

Idegen nyelv

Sportiskola



**Hódmezővásárhelyi
Szent István
Általános Iskola**



Ökoiskola

FELADATGYŰJTEMÉNY

A TANULÁSI KÉPESSÉG FEJLESZTÉSÉHEZ

**ÖSSZEÁLLÍTOTTA:
KERÉKGYÁRTÓ ÉVA
KÓRÓSI KÁLMÁNNÉ**

**LEKTORÁLTA, SZERKESZTETTE:
OROSZLÁNY PÉTER**

TARTALOM

ELSŐ OSZTÁLY

1. BEMELEGÍTŐ, RÁHANGOLÓ GYAKORLATOK
2. FRISSÍTŐ, RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK
3. FIGYELMI GYAKORLATOK
4. BESZÉDFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
5. OLVASÁSFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
6. EMLÉKEZETFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
7. GONDOLKODTATÓ GYAKORLATOK

MÁSODIK OSZTÁLY

1. BEMELEGÍTŐ, RÁHANGOLÓ GYAKORLATOK
2. FRISSÍTŐ, RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK
3. FIGYELMI GYAKORLATOK
4. BESZÉDFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
5. OLVASÁSFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
6. EMLÉKEZETFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
7. GONDOLKODTATÓ GYAKORLATOK

HARMADIK OSZTÁLY

1. BEMELEGÍTŐ, RÁHANGOLÓ GYAKORLATOK
2. FRISSÍTŐ, RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK
3. FIGYELMI GYAKORLATOK
4. BESZÉDFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
5. OLVASÁSFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
6. EMLÉKEZETFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
7. GONDOLKODTATÓ GYAKORLATOK

NEGYEDIK OSZTÁLY

1. BEMELEGÍTŐ, RÁHANGOLÓ GYAKORLATOK
2. FRISSÍTŐ, RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK
3. FIGYELMI GYAKORLATOK
4. BESZÉDFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
5. OLVASÁSFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
6. EMLÉKEZETFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
7. GONDOLKODTATÓ GYAKORLATOK

BEVEZETŐ

A tanulási képesség kialakítása és fejlesztése az alsó tagozaton alapvető feladat. Különös figyelmet kell erre fordítani hátránykompenzálás és felzárkóztatás esetén, mely sok esetben csak a tanítási órán való differenciált fejlesztéssel érhető el. Szerencsésen kiegészíti ezt, ha félévente 2x1 hetes, napi 60 perces ún. tanulásmódszertani órákat iktatunk be az iskolai óratervbe, amikor kiscsoportokban foglalkozhatunk a tanulási nehézségekkel, a tanuláshoz való viszony közvetlen formálásával, jó szokások kialakításával és a tanuláshoz nélkülözhetetlen alapképességek intenzív fejlesztésével, valamint a tanulási módszerekkel. Összeállításunk ezekhez a foglalkozásokhoz kíván szerény mértékben hozzájárulni azzal, hogy évfolyamonként és részképességként feladatokat gyűjtött egybe (a teljesség igénye nélkül), amelyekből a tanító saját ízlése és a célszerűség szerint válogatva gazdagíthatja óráit fejlesztő tevékenységekkel. Helyesebbnek véltük a gyakorlatok áttekinthető struktúra szerinti csoportosítását, mint kész óravázlatok közlését, hiszen a fejlesztő órákat mindig az adott gyermekcsoportra érdemes összeállítani, s ez a tervezés adja a tanító számára a munka alkotó örömét. Reméljük, hogy a közeljövőben egy teljesebb és eredetibb gyűjtemény is szolgálhatunk majd

IRODALOMJEGYZÉK

Beszédművelő gyakorlatok forrásmunkái:

Tanító c. módszertani folyóirat
Módszertani füzetek
B. Cseh Katalin: Beszédművelés anyanyelvi foglalkozásokon
Zsolnai József: Hátrányos helyzetű kisiskolások
Zsolnai József: NYIK Feladatgyűjteményei

Lazító gyakorlatok

Oroszlány Péter: A tanulás tanítása
Hangkazetta: Gyermekagykontoll
Dr. Kígyós Éva: Zenés lazító gyakorlatok 6-9 éveseknek
Dr. Domján László Dr. Kígyós Éva: Zseninek születél!
Dr. Paul E. Dennison: Észkapcsoló agytorna
Észkerékkapcsoló
Bagdy Emőke Telkes József: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában

Olvasást fejlesztő gyakorlatok

Meixner Ildikó: Én is tudok olvasni
Házi olvasásgyakorlás titkai olvasási tréning
Esztergályos Jenő: Oktatójátékok kisiskolásoknak

Koncentráció, gondolkodás, emlékezet

Szalay Könyvkiadó Kisújszállás: Agymozgató óvodásoknak kisiskolásoknak
Agymozgató 6-10 éves korig
Agymozgató 4-7 szám
Kovács Györgyné – Szebenyiné Nagy Éva – Torda Ágnes:
Mondd ki, írd le, törd a fejed!
Grätzer József : SICC

Egyéb:

L. Ron Hubbard: Hogyan tanul meg? A tanulás alapvető kézikönyve
Peter Kleine: Zseninek születünk

6. Finommozgások fejlesztése. Két kézfejedet emeld magad elé, bal tenyered nézzen fölfelé, jobb kezdet szorítsd öködbe, 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 mondókéval kíséreljük.

7. 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 föntről lefelé. Mondókéval is kísérelhetjük:

Eszem éles, eszem vág,
Mindent bevés, előránt.

8. Élénkítő mozgás, testkeresztezéssel. Jobb könyökkel megérintjük a bal térdünket, bal könyökünkkel a jobb térdünket. Lassú ütemmel indulunk, majd egyre fokozzuk a tempót! Az előbbi (vagy más) mondókéval is csinálhatjuk.

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

2. FRISSÍTŐ GYAKORLATOK, RELAXÁCIÓ

1. Álljatok fel nyújtózkodjunk erőteljesen! Lendítsük karjainkat balra, jobbra, előre, hátra! Bal kezdeddel érintsd meg a jobb térdedet, majd jobb kezdeddel a bal térdedet, egyre fokozódó ritmusban. Tor-násztassuk meg az ujjainkat is: Szorítsd a kezdet öködbe, lefelé fordítva, nyisd ki mindkét kezeden egyszerre a hüvelykujjadat majd kezdet is fordítsd fölfelé, ismét le, majd föl de már a mutatóujjad is legyen nyitva...le föl, míg valamennyi ujjunk nyitva lesz, gyorsan csukd össze mindet.

2. Emeljük karjainkat oldalirányba felfelé magastartásba, emelkedjünk lábujjhegyre. Hosszan lélegezzünk be. Lassan engedjük le karjainkat, kiléggzéssel. Kuporodjunk le guggolásba, minél mélyebbre. Ismételjük meg háromszor.

3. Emeld a karodat magasba, nyújtsd előre, lendítsd hátra, tapsolj hármat. Fussatok hozzám úgy, hogy a jobb keze-tekkel megfogjátok a bal térdeteket, vissza is. Bal keze-tekkel a jobb fületeket, vissza is...

4. Csukott szemmel végezzük a feladatokat. Emeld fel a jobb kezdet, a jobb kezdeddel simítsd végig a jobb oldaladat, a jobb füledtől a jobb bokádig. Ugyanígy a baloldalon is.

5. Egyik kezdet tartsd a köldökön, másik kezdeddel erőteljesen dörzsöld a mellkasodat közvetlenül a kulcscsont alatt.

6. Járás ütemtartással, tapssal. Álljatok fel, forduljatok menetirányba! Lépéstartással, tapssal járunk a padsorok körül, közben mondjuk Zelk Zoltán: Tavaszi dal című verséből a következő versszakokat:

Egy, kettő, három, négy
Kis őzike hová mégy?
Elég hogyha tudom én
tavasz elé futok én!

Egy, kettő, három, négy
Te kis nyuszi, hová mégy?
Se erdőbe, se rétre,
a szép tavasz elébe!

