



MINISZTERELNÖKSÉG  
CSALÁDOKÉRT FELELŐS TÁRCA NÉLKÜLI MINISZTER



# „Mesebeli izgó-mozgó mozgáskuckó”

testi-kinesztetikus  
mozgásos tehetségműhely



Visszatekintő

# 1. Mocorgó kezek és lábak



„Ohm” zengetés



Bátorító mondóka megtanulása:

„Erős vagyok, szép vagyok,  
jó a szívem, jól vagyok,  
izgek, mozgok, jógázok,  
bátorsággal tornázok.”



Mese futógyakorlattal



Napüdvözlet gyerekeknek

## 2.Elvarázsolt állatok



Állatok mozgásának utánzása



Akadálypálya



Helyes mászástechnika rögzítése.

A mesében szereplő utánzott állat kiszínezése.

Ugráló labda



Színes pompomok válogatása csipesszel

Relaxáció



Páros gyakorlatok



A Judoval ismerkedtünk Szabó Zsolt Zoltán judoedző vezetésével



### 3. Bújkaló állatkák



Állatutánzó mozgások

Átkelés a „köveken”



kiegészítő tevékenység: szín szerinti válogatás csipeszekkel



Amelyik állatot kipörgettük, annak a mozgását utánoztuk



Saját készítésű mozgáskotta lapok különböző mozgásformákkal

jobb-bal-tenyér-talp

#### 4. Úton a simogató ösvényen



Elindultunk a hófedte hegyekbe megkeresni a Mikulás manóit.

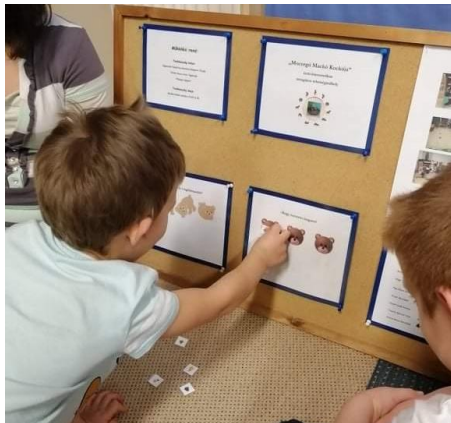




Mikulás manói nagyon elfáradtak, megérdemlik a kényeztetést.



Hol érintettek meg?játék



Hogy éreztem magam?

Lufilégzés technikájának megismerése

## 5. Hempergő Mackótestvérek



„Mászik a csigabiga”-lábboltozat ersítése



Barlangos fogó



Páros gyakorlatok



átkelés a „köveken”





„Fújd vissza”

Dúsító program: Miovecz Zoltán futball edző tartott játékos edzést.



## 6- Ugri-bugri kötél táncos bohócok



„Ohm”



ugráló, egyensúlyozó akadálypálya

## 7. Menetelő katonák



## 8. Guruló, pörgő, forgó, mozgolódó



Biciklitúra a Desedára



Katica Tanyára kirándultunk



Kupaktanács



Jól esett a tízórai



Állatsimogatóban



Csúszdázunk

Szivacslabda-csata



Dúsító program: Futball





## 9. Fészkelődő madárcák az erdei ösvényen



Fészekfogó



Kismadarak-csipeszes gyűjtögetés



Tojáskereső-párosító



Akadálypálya



## 10. Mesebeli mozgássziget



Fák



Úton a szigetre



És végül a megérdemelt hátmasszázs



Minden foglalkozás végén volt finomság

## 11. Bezárul a mozgáskuckó



A mozgás alapjai: KSG és fitness játékok-mindenkit megmozgattunk



A szülőket is megmozgattuk, kényeztettük





Masszírozó kör

Lelkesen készültünk, hogy megmutassuk milyen a mi műhelyünk





A Mihály napi vásárban bemutattuk jógás tornánkat és kendős táncunkat





Továbbra is működik a Mozgáskuckó!