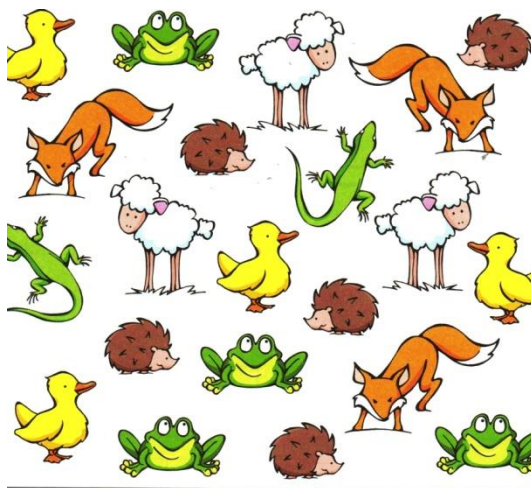
Mennyit látsz?



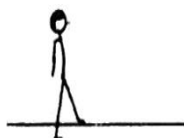
feladatlap, minimatok



Gyerekek elé rakom a földre a feladatlapot és annyi minimatot kell a rajzok mellé rakniuk, mint amennyit a képen lát belőle!



Mennyit látsz?¹⁶



Széken ülve. Váltott lábbal.



Visszakérdezés nagyon fontos. Mennyit raktatok ki süniből? Mutassátok meg a kezeteken! Számoljunk el addig! Koppantsunk annyit! Dobbantsunk annyit! Forogjunk annyit!

¹⁶ Kriston – Bördi Zsuzsanna: DIFER fejlesztő füzetek, Számlálás. Mozaik Kiadó Szeged, 2008. 11p.

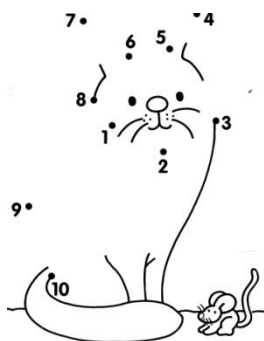
Kössed össze!



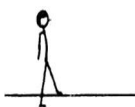
feladatlap, ceruza



A feladatlapot a földre teszem. A gyereke feladata az, ha már ismerik a számképeket, hogy kössék össze a számokat növekvő sorrendben!



: Kössed össze!



Széken ülve. Lábujjal felvett ceruzával rajzoljatok! Másik lábbal fogjátok le a lapot!



Visszakérdezés nagyon fontos. Hogy kötöttétek össze? Számoljunk el 10-ig, számoljunk visszafelé 10-től!

Mennyit mutatok?

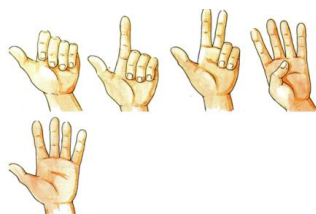


kézképek, minimat

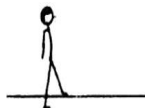


Rakjatok ki magatok elé annyi minimatot, amennyit mutat a kéz!

A kezeket egyesével mutatom.



Kezek¹⁷



Alapállás



Visszakérdezés nagyon fontos. Mennyit raktatok ki süniből?
Mutassátok meg a kezeteken! Számoljunk el addig! Koppantsunk
annyit! Dobbantsunk annyit! Forogjunk annyit!

¹⁷ Takács Eszter: Számolvasó. Dinasztia tankönyvkiadó, Budapest 50.p.

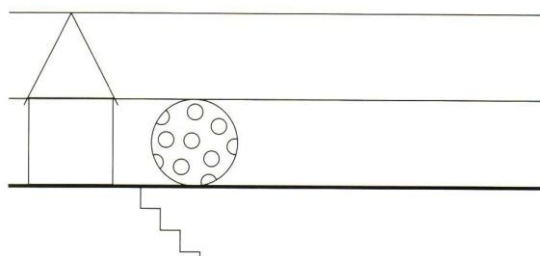
Vonalközök



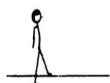
feladatlap, minimat



Rakjatok három minimatot a labda sorába! Hová tettetek minimatot? Rakjatok eggyel kevesebb minimatot a pincébe, kettővel többet pedig a padlásra...



Vonalköz¹⁸



Alapállás



Visszakérdezés nagyon fontos. Hová tettétek a minimatot? Honnan vettétek?

Legyen 10!

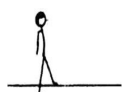


rajzlap, kék és piros ceruza



A gyerekek előtt a földön elhelyezek egy rajzlapokat. A lap amit adok meg van vonalazva. Mutatok egy számot a kezemen. pl.: 7. A gyerekeknek annyi kört kell rajzolniuk, kék ceruzával amennyit mutatok.

Utána annyi kört kell rajzolniuk piros ceruzával, hogy a piros és a kék körök száma összesen 10 legyen! (Ha 7-et mutatok, akkor először 7 kört kell rajzolniuk, majd piros ceruzával pedig 3 kört kell rajzolniuk.)



Alapállás



Folyamatos ellenőrzés.

¹⁸ Batáné Murányi Erika - Kis Gyuláné - Koncz Antónia - Takács Marianna: Ugróiskola Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen 2008 27.p.

Mennyit mutat a dobókocka?



feladatlap (körös), minimat, nagy dobókocka

Dobókockával mutatok egy számképet.



1. Nézzétek meg, mennyit mutat a dobókocka és rakjatok annyi minimatot a 2. körbe! (3 mutatott) Milyen színű a 2. kör?
2. Nézzétek meg, mennyit mutat a dobókocka és rakjatok annyi minimatot az első körbe! (5 mutatott) Milyen színű az első kör?
3. Nézzétek meg, mennyit mutat a dobókocka és rakjatok annyi minimatot az utolsó körbe! (3 mutatott) Milyen színű az utolsó kör?
4. Nézzétek meg, mennyit mutat a dobókocka és rakjatok annyi minimatot a harmadik körbe! (1 mutatott) Milyen színű a harmadik kör?

Melyik 2 körbe raktatok ugyanannyit? Melyikben van a legkevesebb? Melyikben van a legtöbb?



Körök



Alapállás



Folyamatos ellenőrzés a sorszámok miatt.

Gyűjts annyit, amennyit mondok!

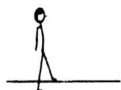


minimat



Vegyél elő a lábaddala dobozból 5 minimatot!

Tegyél hozzá annyit, hogy 7 legyen! Tegyél hozzá annyit, hogy 10 legyen! Tegyél hozzá annyit, hogy 12 legyen! Tegyél hozzá annyit, hogy 15 legyen! Tegyél hozzá annyit, hogy 20 legyen!



Alapállás



Folyamatos ellenőrzés.

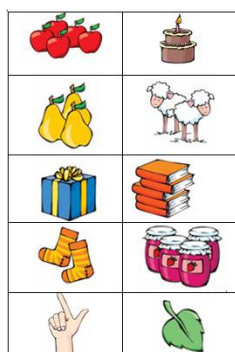
Számkép felismerés



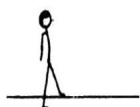
minimat, feladatlap



A gyerekek elé teszem a feladatlapot. A minimatokat a terem közepén helyezem el. A feladat az, hogy váltott lábbal vigyen annyi minimatot minden képre, amennyi van az adott téglalapban az adott dologból. pl.: 5 minimat az almákra, 1 minimat a tortára.