3. FIGYELMI GYAKORLATOK

1. Testrészek megnevezése saját testen. Jobb és bal fogalmának kialakítása, gyakorlása saját testen (szívcskét tűzünk a szívünk fölé, mutasd, hogy pillangó száll a jobb válladra, bal térdedre...)
Irányok, oldalak megnevezése önmagához viszonyítva (tőlem jobbra van az ajtó, tőlem balra van Kati... stb.)
2. Hallásfinomítás. A gyakorlatot csukott szemmel végezzük. Zörejeket hallotok, felismeritek-e? (Papírtépés, kulcscsörgés, iskolában hallható zajok magnóról stb.) Nehezíthetjük azzal a megfigyelést, hogy a hallott zörej irányát is meg kell nevezni.
3. Valakire erősen ránézek, a tőle jobbra ülő válaszoljon a kérdésekre! (Testrészek neve, irányok megnevezése, tulajdonságok, viszonzszavak stb.)
4. Körben törökülés. Egymástól kartávolságra helyezkedünk el. Nyújtott karral tapsolunk a térdek fölött, majd oldalsó középtartásban megérintjük egymás tenyerét. Ügyeljetek a ritmusra!
5. Körben állunk, a kijelölt tanuló egyet tapsol. A megbeszélte irányban a mellette álló gyerek csak akkor folytatja, ha az előző befejezte (nem lehet hosszú a szünet). Ha bárki a körből kettőt tapsol, változik a haladási irány.
6. Körben állunk, a megbeszélte irányban több babzsák indul újtára, egyenletes tempóban adogatjuk. Ne ériék utol egymást, és le se essenek!
7. Jelkeresés. Azt kell megállapítanod, hogy a feladatlapon hányszor ismétlődnek meg a kiemelt sorban szereplő jelek. Számolás közben nem szabad a munkádban jelzéseket tenned!

□♦○

3kfz4md□O⊗⊕∅⊖□♦○jeruh4lukt76j
□♦○jeruh4lu□♦○◇○◇3k□♦○kt
□♦○jeruh4lu□♦*◇○◇□♦○*□○
○□*□◇Ω□◇PQÔÒ*□O⊗⊕∅⊖□□×
□♦*◇○◇□♦○□♦○◇○◇3k74jg

8. Jelrajzolás. Négyzethálós lapra dolgozunk. Fél percig rajzolhatjátok a megkezdett sort. Törekedjete arra, hogy a sorrend pontos legyen, minél több jelet sikerüljön leírni!

←↓↓→

Fél perc letelte után: Számold meg hány jelet írtál!

A következő feladat nagyobb odafigyelést kíván:

←←↓↑→→

Fél perc után ismét megszámloljuk, közben ellenőrizzük is a jeleket, úgy, hogy közösen hangosan mondjuk az irányokat(balra, balra, le, föl jobbra, jobbra...)

4. BESZÉDMŰVELÉS

1. Artikulációs gyakorlat. Dőljete hátra a padotokban! Helyezkedjete el kényelmesen! Mondjátok el nagy ajakmozgással a magánhangzósor! Ügyeljete az időtartamra is! A magánhangzósor háromszor egymás után kell elmondanotek hangerőváltással.

a-á-e-é-i-í-o-ó-ö-ő-u-ü-ű

Ugyanezt végezhetjete úgy is, hogy a magánhangzókat összekötjete az „sz” hanggal:

sza-szá-sze-szé-szi-szí...
asz-ász-esz-ész-isz-íz...
asza-ászá-esze-észé

2. Időtartam gyakorlatok. Mondjátok utánam a szavakat. Ejséte pontosan a hosszú hangokat!

	szappan	ősszel	pimasz
szökken	asszony	kamasz	
szikkad	hosszú	tavas	
szíjjal	vissza	vadász	
szellő	mesze	juhász	

3. Hangsúlyozás gyakorlása. Figyeljete rám! Szókapcsolatokat mondok. A szókapcsolat egyik tagját nagyobb nyomatókkal ejtem. Ismételjete a szókapcsolatokat középhangerővel! Pontosan úgy ejséte, ahogy én.

a szarvas agancsa
az ökörsem tolla
az erdő vadásza
messze földön
tisztáson bandukol
szüntelenül kóborol
nesztelenül surran

Értelmezjete a kifejezéseket, fűzzete hozzá szómagyarázatot!

4. Kapcsolatfelvétel köszönés. Játsszátok el, mit kell tennete, ha:

-tanítóitokkal találkoztok az iskola folyosóján
-beléptek az osztályotokba, ahol már néhány osztálytársatok ül
-osztálytársatok édesanyjával találkoztok a boltban...

A bábu többféleképpen szólít meg benneteket. Melyik köszönés hibás és miért? Szerintete melyik köszönés hangereje és artikulációja megfelelő?

-Adj isten pajtikák!(harsány, vidám)
Szevasztok srácok!(vidám, kedves)
Hé, ürgepásztorkáim!(erőszakos, durva, hangos)
Jó reggelt gyerekek!(motyogó, érthetetlen)

A vállalkozó párok bemutatthatják ugyanezeket, vagy más köszönéseket visszaköszönéssel is. Értékeljete az illedelmes, megfelelő hangerejű megoldásokat.

5. Gyűjtete és rajzoljate olyan tárgyakat (amikor már írni tudnak írjanak olyan szavakat) aminek a nevében az „sz” hang hallható! Például: szemüveg, szív, szőlő....

e-é	kenyér, tenyér, szekrény
i-í	visít, virít

6. Olvassátok el hangosan a szópárokat! Ügyeljete a szókezdő betűk olvasására!

néz-méz	bont-pont
pár-bár	ni-mi
fél-tél	ma-na
bal-dal	nagy-hagy
tűz-fűz	tej-fej

7. Olvassátok el helyesen a következő szavakat!

VEZSPRÉM.ZSEGED ZSUSZA GSILLA CYŐZŐ CÉZA PÉLA YEAR

8. Betűkihagyás javítása. Olvassátok előbb némán, majd hangosan a szavakat. Ne maradjanak ki betűk olvasás közben!

építőkocka	GÖNGYÖLEG
jelzőlámpa	TEREFERE
üvegpohár	KAPUFÉLFA
rongybaba	CINTÁNYÉR

A következő szavakból egy (vagy két) betű hiányzik. Olvassátok el helyesen!

daráz	TEHAUTÓ
űhajó	BUDAPET
léggöb	GURKA

9. Szókieváltás. Keresd ki a szavak közül gyümölcsök nevét...állatokat...fiú és lány. nevet..

róka	gombóc	gólya
száll	mókus	Gergely
rózsa	meggy	nyúl
dinnye	macska	Erzsébet

10. Mesemondás. Ne ragaszkodjunk a szöveghű meséléshez. Kössük össze a szövegek eljátszásával vagy bábozással.

11. Hibajavítás. Húzzátok át a hibákat !

Anti leckét ír. Előveszi a kosarából a könyveit.
Kinyitja a mesekönyvét és a matematika
füzetét. Kikeresi a példát. Először a papíron
számítja ki. Ami jó, azt kiradírozza. A kész
példákat megmutatja a cicának. A cica
ellenőrzi őket. Ha hibát talál, nyávogni kezd.
Talán még ötös is lesz a lecke!

12. Betűpótlások. Pótold a rajzok segítségével a hiányzó betűket!

vo__al ba__án __ot __o__ t__ go__b

13. Szó és kép egyeztetése. Kösd össze a szavakat a képekkel!

öt
ház
tál
szív

14. Szó szerkezetek olvasása. Rajzold le, amit elolvastál!

három alma
füles bögre
magas létra
nagy lepke
egyenes vonal

15. Mondatok olvasása. Rajzos feladatok

Ide rajzolj két házat, három-három ablakkal.

Rajzolj halat ebbe a hálóba!

Rajzolj a kör középebe virágot!

16. Igaz, hamis mondatok

Az ágy szerszám.
A gyorsvonat étel.
A meggyszörp ital.
A teve úszik.
A labda elgurult. ...

