

Finommozgások

1.-Lazító „dagasztás”

Kis terpeszben állunk, vállunkat kissé leengedve laza törzsszel előre hajlunk, hogy két karunk szabadon, szinte tehetetlenül lengjen a törzs előtt. Indítsuk a mozgást ökölbe zárt kézzel, és tegyünk úgy, mintha laza tésztát dagasztanánk. A két kar váltva „gyömöszöli” a térdmagasságban levő képzeletbeli „tésztát”. Tapsra megáll a mozgás, majd laza rázással oldjuk fel a két kar izmait!

2.- Finommozgások mondókával. Mondjuk, mutatjuk:

Hüvelykujjam piacra ment,
Mutatóujjam itthon maradt,
Középső ujjam kap finom pecsenyét,
Gyűrűsujjam semmit sem kap,
Kicsi ujjam visít nagyot,
Én is, én is éhes vagyok.

3.-Finommozgások fejlesztése

Két kézfejedet emeld magad elé, bal tenyered nézzon fölfelé, jobb kezedet szorítsd ökölbe, de azt lefelé fordítsd. Változtassuk a kéztartást (jobb föl nyit, bal le zár) előbb lassan, majd egyre fokozódó ritmusban. Próbálkozzunk azzal is, hogy a kézmozgást mondókával kísérjük.

4.- Keresztező mozgások

Jobb kézzel a bal oldali testrészek érintése, bal kézzel a jobb oldaliaké. Nyitott, majd csukott szemmel, először lassan, majd egyre gyorsuló ütemben: jobb kézzel a bal térd, bal kézzel a jobb térd érintése. Sorra vehetjük a különböző testtájakat alulról fölfelé vagy fentről lefelé. Mondókával is kísérhetjük:

Eszem éles, eszem vág,
Mindent bevés, előránt.

5.- Izompróba

Párt választanak a gyerekek. A pár egyik tagja előre nyújtja a karját, tartja, a másik próbálja finoman lenyomni (nagyobb erőlködés nélkül), majd csere.

Felhasznált irodalom: Kerékgyártó Éva, Kórósi Kálmánné
Feladatgyűjtemény a tanulási képességek fejlesztéséhez