Számkép felismerés



Alapállás



Folyamatos ellenőrzés.

**Bokasüllyedés, harántboltozat-süllyedés
(pes planovalgus–pes transverso-planus)**

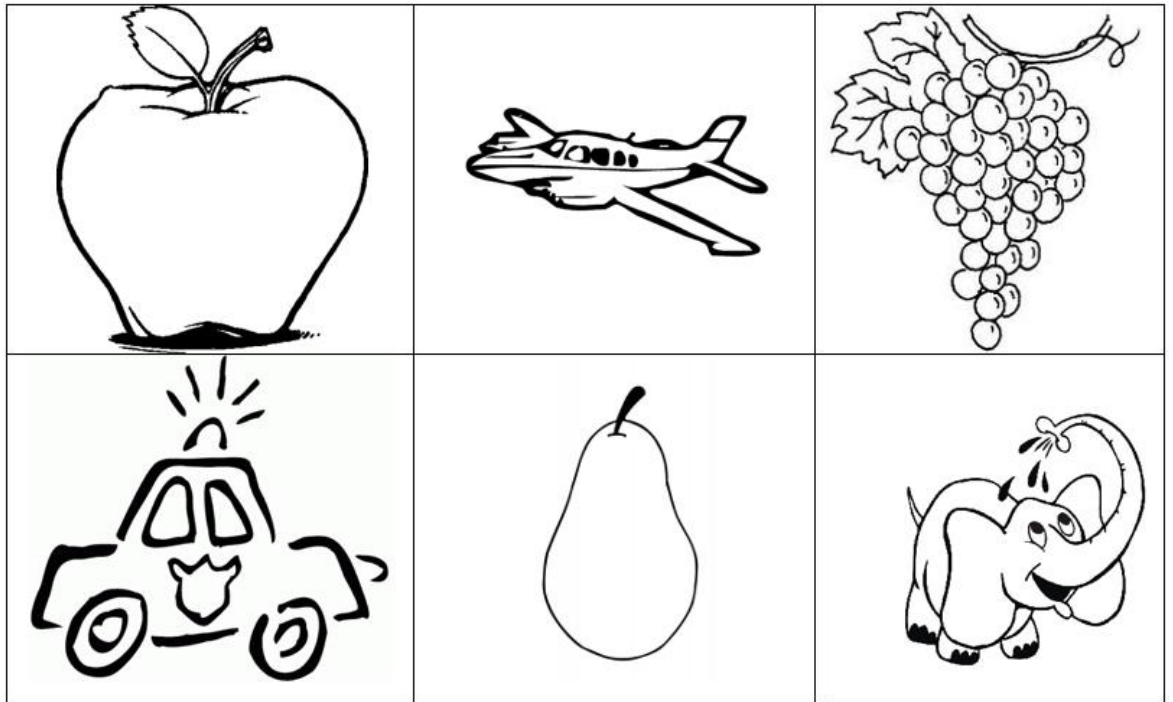
Károsodást kiváltó okok	Javasolt mozgásanyag
• a láb tartószerkezetének kifejlődését megelőző korai talpraállás • a „belboka” bedőlését kiváltó járássok, pl. kifelé fordított lábfejű járás • az Achilles megrövidülését, a hosszanti talpizmok túlnyújtását elősegítő járásformák, pl. lábujjon járás • a lábboltozat süllyedését okozó terhelések, pl. extrém terhek hordása, tartós cipelése • testsúlygyarapodás következtében átformálódhat a láb tartószerkezete, a megnyúlt izom- és szalagrendszer a csontszerkezetben is változást okozhat, pl. terhesség alatti súlygyarapodás, krónikus kövérség (gyakran hallani, hogy terhesség alatt a láb akár egy számot is nőhet) • eredetileg gyengült tartó- és támasztórendszer • a láb alakjától eltérő cipő hordása, pl. szűk, merev talpú vagy magas sarkú – ez utóbbi az Achilles-ín megrövidüléséhez, akár csavarodásához is vezethet • alkalmatlan lábbeliben hosszú időn át végzett gyaloglások, pl. több kilométeres túrák	• a lábboltozat és a talpizmok megerősítését, a lábboltozat süllyedésének megelőzését vagy korrigálását szolgáló gyakorlatok, pl. speciális lábtorna-gyakorlatok • megfelelő formájú és puhaságú cipő viselése, pl. speciális sportcipők, jó kiképzésű túracipők

Ajánlott irodalom, web oldal, könyvek:

1. <http://www.mackorendelo.hu/termekeink/2-k%C3%B6nyvek/mack%C3%B3gy%C3%B3gytorna-l%C3%BAdtalp-ellen-detail>

Mackógyógytorna lúdtalp ellen

2. <http://fpsz.hu/gyt-labtorna-3/>
3. <http://fpsz.hu/gyt-labtorna-1/>
4. Tanítói kincsestár 2010 . június I 3. / 3.4



Rakj egy mini-mattot

az elsőre,



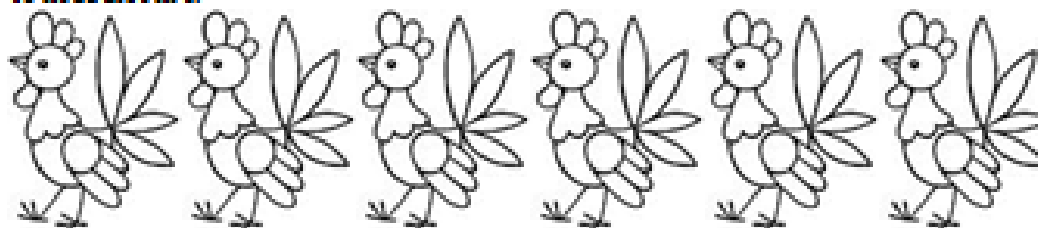
az utolsóra,



az utolsó előttire,



A közbülsőkre.