17. Rövid szövegekhez kapcsolódó feladatok. Rajzold le és színezd ki, amit a szövegben elolvastál!

Hurrá, itt a tavasz!
Tűz a nap. S földet fű borítja.
A fák kiszöktek, tele vannak virággal.
Fecskek röpködnek a magasban.
A fűben gyerekek labdázhatnak.

Figyelmesen olvasd el a szöveget!

Az állatok iskolája
A mesében az állatok is járnak iskolába. Ez az iskola az erdőben van. Az állatgyerekek is játszanak és tanulnak az órákon. Igyekeznek jól viselkedni. Ez nem mindig sikerül. Olvastam egy Misi mókus nevű kis állatról, aki elaludt az erdei iskolában.

Húzd alá a szövegben a választ!

Hol van az állatok iskolája?
Hogyan viselkednek az állatgyerekek?
Ki aludt el az erdei iskolában?

6. EMLÉKEZET

1. Mondókatanulás. Kísérhetjük a mondókatanulást improvizált mozgással.

Magyar népköltés:

Kipp-kopp, kalapács,
kicsi kovács, mit csinálsz?
Sárga lovat patkolok,
Aranszeggel szegelek.
Uccu, pajtás, kapj fel rája,
ugyis te vagy a gazdája!

2. Képemlékezet. 10 óvodai jelet láttok a táblán, jól figyeljétek meg (fél perc) „hunyjatok”. Hány jelre emlékszel? Rajzold le!

Ismét hunyjatok addig én változtatok három dolgot. „Szabad!” Mi változott? (sorrend, a jel maga)

3. Szóemlékezet hallás után. Körben állunk (esetleg ülésrend szerint) Minden gyerek mond egy gyümölcsnevet (lehet más témakör is), és megismétli az előzőeket is. Például:

Alma
Alma, körte,
Alma, körte, barack.....

4. Szóemlékezet olvasás után. A táblán 10 (15) szó szerepel, többször is olvasd el, próbáld megjegyezni!

gólya, Károly, Mihály ibolya, vaj, tej,
lyuk, lyukas, kulcslyuk királyfi...

Eltakarjuk. Ki tudná elmondani? A sorrend először nem számít!

5. Mondatemlékezet. (Összeköthetjük légzőgyakorlattal). Mondd utánam az egyre hosszabbodó mondatokat!

Magára vette nagyapó a kabátját.
Lassan magár vette nagyapó a kabátját.
Lassan magára vette nagyapó a kabátját, felhúzta cipőjét.
Lassan magára vette nagyapó a kabátját, felhúzta cipőjét, elindult.

6. Szógyűjtés. Ki tud 1 perc alatt több szót gyűjteni „t” betűvel. Párokban dolgozzatok! (Lehet szótagokkal: Úgy kezdődjön „ka” úgy végződjön „ka”..)

7. Csukd be a szemedet! Gondold végig az előző napodat! Mit csináltál? Mi volt az ebéd?... A szomszédodnak mondd el!

8. Memorizálunk párosan csoportban 6 szót:

narancs csónak, csacsi cseresznye, csikó, csákó

A párok egymásnak felmondják 2-3 perc gyakorlás után, de később is visszatérünk rá.

9. Képemlékezet. Figyeld meg a táblán látható ábrát (fél perc)! Eltakarjuk, majd rajzold le, fontos a színek sorrendje is!

p = piros, s = sárga, z = zöld, k = kék

○○○



10. 10 szót mondok, hallgassátok figyelmesen, majd rajzoljátok (írjátok) le, amire emlékeztek!

alma, levél, szív, virág, fa, házikó, labda, meggy, vödör, kocka

11. Hosszabb távú emlékezet. Az előzőleg párokban memorizált hat szó közül csak a gyümölcsöket rajzold (írd) le!

Az óra elején tanult mondókát ki tudja legszebben, legpontosabban elmondani?

7. GONDOLKODÁS

1. Találós kérdések.

Kifele megy, befele áll,
befele jön, kifele áll,
lefele megy, fölfele áll,
fölfele megy, lefele áll.

(a macska farka)

A szabad mezőre gyakran kisétálok,
Pedig kis házamtól soha meg nem válok.

(csiga)

Olyan, mint a falevél,
Ide-oda lebben,
Napsütötte réteken,
S jó szagú szélben.
Lábujjhegyen követed,
Rászáll egy virágra,
Felfelé kapsz, és ámultan
Pillantasz utána.

(pillangó)

Miért hunyja be a kakas a szemét, amikor
kukorékol?

(mert már kívülről tudja)

2. Az időszaknak megfelelően applikációs képekkel vagy szóképekkel végezzük! Minden esetben elvárjuk az indoklást miért nem illik az adott szó a sorba!

cica	kutya	papagáj
őzike	kecske	róka
béka	csiga	pillangó
malac	tyúk	liba

3. Barchoba. Egy állatra gondolok. Tegyetek fel kérdéseket, melyre igennel vagy nemmel válaszolok!

Példa: őzike-re gondolok

Háziállat? Nem.

Tud repülni? Nem.

Erdőben él? Igen....stb.

4. Alakzatok előállítás. Különböző síkidomokat kaptok borítékban. Próbáljatok összerakni belőlük állatokat.

Pl.

5. **Szóalkotás.** Alkossatok a betűk segítségével állatneveket! Ismétlődhetnek a betűk!

Betűk a táblán: k a l z s ü ő c m l

MÁSODIK OSZTÁLY

1. BEMELEGÍTŐ, RÁHANGOLÓ GYAKORLATOK

LÉGZŐGYAKORLATOK

1. Körben állunk, megfogjuk egymás kezét, énekelünk.

Jó a hajnal,
Elmúlt az éj,
Ébredj a nappal,
Vidáman élj.

2. Körben járunk, ütemes tapssal kísérik a versmondást.

Szarka, szarka, merre jártál?
Erre, arra!
Nagy tüzet raktam,
kását kavartam.
Ajtóba kiálltam,
vendégeket vártam.
Szálltak, gyűltek,
tornácomra ültek.

(népköltés)

3. Körben állunk, felkészülünk légzőgyakorlat végzésére. Tegyük a kezünket a hasunkra, fújuk ki az elhasznált levegőt, rövid, lágy kis pöffentésekkel, mintha lebegtetni akarnánk egy tollpíhét! Vegyünk egy lassú, mély lélegzetet, finoman felfújva a hasunkat, mint egy léggömböt. Kezünk lágyan emelkedik, ahogy beszívjuk, és lassan süllyed, ahogy kieresztjük a levegőt. Ha a belégzés után a hátunkat is kihúzzuk, a levegő még mélyebbre megy. Ismételjük a hasi légzést 3-szor. Kísérik mondókával is a kilégzést!

Friss levegőt a szobába,
Friss levegőt eleget.
Nyiss ablakot, télen, nyáron,
Ne féltsed a meleget!

4. Mondjuk egy levegővétellel minél hosszabban a szavakat és mondatot!

Lóri	Lóóóóó...ri
óriásit	óóóóó...riásit
ásít.	áááá...síííííít.

MOZGÁSOS GYAKORLATOK

1. Mozgásgyakorlatok zenére. Járás kis és nagy lépésekkel, különböző kéz- és lábtartásokkal. (magas tartás, karkörzés, lábujjon járás, indiánszökdelés, hullámzó járás, vonatozás összekapaszkodva, hirtelen irányváltogatások stb.).

2. Egyensúlyozás babzsákkal: járás (babzsák a fejen), előre, hátra, hullámvonalban, lassan, gyorsabban. Kicsi szökdelések akadályok között fél lábon, páros lábbal

3. Jobb kezünk magunk előtt nyitott tenyérrel felfelé néz, bal kezünket lefelé fordítva ökölbe szorítjuk, közben mondókát mondunk.

Sütőben a tökmag,

befűtöttünk tegnap.
Ropog, pattog öt nap,
megégett a tökmag.

4. Keresztező mozgások. Egyenletes járás közben az egyik kéz és a vele ellentétes láb előrelendül, a szem a kézre pillant. Megállunk, csukott szemmel megérintjük a jobb kezünkkel a bal fülünket, majd a bal könyökünket, bal kezünkkel a jobb combunkat stb. A gyerekek a tanárt utánozzák, vagy szövegmondásra végzik az érintéseket.

5. Járás lábujjon, sarkon, taps a fej fölött, taps a combon.

6. Mutasd, amit én mutatok, és mondd is!

Öklömmel a homlokomra,
mutatóujjammal az orromra,
hüvelykujjammal a számra,
és így tovább.

A tanító kialakít egy sorozatot, egyre gyorsabban mondja és mutatja. Ha már jól megy, hirtelen megváltoztatja a sorrendet.

7. „Hol fut a kiséger?” Körben állunk, bármelyik irányban indulhat a játék. Váltott lábbal ugrás. (ugorj el az egér útjából) Csak akkor ugorhatsz, ha a melletted álló befejezte, de túl sok idő nem telhet el.

8. Térirányok fejlesztése. A mondókát mondjuk, mutatjuk:

Kint sincs senki, bent sincs senki
Fent sincs senki, lent sincs senki.
Alatta sincs senki, fölötte sincs senki.
Előtte sincs senki, mögötte sincs senki,
Jobbra sincs senki, balra sincs senki,
Sehol sincs senki és már nem is félünk.

9. Építés, rajzolás bekötött szemmel.

10. Két kézzel mutatjuk a mondókában megnevezett testrészeket. Lassan kezdjük, majd egyre fokozzuk a ritmust.

A fejem, a vállam, a csípőm, a térdem, a bokám.

11. Labdázunk képzeletbeli labdákkal. Bármilyen nagyságú labdát választhatunk. Feldobjuk, elkapjuk. Egyre magasabbra dobjuk és lekapjuk. Felézőnk a feldobott labda után. Pattintgatás bal, majd jobb kézzel, majd két kézzel.

12. Rajzoljunk egy képzeletbeli ecsettel lassan (lusta) nyolcast magunk elé. A mozgást az egész test végezze, sem a fej, sem a nyak, sem a váll ne mozduljon külön. A térded legyen behajlítva, s test ritmikusan lendüljön egyik oldalról a másikra.

13. Ritmus tapsolása, kopogása, éneklése visszhangszerűen, várd meg amíg én befejezem. Lép, tapsolj, bólints, toppants stb. úgy ahogy én. Várd meg, amíg befejezem. Például: két kicsi, egy nagy.

2. FRISSÍTŐ GYAKORLATOK, RELAXÁCIÓ

1. Álljatok fel, nyújtózkodjatok jólesően enyhén hátrahajolva egyenesítétek hátatokat. Nyújtott térdrel előrehajolva fogjátok meg bokátokat, finoman húzzátok lefelé felsőtesteteket! Kisterpeszben végezzük fejkörzést jobbra, majd balra. Kulcsoljuk össze kezeinket a tarkón. Végezzük törzsfordítást derékból jobbra is, balra is.
2. Gördülés lábujjhegyről sarokra, 20-szor Kulcsoljuk össze a kezünket a tarkón. Emeljük fel a jobb térdünket és érintsük meg a bal könyökünkkel, majd fordítva is, ki meddig bírja.
3. Kezünket kulcsoljuk össze tarkónkon, emeljük magasra egyik térdünket, érintsük meg a könyökünkkel. Kilégzés. Nyújtjuk ugyanazt a lábat hátra, emeljük könyökünket hátra, homorítsunk. Belégzés. Ismételjük meg a másik lábbal is!
4. Üljetek egyenesen a széken, hátad simuljon a támlához, lábad ne zárd össze, kezed lazán nyugodjon a térdeden. Csukd be a szemed, végy egy mély lélegzetet, végezz lassú kilégzést. Lazítsd el izomcsoportjaidat felülről lefelé haladva.

Ellazul a fejbőröm.
Ellazul a homlokomon a bőr.
Ellazul a szemhéjam.
Ellazul arcom minden izma.
Ellazulnak a vállaim.
Ellazulnak a karjaim.
Ellazul a mellkasom.
Ellazulnak a hasizmaim.
Ellazulnak a combjaim.
Ellazulnak a lábszáraim.
Ellazulnak a lábfejeim.
Egész testem kényelmesen pihen.

5. „Gondolkodó sapka”. Finoman gyűrögess a füledet fölülről lefelé haladva, háromszor, mintha ki akarnád simítani a kunkort a peremén!
6. Nyújtsuk ki bal karunkat mellső középtartásba. Kövessük szemünkkel kinyújtott karunk mutatóujját, ahogy lassan mozdul fel, le, jobbra, balra, körbe, átlósan, közel, messze. Ismételjük másik kezünkkel is.
7. ”Tengerészcsomó”. Ülve végezzük a gyakorlatot. Helyezd a bal bokádat a jobb térdedre. Ezt a csomót” a kezekkel kötöd a saját lábadra úgy, hogy jobb keziddel fogd meg a bal lábszáradat, bal keziddel a bal bokádat. Egy percig ülünk így nyolcas formában csukott szemmel, mélyeket lélegezve. Egy perc után mindkét lábad helyezd a padlóra, érintsd össze ujjaid hegyét, nyelvedet szorítsd a szájpaddásodra.

3. FIGYELMI FELADATOK

1. Hibakeresés, számolás. Versenyszerűen is történhet, aki kész jelezze. Válogassátok ki a hibás eredményeket! A kiválogatott számoknak számoljátok ki az összegét!

4+11=15	7+7=23
13+10=20	16+8=23
16 - 9=7	19+5=24
12 - 6=6	18 -7=13
13 + 2=11	13 -8= 5

2. Hibajavítás. Keressétek ki a helyesírási hibákat, majd írjátok le helyesen a szavakat:

kalarábé	lócsoloval
szemüfeg	szöllőlevél
mósómebve	gajról
gébírónő	gyorssit
saloncsukor	lyégpája

3. Keresd a párját! A számokhoz mindig ugyanaz a betű tartozik. Jelöljétek a hibák helyét a táblázatban!

1	2	3	4	5	6	7
A	D	E	G	H	I	V

4	2	6	1	5	7	1	4	6	3	4	5	2	4
G	D	I	E	H	V	E	G	I	E	H	V	I	D

Hibák száma: _____

4. Szórejtvény. A számoknak megfelelően írjátok le a betűket.. Ha figyelmesen dolgoztok, értelmes szavakat kaptok.

1	2	3	4	5	6	7
A	D	E	G	H	I	V

5 6 2 3 4
 2 3
 7 1 2
 5 6 7
 5 6 2
 5 1
 1 2
 5 1 2
 6 2 3
 7 6 4
 6 2 3 1
 5 6 4
 6 4 1

5. Üljetek egyenesen a széken, jobb kezdetet töltsétek a mellkasodra, bal kezdetet a gyomorszáj tájékára. Csukd be a szemed! Figyelmedet irányítsd a kezdedre, és a légzésedre! Mi történik a bal és jobb kézzel?

Elmozdul? Emeli a mellkas? Egyszerre, vagy váltva emelkedik a két kéz? Mi történik a kilégzéskor? Elemezzük az élményeket!

6. Képzeltbeli környezet. Csukott szemmel képzelj el, hogy kötélén lépkedsz; gyönyörű virágos mezőn sétálsz; egy dzsungelben kell utat törnöd... Beszéljétek élményeitekről!