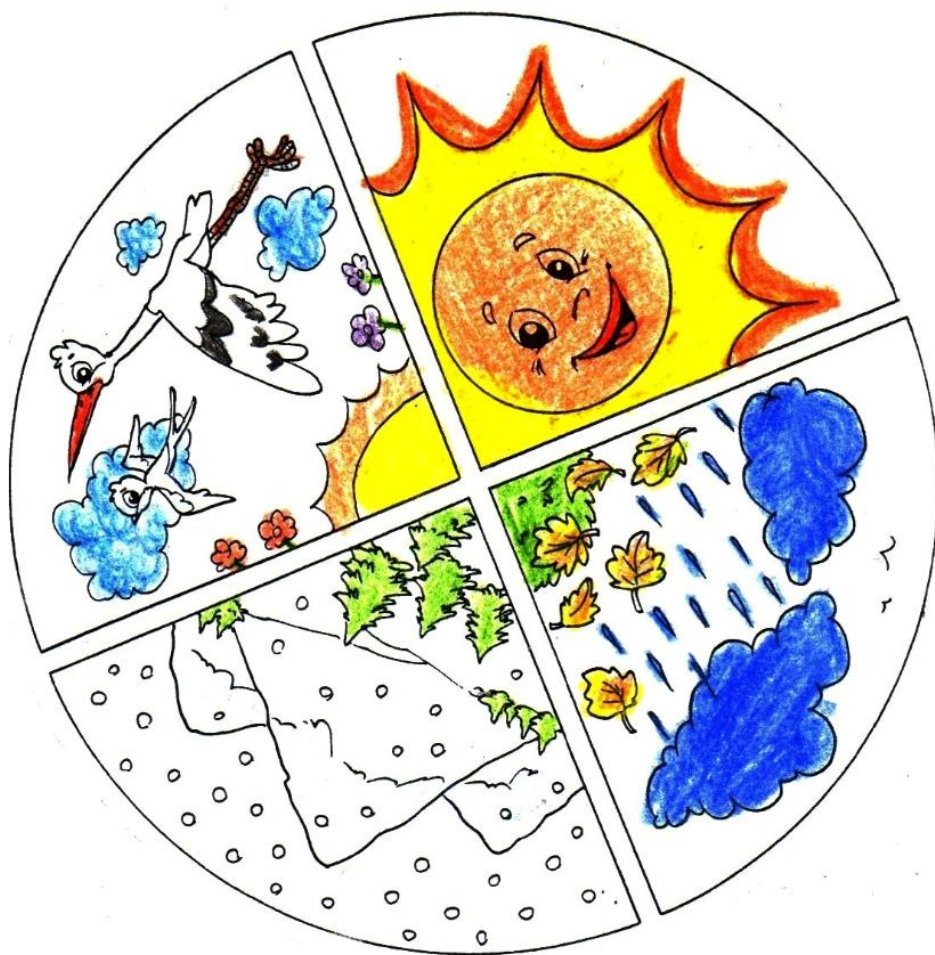
az balról a második rajzra!