7. Jelkeresés. A feladatlapodon hányszor ismétlődik a kiemelt betűcsoport? Számolás közben nem szabad jelzéseket tenni a szövegben. 1 percig dolgozhatsz.

ipo

lsjjhlhgliponufcloiziponékjkáljhipugg
lmfipobsrgrvfr4hj7945ipobrerws7gbm,
öipot6rku7éoircpoifdwmcipofdsesjibvt
zpoáklidasipocbn6342úeipoviponfda
de3qyghjhipogdavwf4sda3a12fiponfw
wqipobgdfsaectb76v542kihb khtrdcz7
ipohdevgt5cpoizutrewdghkléáúkljgím
poiuvbnm,xyadwt8754ipokhgdwipom

Jelcsoportok száma: _____

8. Szókeresés. Számold meg, hogy a szóhalmazban hányszor fordul elő a **szere** szó! Nem jelölheted meg a szavakat! Egy percig dolgozhatsz!

szere tet félelem író gép élelem szere tet
keres et akarat világos játékos büntetés
képvisel szere tet szekrény sor szerelem
aranyos szere pel felesel tanulás
szomorú serpenyő szere tet keresztes
emberek szere tet szele tel szege csel
szertes zét szenvedés szelle mes

Szavak száma: _____

4. BESZÉDMŰVELÉS

1. Légzőgyakorlat. Álljatok laza terpeszbe. Jobb tenyereteket tegyétek a hasatokra. A levegőt 3 ütemen keresztül szívjátok be 1 2 3, két ütemen keresztül tartásotok vissza 1 2, kilégzéskor ejtsétek az „sz”hangot, amíg a levegőtök tart. A következő légvételnél soroljátok el a hónapok nevét.

2. Versmondás hangerőváltással. Mondjátok suttogva, középhangerővel, hangosan a következő mondókát:

Szil-szál-szalmaszál
lengő hinta messze száll.
Eszem-iszom dínom-dánom
szőlő, szilva van a tálon.

3. Artikulációs gyakorlatok. Mondjátok előbb lassú, majd gyorsabb tempóban a hangsort! Ügyeljétek a hangok időtartamára is!

á-a-o-ú-o-a-á

Mondjátok utánam nagy szájmozgással a szópárokat.(végezhető olvasással is)

babám-bárka
család-cápa
csatár-esárda
határ-hátha
kabát-állat
madár-sáska
nahát-nátha

Néhány szót értelmezzünk, foglaljuk mondatba, esetleg úgy, hogy egy mondaton belül 2-3-4 szó szerepeljen a fentiek közül.

4. Ritmusgyakorlatok. Olvassuk soronként közösen, párokban egyénileg a következő szósorokat! Próbáljuk letapsolni a ritmusát!

eszem, iszom szuszogok,
teszek-veszek, motoszkálok,
szisszen-szusszan, szöszmötöl,
össze-vissza szaladgál
isze-pisze Esztike

5. Hangsúlygyakorlat. Olvassátok fel a szókapcsolatokat a hangsúlyjeleknek megfelelően!

Nesztelenül surran
= -
sebesen robog
= -
szorongva hátrál
= -
komótosan lépked
= -
süvöltve fúj
= -

6. Szókincsfejlesztés. Gyűjtsetek szavakat, amelyben csak **a-á-a** magánhangzó van! Például: barátja, kabátja, találta...

Alkossatok összetett szavakat a **virág** szóval. Például: virágcserep, virágföld, virágágyás, mákvirág...

Alkossatok olyan összetett szavakat, amelyek a **fej, láb, szem** szavakkal kezdődnek. Három percig dolgozhattok.

7. „Szóépítés”. Alkossatok szavakat az alábbi szótagok megfordításával:

ba-zár (zárba)
be-tű (tűbe)
szik-lát (látszik)
da-gi (gida)...

Találjatok ki hasonlót.

Tegyél hozzá egyet!

agy (fagy)
apa (kapa)
arc (harc)

Vegyél el belőle egyet!

felég (elég)

tánc (tán)
sejt (ejt)

8. Szövegalkotás. Három szót mondok. Találjatok ki minél érdekesebb történetet, amelyben szerepelnek ezek a szavak!

csiga, levél, fa

5. OLVASÁS

1. Nyelvforgató. Gyakoroljátok a vers ütemes olvasását, mondását, a szavak tiszta ejtését!

Száll a labda, röpp, röpp,
száll rajta a pötty, pötty,
kislány dobja, fiú kapja,
itt a labda, ott a labda

(Kiss Dénes: Labdajáték – részlet)

2. Szópárok olvasása. Készüljete fel a szópárok felolvasására! Ügyeljete a mássalhangzók hosszúságára! A szópárokat közösen olvassuk előbb némán, majd halkán és középhangerővel. (Elolvásás után néhányat mondatba foglalunk).

szál-száll	néz-nézz	megy-meggy
hal-hall	mond-mondd	potyog-pottyán
halom-hallom	röpül-röppen	recseg-reccsen

3. Perifériás látás fejlesztése. Az írásvetítón egyre hosszabb szavakat fogok felvillantani 3-szor egymás után. Aki el tudta olvasni, hajtsa le a fejét a padra! Akit felszólítottok olvassa el hangosan is.

E	ÁCS
EZ	RÁCS
MEZ	BOGÁNCS
EMEZ	NYAKLÁNC
LEMEZ	MÁJGOMBÓC
ELEMEZ	GYÓGYSZERTÁR

4. Szókincsfejlesztés. Szólabda: A labda dobása közben elhangzik pl.: ”róka” Aki visszadobja a labdát, annak a szó utolsó hangjával kell új szót mondani például: ”alma”

5. ”jé” labda: Csak olyan szavakat szabad mondani, amelyekben „j”, vagy „ly” van, de meg kell nevezni melyik.

6. Hibajavítás. Betűtévésztés javítása: Olvassátok el hangosan a szópárokat! Ügyeljete a kettőzéssel jelölt hosszú mássalhangzók helyes ejtésére!

<u>bb-dd</u>	<u>ssz-zzs</u>	<u>tt-ff</u>
lobban-kedden	szusszan-rizzsel	pattantyú-leffentyű
rebben-náddal	pisszen-rozssal	suttogás-puffanás
habbal-rúddal	tüsszent-rúzzsal	csettegés- röffenés

Olvassátok el a következő szókapcsolatokat, először némán, majd hangosan!

<u>b-dz-zs-sz-s</u>	tejszint habzsol
düledező bódé	színes varázsdoboz
bőbeszédű tudósító	

díszes dobozból
kisbabát dédelget
robbanó petárda

rizzsel főzte
rózsaszín szalag
írást sokszorosít

7. Betűkihagyás javítása. Olvassátok el némán a következő szóoszlopokat! Ezután hangosan is olvassátok el a szavakat! Ügyeljete a magánhangzók helyes artikulációval és időtartammal történő ejtésére!

fiaié
teaivás
piaciak
BIATORBÁGY
ZALAERDŐD
URAIÚJFALU

falióra
dióévés
babaarcú
DUNAALMÁS
ZALAIGRICE
ALSÓÚJLAK

8. Válogató olvasás. Szógyűjtés (a szöveg már ismert pl. a Micó című olvasmány) Keressünk az olvasmányból hosszú magánhangzós, hosszú mássalhangzós, toldalékos, két-három-négy-többtagú szavakat. Amit szinte hallunk, látunk.

9. Mondatok válogatása. Keresd a felolvasott mondat szomszédját! Hibásan olvasok egy mondatot, hogyan hangzik helyesen? Csak magánhangzósan olvasok egy mondatot, felismeritek-e?....

10. Közös hangos olvasás. Egy adott bekezdés közös szótagoló olvasása. Duzzasztó olvasás: egy tanuló elkezd az olvasást és minden mondat után belép egy másik gyerek is (pl. ülésrend szerint) ugyanez fordítva is lehet, Akkor fogyasztónak nevezhetjük.

11. „Rádiózás” A csoport megkezdi az olvasást, közben utasításokat adunk: egész halk, halk, hangos hangosabb, lehalkítjuk...

12. Felolvasás párokban. Az önálló felkészülés után a párok olvassák fel egymásnak a megadott szöveget (vagy csak egy részét). Csak ezután hallgassuk meg egy-két teljes csoport előtti produkciót, úgy hogy a felolvasó szemben álljon a csoporttal, hogy alkalma legyen a tekintetváltásra is. Közös elemezzük a felolvasást, melyhez előre adhatunk megfigyelési szempontokat is.

13. Olvasási tréning (feladatlapról). Szó kiválasztás. Minden sorban négy szót találtok, ezek közül egy kakukktójás. Jelöljétek aláhúzással, melyik az!

messzi
megbeszél
csodálatos
csúnya
okos
bátorság
örvendezés

távoli
megkérdez
rendkívüli
csúf
értelmes
vakmerőség
öröm

eltávolít
megtárgyal
bámulatos
hibás
érzékeny
önfegyelem
örökség

túloldali
megvitat
ritka
ronda
jóeszű
hősies
ujjongás

14. Hibajavítás. A következő szavakból egy-(vagy több) betű hiányzik. Javítsátok ki!

ínciklandó
jeypántár
osztálynapóban
hétpettes katicsa
eszkiókunyhó

15. Szótag intarzia állatnevekkel. Hány állatnév bújt el a szövegben?

A nyári szünetet Kecskeméten töltöttem,
Reggelire forró kakaót kaptam. Nosza máris

indulhatunk játszani! Marika családi
ünnepségre ment. Vali barátjánője is
megérkezett.

16. Félbevágott közmondások. Keresd a párját!

Madarat tolláról	ne is egyék!
Ki nem dolgozik	ember barátjáról.
Ki korán kel	ritkán jó.
Mit nem kívánsz magadnak	aranyat lel.
Hamar munka	ne tedd másnak.

17. Tréfés mese blattoló olvasása

Elkelepelte mese

Egy reggel Kelep leereszkedett, s eszeveszetten
kelepelte, mert nem ehetett egeret, nem lelt
egyet sem. Endre erre nevetve felelt vele:
-Ne kelepelj, te pelyhes, mert rengeteg egerek
megrettennek s elszelelnek, nem lesz egy sem!
-Rendben!- felelt Kelep – De te se nyelvedj
velem, mert egyszer benneteket eszlek meg!

(Folytasd, ha tudod)

18. Szórejtvények. Olvasd el a táblára írt szavakat! Ha jól pótolod a hiányzó kezdőbetűt, függőlegesen összeolvasva
értelmes szót kapsz.

ukor
sik
eggel
grik
ászló
sztal

6. EMLÉKEZET

1. Tárgyemlékezet. Egy kis asztalon 30-40 apró tárgyat helyezünk el. Megnevezzük őket. Kb. fél percig figyelik a gyerekek, majd letakarjuk, próbáljanak minél többet felsorolni a tárgyakból.

2. Képelemlékezet. Figyeld meg a táblai ábrát 30 mp koncentrált figyelemmel, utána eltakarjuk, próbáld meg minél pontosabban lerajzolni!

3. 10 db applikációs képet látsz, 30 mp-ig figyelheted. Csukd be a szemed, eltakarom a képeket, rajzold le hányra emlékszel! Figyel meg ismét a képeket, majd csukd be a szemed, elveszek egy képet, mi hiányzik?

4. Tanult versekből válogattam a szavakat, emlékszel-e a címre, íróra?

ház, dunna villamos, szakadás
tűzoltó, labda, kirándulás

(Az osztály aktuális ismereteiből több versrészletet válasszunk ki!)

5. Az olvasókönyv olvasmányaiban szereplő párbeszédéből idézünk. Ki mondta? Kinek? Mikor? Mi a mű címe?

-Talán a lábához varrjam a foltot?
-De én még nem tudok dolgozni!
-Te az S-et megfordítva írtad!.....

6. Mondatpiramis. (összekapcsolható beszédtechnikai gyakorlatokkal)

Csoszogi bácsi foltozott.
Csoszogi bácsi cipőt foltozott.
Csoszogi bácsi egy régi, használt cipőt foltozott.
Csoszogi bácsi szó nélkül egy régi, használt cipőt foltozott.
Csoszogi bácsi szó nélkül, haragos arccal, egy régi használt cipőt foltozott

7. Egy rövid érdekes szöveget, mesét válasszunk ki (lehet az olvasókönyvből is). Hallgasd meg figyelmesen, próbáld lerajzolni a legfontosabb dolgokat, vagy leírni a legfontosabb szavakat!
(lényegkiemelés, kulcsszavak)

8. Az előzőekben bemutatott szöveget párosan olvassák el, figyeljék a lerajzolt, leírt lényegét, egészítsék ki, próbálják egymásnak elmondani a mesét.

9. Szóemlékezet fejlesztő játék. A pár egyik tagja feladatlapról szópárokat mond, társa ismétli a 8-8 szópárt. Egy-egy szakasz végén történik a kikérdezés, mégpedig úgy, hogy az egyik gyerek mondja az első szót, társa a párját, majd csere., de másik szósorral.

Szópárok:

ég	virág
méz	kenyér
tej	tányér
kulcs	lakat
ágy	éjjel
hold	csillag
ház	szoba
szék	szekrény
fej	sapka
sajt	túró
föld	vonat
fa	alma
kés	kanál
kéz	lapát
lyuk	egér
toll	kacsa

10. Számemlékezet. 6 db kétjegyű számot jelölő számkártya van a párok előtt. Közös memorizálják, majd egymásnak visszamondják. Utána kihúznak egy számot, elmondanak róla mindent (például páros, számszomszéd) Ugyanígy lehet szókétyákkal is.

11. Színes korongokból (logikai lapokból) kirakunk egy egyszerű mintát, jól nézd meg, jegyezd meg melyik színt hová helyeztem. Most eltakarom, majd később ti is kirakjátok. (Az óra végén kirakatjuk.)

12. Játékos szövegmemoriter. Próbáld meg minél pontosabban megjegyezni, majd elmondani a hallott mesét!

Szervusz 10, hogy vagy 20?
Hát a harminc nem beteg?
Üdvözlöm a 40-et.
Ötven néni, mondja meg a
Hatvan bácsinak, hogy ne hetvenkedjen
azzal a 80 forintjával, mert 90-szer úgy
ránézek, hogy 100 felé szalad.

Memorizáljuk, néhány gyereket meghallgatunk.

7. GONDOLKODÁS

1. Két név között egy harmadik. Felismered-e a harmadik nevet?

Mónika	Tódor
Tibor	Csaba
Ildi	Adél
Réka	Tibor
Margit	Tamás

2. Fiahordó szavak. Milyen állatnév rejtőzött el a szavakban?

kulipintyó, kökörcsin, kerekecske, főz,
kocsibejáró, kiabálna, galiba, borzalom
paróka, kisasszony, apával,

3. Kakukktójás. Olvasd el a táblára, írásvetítőre írt szavakat! Melyik szó nem illik a többi közé?

hógolyó, zsebkendő, jégcsap, dobverő
virágmag, rendező, sótartó, almalé,
tyúkláb, rendőr

Több megoldás is van: például rendező nem összetett szó, tyúkláb – csak hosszú magánhangzó .van benne. Minden esetben indokoltassuk is a választást!

4. Ravasz kérdések.

Mi a nehezebb, 1 kg vas, vagy 1 kg toll?

Lába nincs, de vándorol, keze nincs, de
meglocsol? (eső)

Melyik hónapban eszünk legkevesebbet?
(februárban)

Micsoda hajat nem lehet megfésülni?
(kenyérhajat)

5. Fejtörők.

Benézünk az oroszlánok barlangjába. Az elsőben 3 fejet és 12 lábat számoltunk meg. Volt-e ember? Mennyi?

A másodikban 6 fejet és 22 lábat számoltunk meg. Volt-e ember? Mennyi?

A harmadikban 4 fejet és 8 lábat számoltunk. Volt-e ember? Mennyi?

A negyedikben 5 fejet és 14 lábat számoltunk. Volt-e oroszlán?

Libák mentek a tóhoz. Egy liba ment két liba előtt, egy liba ment két liba után, egy liba ment két liba között.

Hányan vannak a libák? (3)

6. Poénkeresés. Jelöld annak a mondatnak a betűjelét, amelyik a vicc poénja!

-Tibike, miért állsz behunyt szemmel a tükör előtt?

a./ - Azt szeretném megtudni, milyen vagyok, amikor alszom?

b./ - Azért, mert álmos vagyok.

Jolika a Gyermekszínház pénztáránál:

-Kérek szépen jegyet a mostani előadásra!

-De kislányom, hiszen már hatot váltottál rá.

a./ - Nagyon szeretném látni az előadást-

b./ - Az igaz, de áll az ajtóban egy néni, és valahányszor be akarok menni, mindig széttépi.