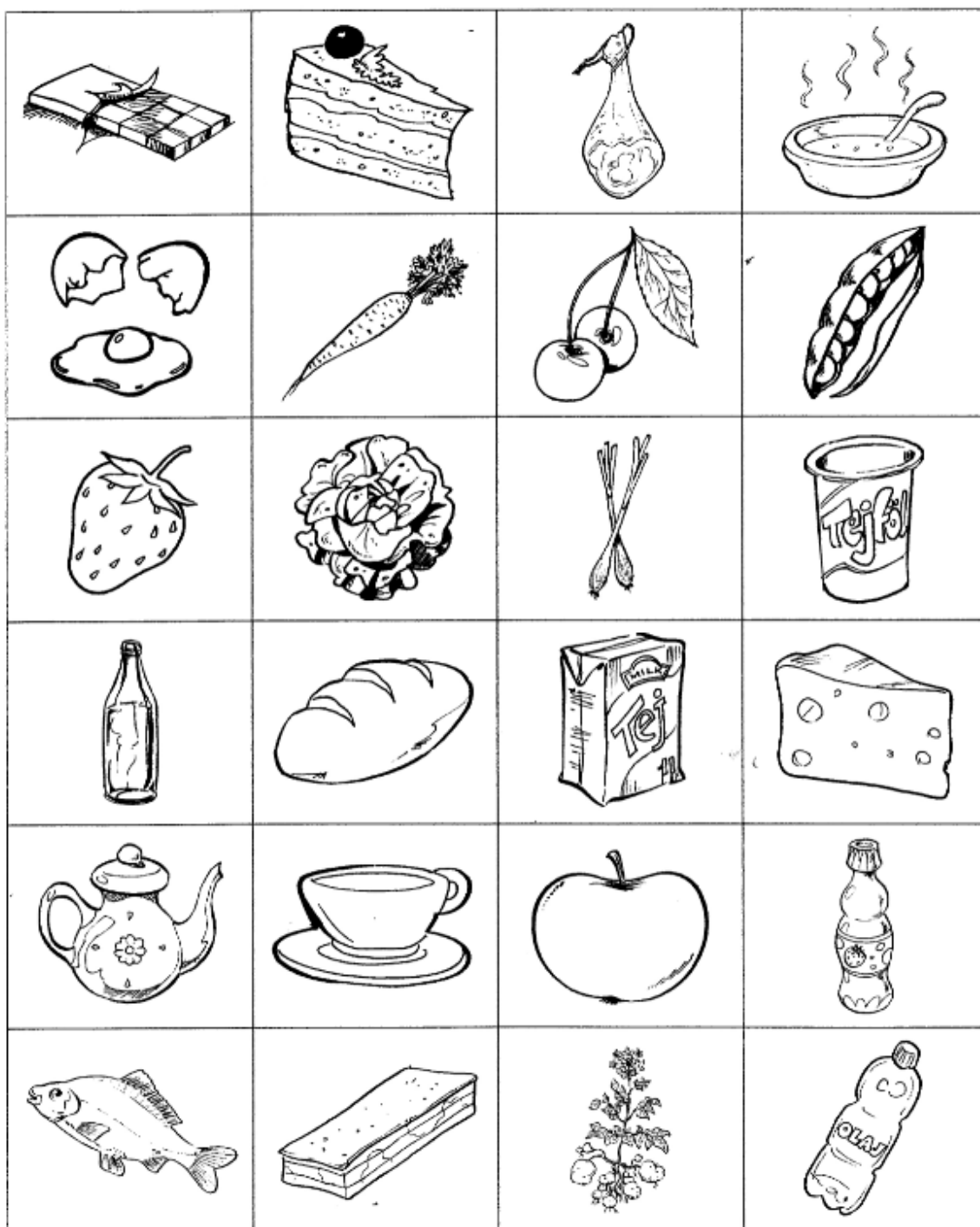


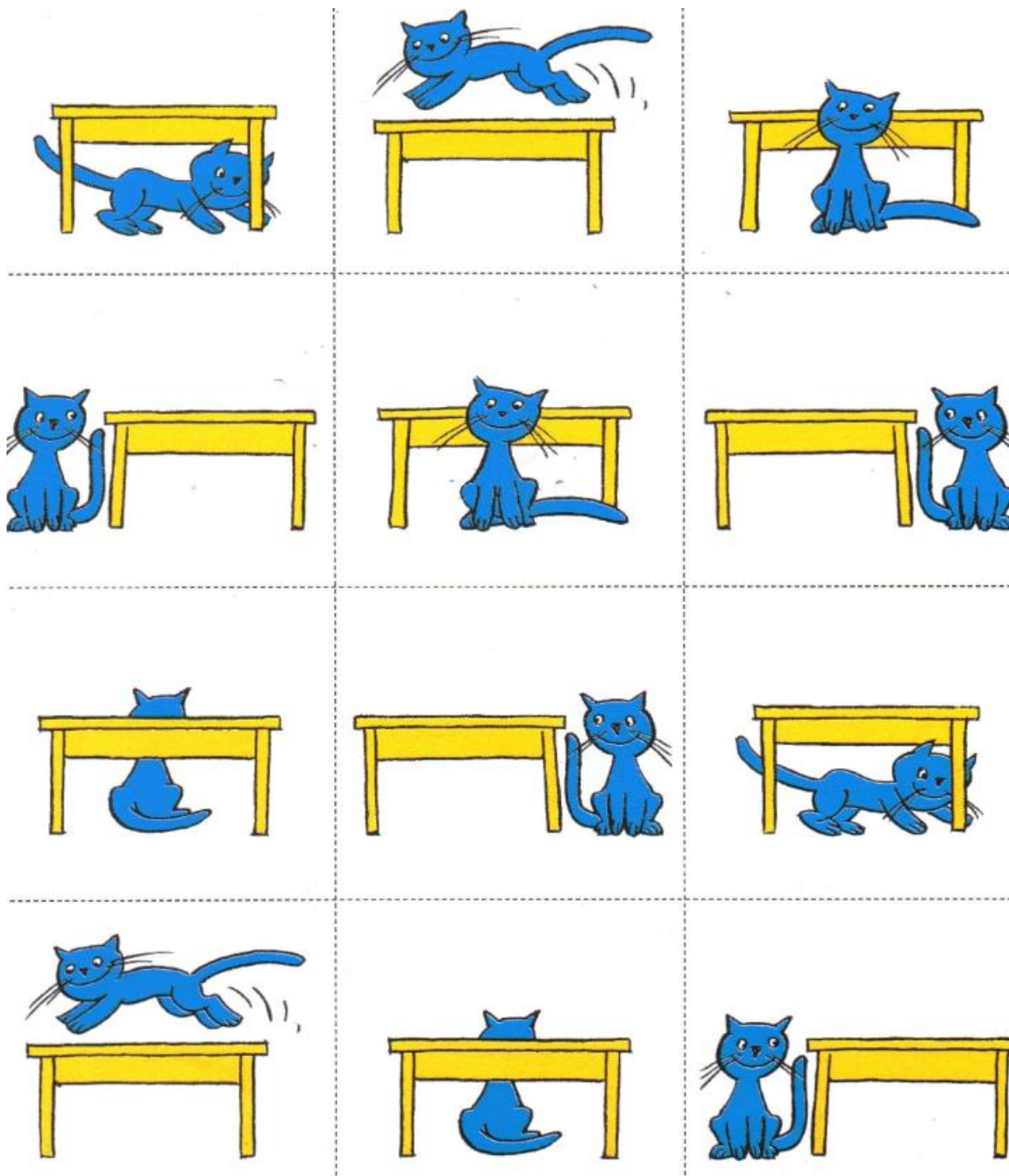
Évszakok