7. Mondatok sorrendje. Összekeveredtek a mondatok. Számozással állítsd helyes sorrendbe!

Mind a kettő magának akarja.

A csibék fölborulnak.

Két kis csibe megy az úton.

Húzzák, húzzák kétfelé.

Most mindegyiknek fél giliszta jut.

A giliszta elszakad.

Találnak egy hosszú gilisztát.

HARMADIK OSZTÁLY

1. BEMELEGÍTÉS, RÁHANGOLÓDÁS

LÉGZŐGYAKORLATOK

1. Kinyílás, napimadás. Terpeszben állunk, előre ejtett vállal, lengő karokkal, előreahajtott fejjel. Ebből a helyzetből indítjuk a mozgást, belégzéssel kitarjuk két karunkat és fölemeljük félmagastartásba, fejünket is fölemeljük, mintha a Napot köszöntenénk. Kiléggzéssel kísérve engedjük vissza karjainkat, törzsünket és fejünket a kiinduló tartásba. Lassan, 4-5-ször végezzük a gyakorlatot.

2. Körben állunk. Megfogjuk egymás kezét. Megfigyeljük társaink légzésének ritmusát, és kapcsolódunk egymáshoz, míg a csoport egyetlen légzésritmusban nem lélegzik. Megbeszéljük a kiváltott érzéseket és a gyakorlat hatását.

3. Körben állunk, megfogjuk egymás kezét, énekelünk:

Jó a hajnal, elmúlt az éj,

Ébredj a nappal és vidáman élj!

4. Körben állunk, megfogjuk egymás kezét, úgy énekeljük:

Köszönöm napsugár, hogy reggel
vártál rám, s felvidítottál, felvidítottál.

Köszönöm neked te szél, hogy felém is
jöttél, s felfrissítettél, felfrissítettél.

5. Felállunk, felkészülünk légzőgyakorlat végzésére. A belégzés, a visszatartás és a kilégzés idejét a tanár kezével jelzi. Először suttogva, másodszer középhangerővel mondjuk el Weöres Sándor: Kacsászató című versét.

Tó vize, tó vize csupa nádszál,
egy kacska, két kacska odacsászkál.
Sárban ezer kacska bogarászik,
reszket a tó vize ki se látszik.

MOZGÁSOS GYAKORLATOK

1. Keresztező mozgások. Jobb könyökkel megérintjük a bal térdet, majd bal könyökünkkel a jobb térdet! Egyre gyorsuló ritmusban csináljuk. Közben a következő mondókát is mondhatjuk:

Nagyon akarom

Hiszem, hogy tudom

Míg ezt el nem érem
Abba nem hagyom
Most bátor leszek
Mindent megteszek
Látom, hallom, érzem
Célba érhetek

2. Lusta nyolcas, Háromszor rajzolunk a levegőbe fekvő nyolcast, külön a jobb, külön a bal kézzel, majd páros kézzel.

3. Bal kezünk ökölben, lefelé fordítva, jobb tenyerünk nyitva, fölfelé néz. Váltogassuk a kéztartást, közben mondjuk a következő mondókat:

Gyerekek, gyerekek, szeretik a peracet
Sósat, sósat, jó ropogósat.
Aki vesz, annak lesz, aki nem vesz éhes lesz.

5. Duplafirka. Mindkét kézzel egyszerre rajzolunk, táblára lapra szimmetrikus alakzatokat (szív, fenyőfa, szemüveg, lepke stb.).

6. Járásgyakorlatok zenére. Körben állva helyben járunk. Lábujjon, sarkon, külső, majd belső lábélen. Kicsiket szökdelünk oldalt, előre, hátra. Körben járva ütemesen tapsolunk a test előtt, a fej fölött. Ütemes taps a combon (2x), a test előtt (1x). Felhúzott térd, könyökérintés. Feszített térd, keresztbe lendítés. Egyenletes járás közben malomkörzés előre, hátra. Indiánszökdelés.

7. Mozgásutánzás. Körben járunk, mindenki a saját ritmusa és stílusa szerint improvizációs mozgást. Egy idő után jelre a sor elején haladó gyerek tetszés szerinti járásformát választ, a többiek utánozzák, az első ezután hátramegy, mindig az élen állót utánozza a csoport.

8. Kígyógyakorlat: a csoport menetirány szerint, vállfogással kígyót képez. A kígyó feje mutatja a mozgásirányt, az élenjáró adja a ritmust és a mozgástípust. Cserélődjenek a vezetők, hogy sokféle mozgástípust ki-próbáljunk!

9. Álló helyzetben előrehajlunk. A lábtól kezdve a test körvonala mentén a fejtetőig az egész testünket végigsimítjuk néhányszor behunyt szemmel.

10. „Pillangó nyolcas”. Képzeld el, mintha ecset lenne az orrunkon, s azzal pillangó nyolcasokat festenénk a mennyezetre. Először nyitott szemmel végezzük, majd megpróbáljuk csukott szemmel is.

11. Szélmalom. Kisterpeszben állunk. A jobb kart magastartásba emeljük, a bal kar nyújtva a test mellett nyugszik. Nyújtott karral indítjuk a mozgást, a test előtt átlós irányban, szinte „kiengedve” hagyjuk váltott karjainkat körözni, olyan szabadon, hogy a gravitációs erő szinte röpti a két kart. Ne fékezzük a spontán lendületet! Tapsra állítsuk meg a mozgást, és laza rázással tegyük szabaddá két karunk izmait!

12. Magas térdemeléssel, magas sarokemeléssel, ritmust lassítva, majd kissé gyorsítva, karlendítésekkel karkörzésekkel kísérve futunk, megfigyeljük saját mozgásunkat!

13. Gördülés lábujjhegyre és sarokra 20-20-szor. Járás lábujjhegyen, sarkon, külső talpélen 30-40 m. Sasszé előre, hátra és oldalirányban.

14. Álljunk kényelmesen terpeszállásba, majd lépjünk ki jobb lábunkkal támadóállásba! A jobb lábfej egyenesen előre mutasson, a bal erre derékszögben áll! Most hajlítsuk be a jobb térdünket a kilégzéssel egyszerre, majd belélegezve egyenesítsük ki a jobb láb lábunkat! Lábcseré.

15. Összehangolt mozgások párokban. Támaszkodjunk háttal egymásnak! Guggoljunk le együttes ütemben, majd lassan álljunk fel! Térdeljünk le egymással szemben könyök és alkarfogással. Az összefűzött, felemelt kar alatt nézzünk ki, vigyázzunk egymás egyensúlyára!

2. FRISSÍTŐ GYAKORLATOK, RELAXÁCIÓ

1. Álljunk fel, nyújtózkodjunk jólesően! Egyik kezünket tegyük a köldöktájékra, másikkal erőteljesen dörzsöld a mellkasunkat a kulcsfont alatt. Dörzsöld meg hüvelyk- és mutatóujjaddal a szád fölött és alatt, és finoman mindkét füledet is.

2. Kinyújtott kezünkben ceruza, melyet mozgatunk, tekintetünkkel, fejünk mozdítása nélkül követjük:
- fel-le 10-szer
- jobbra-balra 10-szer
- rézsutosan jobbra fel – balra le
- rézsutosan balra fel – jobbra le
- körbe az óra járásával megegyező, majd ellentétes irányban

3. Álljunk terpeszállásba a magasba nyújtott karok érjenek össze. Hajlítsuk a törzsünket jobbra, nyújtott bal karral. Követve a törzsünk irányát, jobb karunkat tegyük a hátunk mögé. Ismételjük a gyakorlatot a másik irányba is!

4. Tegyük keresztbe a lábunkat a bokánál, és lazítsuk el a térdünket. Hajoljunk előre és nyújtsuk ki a kezünket magunk elé! Kilégzés közben a karjainkat leengedjük. Ahogy beszívjuk a levegőt, ismét felemeljük. Háromszor ismételjük, azután cseréljük meg a lábat!