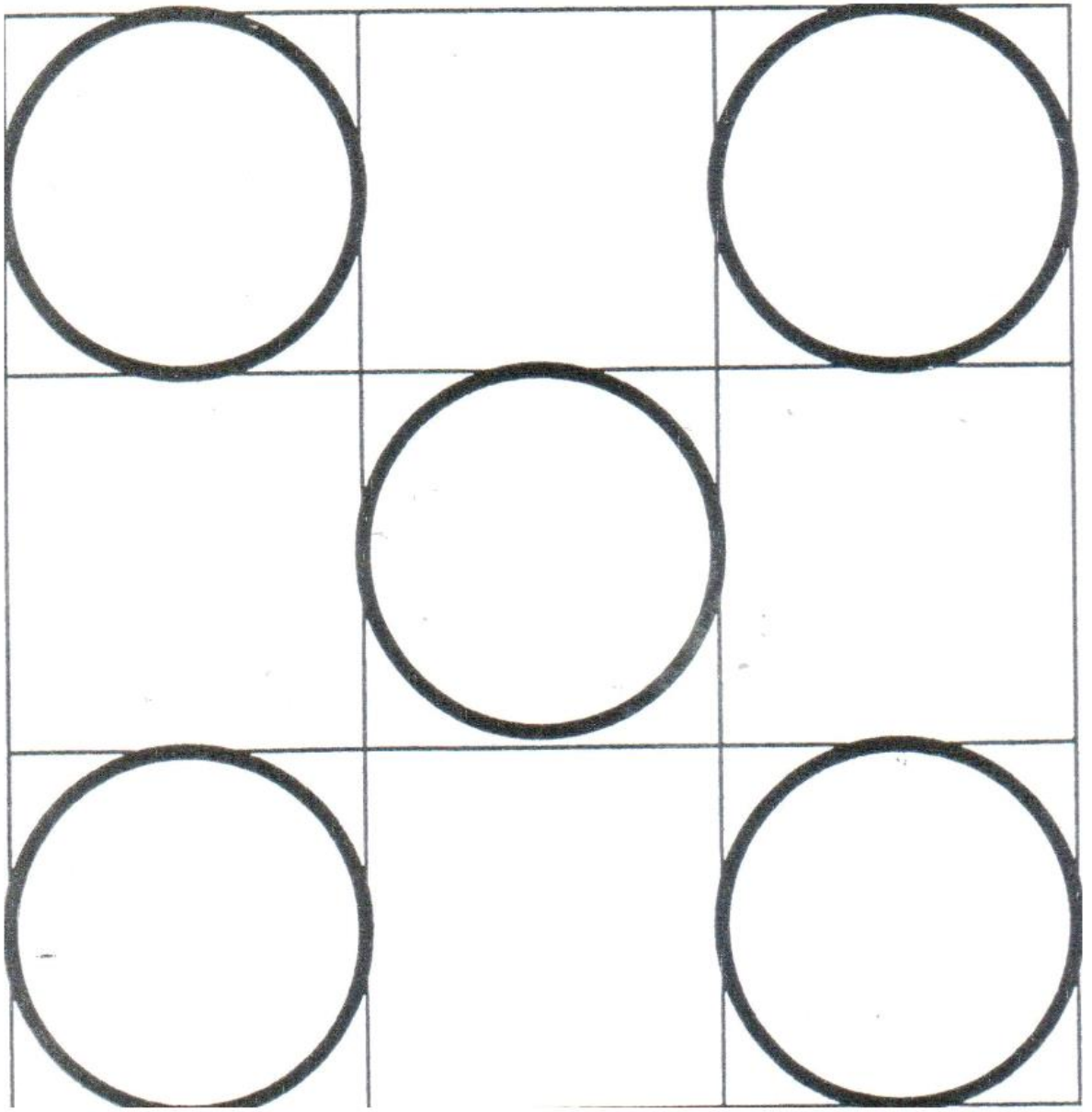


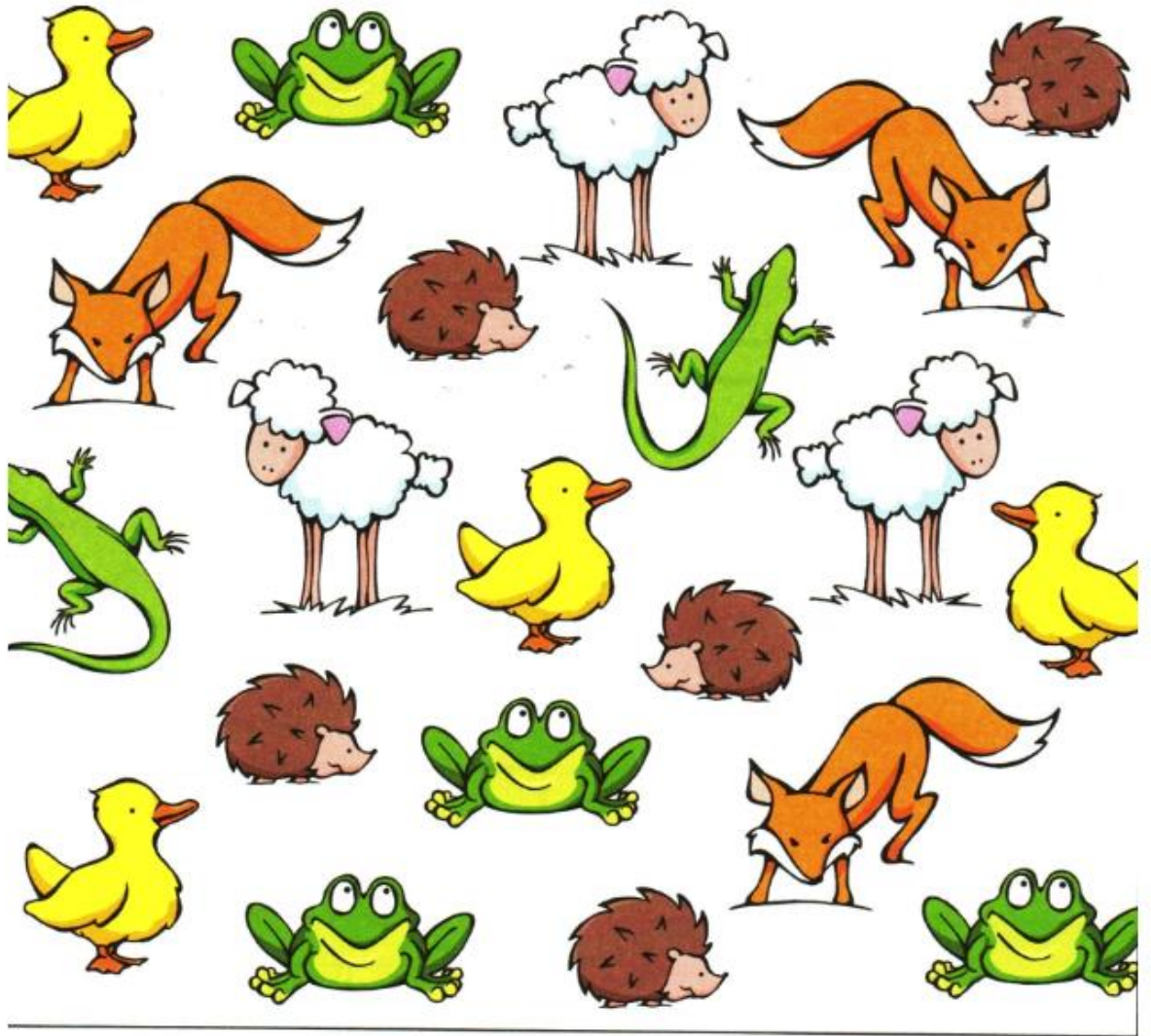
Évszakok

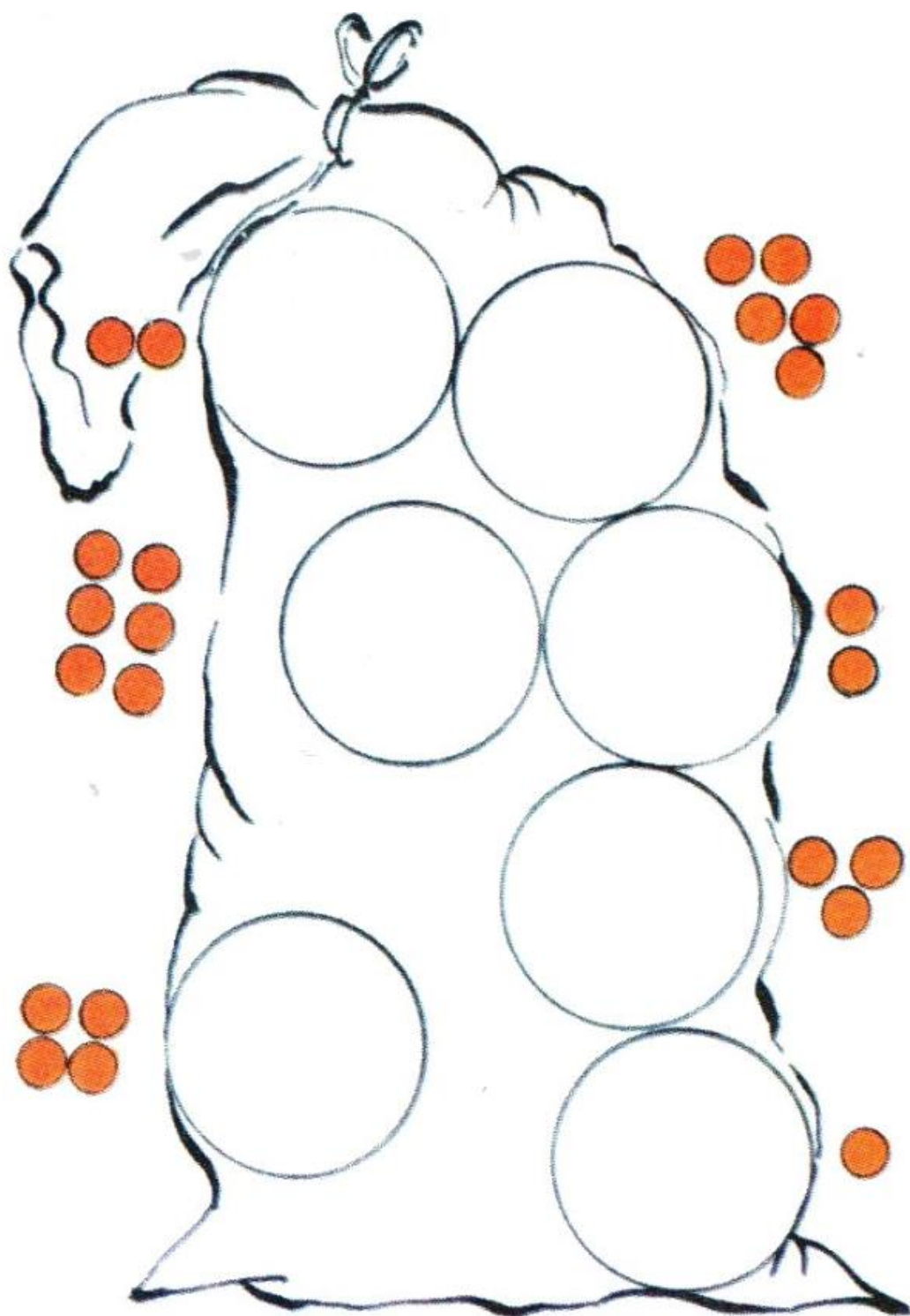


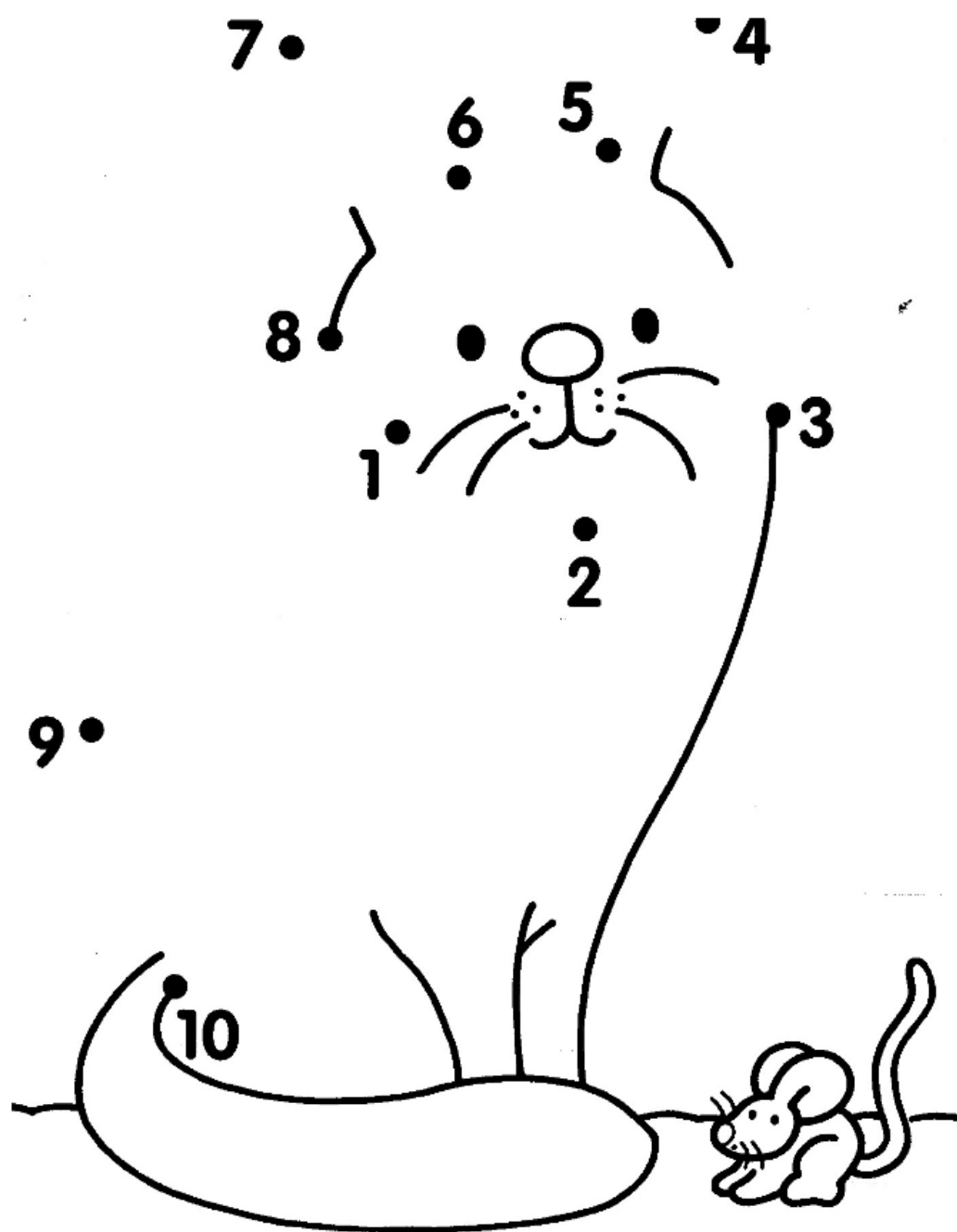


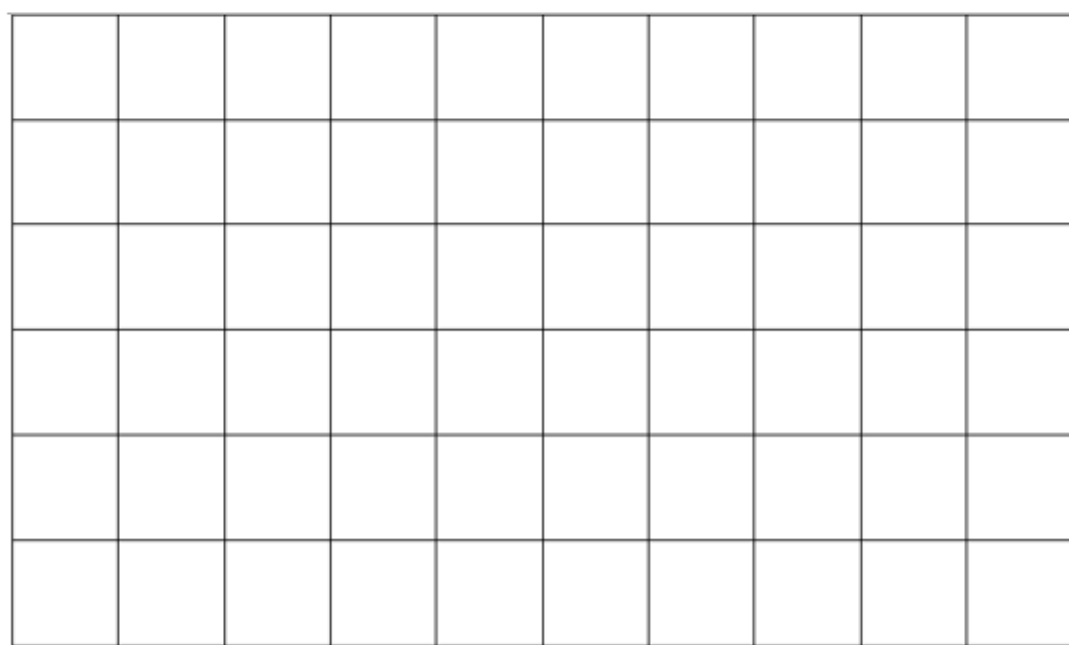
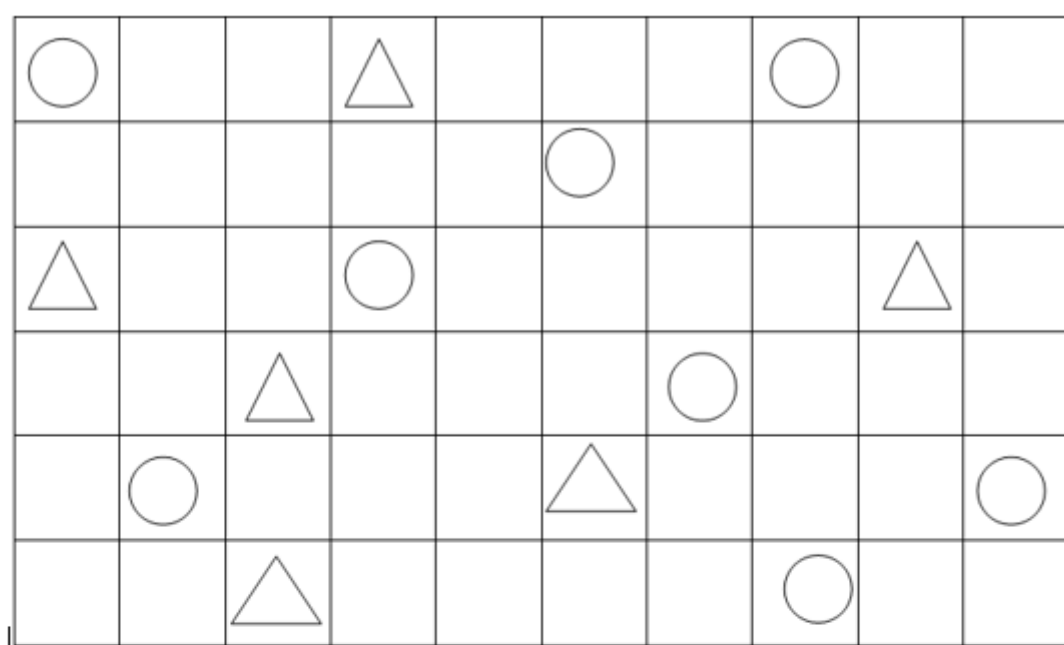




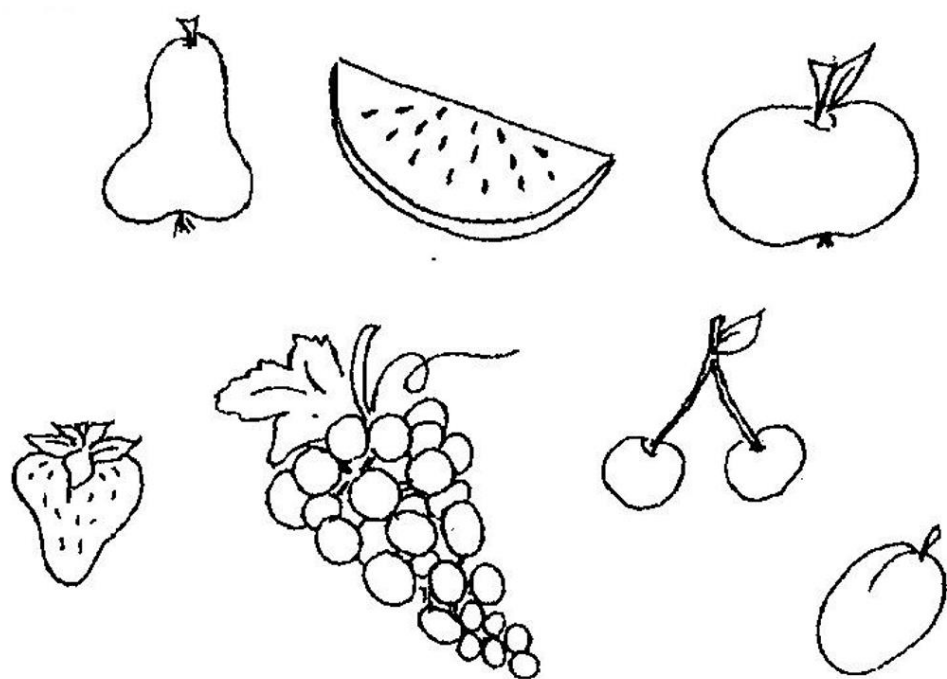


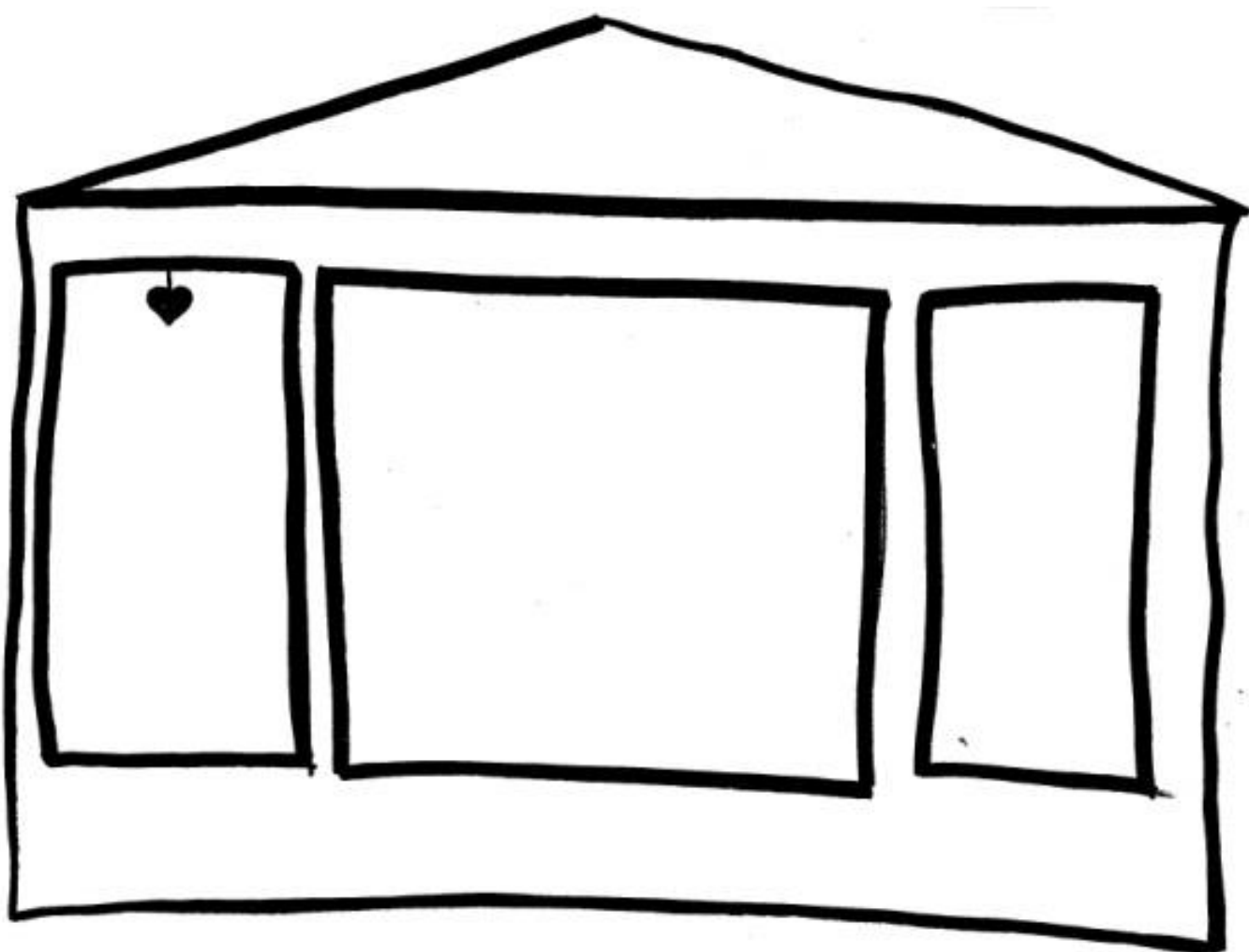


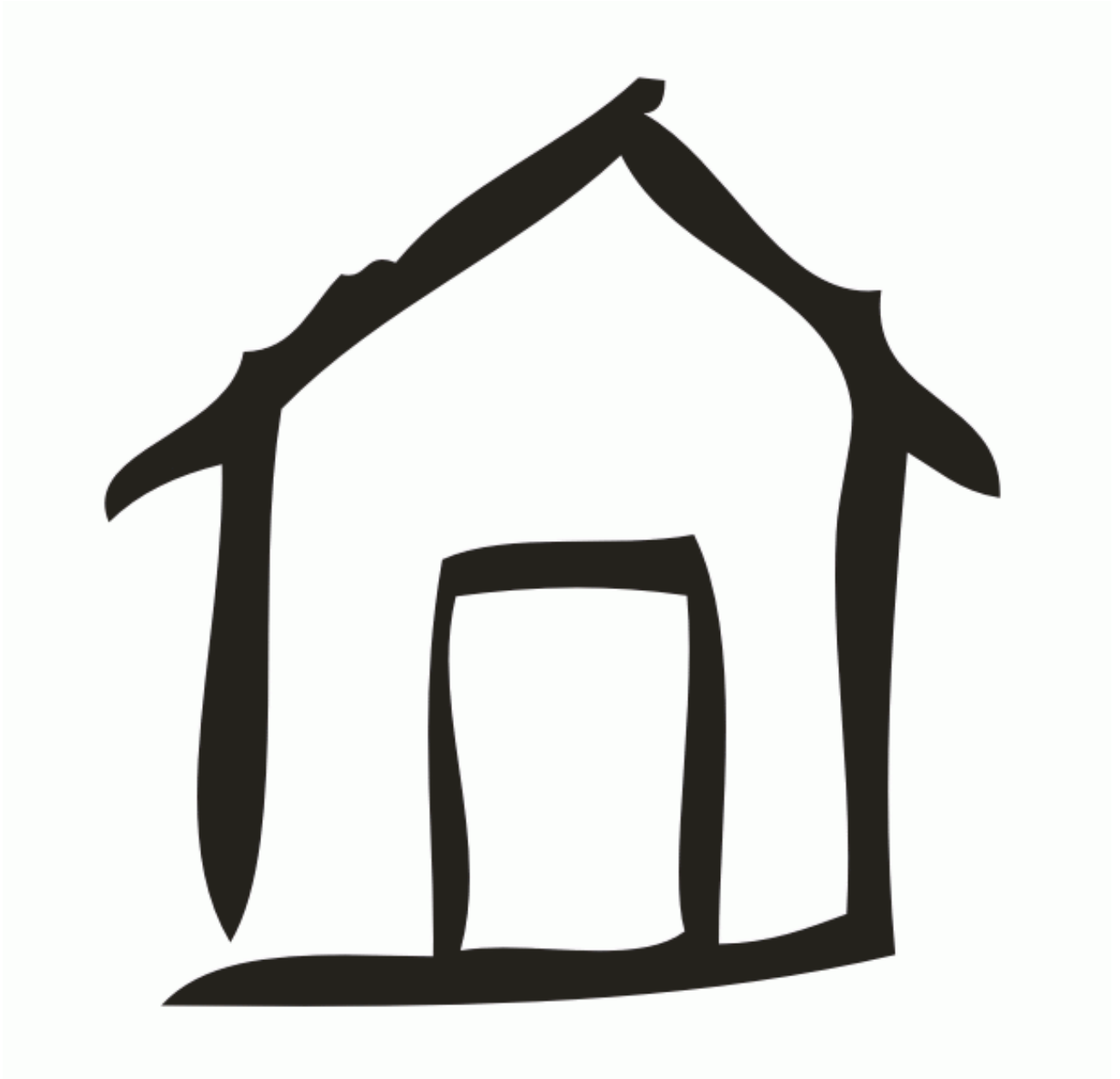


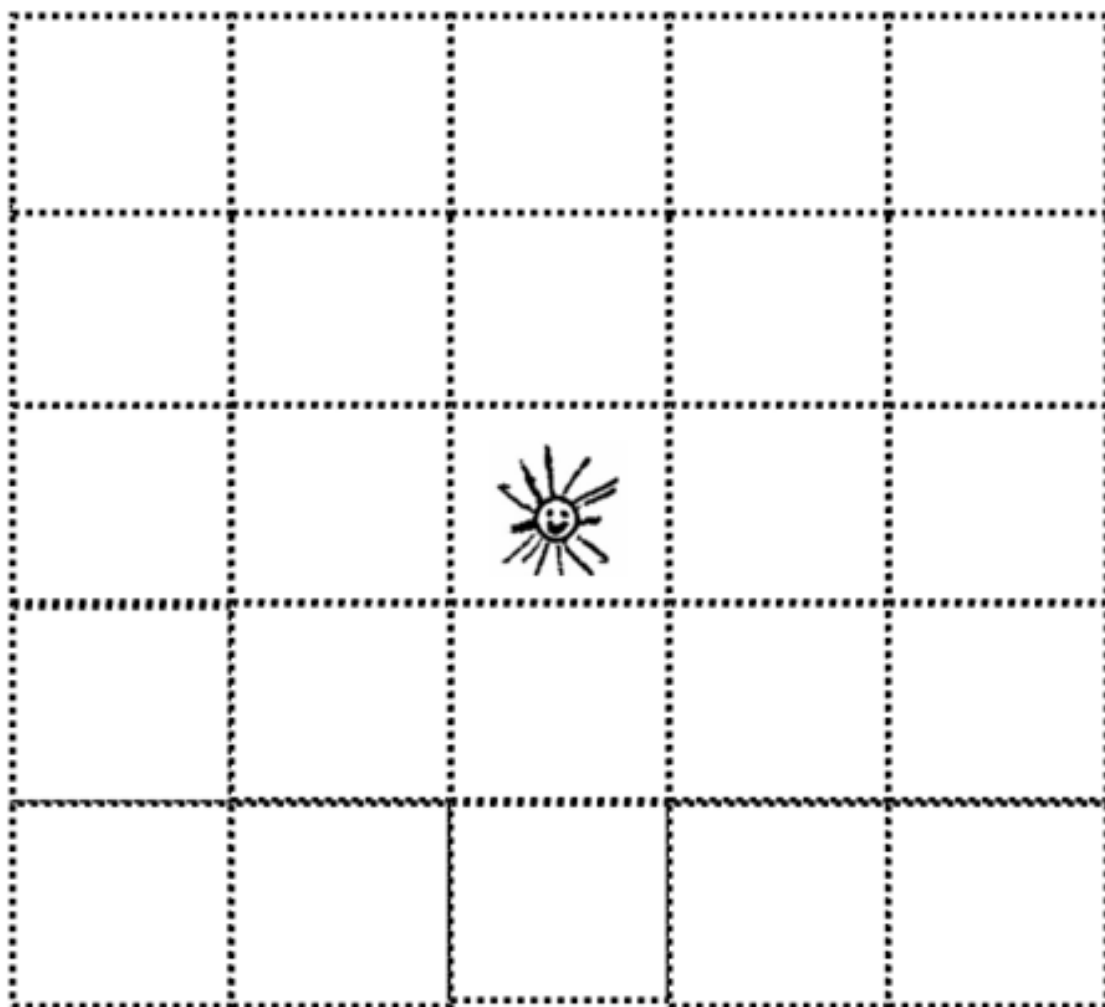












|