5. Ez a gyakorlat egyaránt jól használható helyesírási, fogalmazási feladatok előtt.

Tartsd az egyik kezedet a magasba, a füled mellett! Finoman fújd ki a levegőt, összeszorított ajakkal, és

próbáld egyik karodat előre, majd hátra, kifelé, majd befelé, vagyis mind a négy irányba mozdítani, de közben a másik kezeddal akadályozd meg a mozgásokat! Karod izmai tehát csak megfeszülnek, de a karod nem mozdul el, mert a másik karod nem hagyja.

3. FIGYELMI FELADATOK

1. **Mi változott? (szókártyákkal)** A táblára 10-15-20 szókártyát helyezünk (pl. nyelvtani, aktuális tantárgyi fogalmak, olvasmányok kifejezései). A gyerekek kb. fél percig megfigyelik, majd becsukják szemüket, ezalatt változtattunk: átrendezzük leveszünk belőle, hozzáteszünk.

2. **Kakukktójs.** 10 összetett szót látsz az írásvetítőn (táblán). Melyik a kakukktójs?

mézeskalács	tábornok
búzaszem	ablaküveg
fénykép	ünnepnap
homoksvatag	olajzöld
ütőhangszerek	filmbemutató

Több lehetőség is van! Indokolják a gyerekek!

3. **Hibakeresés, számolás.** (A feladatot írhatjuk táblára, írásvetítőre, esetleg külön feladatlapra.)

Válogassátok ki a hibás eredményeket! Adjátok össze a kiválogatott számokat, majd az így kapott összeget szorozzátok meg 6-tal!

3+12=15	4+18=22	16+ 8=23
13+ 3=10	16- 5=11	16+ 9=28
16- 9=7	7+ 7=23	15+ 9=25
12- 6=6	14- 8= 6	19+ 5=24
15- 2=13	18- 4=12	14- 9= 5
15+10=10	14+ 6=20	7+18=25
5+17=22	15- 8= 7	6+15=22
13- 2=11	12- 9= 3	18- 7=13

$$15- 4=11$$
$$12- 4=16$$

$$2+11=13$$
$$18- 8=10$$

$$5+13=18$$
$$13- 5= 8$$

4. Szókeresés. Azt kell megállapítanod hogy a feladatlapodon hányszor ismétlődnek meg a kiemelt sorban levő szavak. Számolás közben a szövegben nem szabad jelzéseket tenned! Igyekezz minél gyorsabban dolgozni! A munkaidőd egy perc.

rigó napsugár kék

jövő remény szívárvány zöld napsugár új öröm szem
pont főút lakóház ék rigó telek műsor vet alap fűtty
indulás csicsereg papírcsík kék megbízás rigó tavasz
napsugár rigó kellemes kék vezető rádió örömhír
fehér rigó napsugár seprő tisztaság szobor dal ének
napsugár hűtőgép kék napsugár autó fű sugár nap kék

4. BESZÉDMŰVEELÉS

1. A légzőgyakorlatot állva végezzük, kezeteiket tegyétek csípőre! Belégzés 1 2 3 benntart 1 2. Kilégzéskor ejtsétek középhangerővel az „sz” hangot, amíg 1-től 15-ig számolok! Belégzés 1 2 3 benntart 1 2. Kilégzéskor olvassátok a tábláról a következő verset:

Csanádi Imre: Sársokalló

Sár, sár

ősz sár-
falu, város de sívár.
Sár, sár,
fülig csap-
csizma, cipő cuppoghat.

A verset elmondjuk suttogva, majd középhangerővel, végül hangosan.

2. Gyorsasági gyakorlat nyelvtörővel. Készüljétek fel, hogy sokszor, gyorsan, egymás után helyesen tudjátok elmondani a következő nyelvtörőt:

Mit sütsz kis szűcs? Tán sós húst sütsz kis szűcs?

3. Hangkapcsolatok gyakorlása. Mondjátok utánam a következő szavakat, ügyeljétek a tiszta kiejtésre:

sürgős, selymes, sárfészek, sárszalonna,
sártisztítás, sebészkes, síkköszörűs,
sokszorosítás...

4. Artikulációs gyakorlatok. Mondjuk együtt nagy ajakmozgással a következő hangokat! Ügyeljétek a hangok időtartamára!

e-é i ü ő ü i é e

A hangsort többször ismételjük.

Ugyanezt a hangsort tempóváltással is elismételjük együtt:

Először lassú, aztán közepes, végül gyors tempóban.

5. Gyűjts szavakat, amelyben csak **e- é** magánhangzó van (pl. tenyér, kenyér, fehér... csak ígét, csak főnevet, csak melléknevet, szókapcsolatot: pl. fehér kenyér...)

e-é-e magánhangzóval (Pl. mesével tevéje....)

A szavakat gyűjthetjük szóban, közös munkával, vagy írásban önállóan versenyszerűen is.

6. Időtartam gyakorlatok. Olvassátok a szavakat ejtsétek bennük pontosan a magánhangzókat!

kerék-kérek	irat-írat
verés-véres	kar-kár
veréb-véreb	tör-tőr
eres- érés	örül-örül
csikós-csíkos	kötők-kötők
karok- karók	húzat-huzat

A szópárokat írásvetítőről olvassuk közösen, egyénileg, majd mondatba foglaljuk, értelmezzük.

7. Hangsúlygyakorlatok. Olvassátok fel a szókapcsolatokat, mondatokat a hangsúlyjeleknek megfelelően, ügyelve a helyes időtartamra és artikulációra is!

kenyeret keresett	cselet vetett
=	=
kezet nyújtott	a vízbe ugrott
=	=
Egyet mondok, kettő lesz belőle.	
=	=
Madarat tolláról, embert barátjáról	
=	=

Olvassátok föl a szókapcsolatokat! A cselekvés helyét emeljétek ki hangsúllyal!

Hol? Egy csacsin lovagol.

Röpköd a vár felett.

Az Üveghegyig is elmegy.

Most az időt emeljétek ki hangsúllyal!

Mikor? Réges-régen éldegélt.

Felserkent hajnalban.

Megjött ebéd előtt.

Szüntelenül kóborol.

8. Memoriter, vers- és szövegmondás. Az éppen aktuális szöveget közösen, párokban, egyénileg.

9. Szövegalkotás, képi megjelenítés. Három szót mondok. Találj ki róla mondatot, történetet esetleg készíts eseményt ábrázoló rajzot, úgy hogy szerepeljen ez a három szó! Pl. fa, anya, pohár...

5. OLVASÁS

1. Időtartam gyakorlatok. Készüljete fel a táblán olvasható szavak felolvasására, hosszan halljuk, amit kell:

hasal	hassal,
vasal	vassal,
szemmel	szemel
fejfel	fejel,

szájal szájjal
tüzel fával
de nem tűzzel,
(közösen, párokban, egyénileg)

2. Artikulációs gyakorlatok. Olvassátok el a szóoszlopokat a fóliáról nagy ajakmozgással, helyes időtartammal:

<u>a</u> -á	á- <u>a</u>
babám	bárka
tanár	hátha
család	cápa
darázs	dámvad
faág	fára
határ	hátra
(értelmezés, mondatba foglalás)	

3. Perifériás látás fejlesztése. Soronként 2-3 mp-ig villantom fel a szavakat a fólián. Próbáljátok az egyre hosszabbodó szavakat elolvasni:

a
már
tanár
lemezek
temesvári
kecskebékát
mozdulatlanul
megemelhetetlen
ne egyél ma semmit
ideje már eltávoznunk

4. Hangsúlygyakorlatok. Olvassátok fel a szókapcsolatokat, mondatokat a hangsúlyjeleknek megfelelően, ügyelve a helyes időtartamra és artikulációra is!

kenyeret keresett	cselt vetett
kezet nyújtott	a vízbe ugrott
Megáll a város előtt.	
Az üveghegyig is elmegy	
Felserkent hajnalban	
Szüntelenül kóborol.	
Egyet mondok, kettő lesz belőle.	
Madarat tolláról, embert barátjáról	

5. Mássalhangzó torlódások. Készüljete fel a fólián látható szavak olvasása szócsoportjának a felolvasására:

édesszájú	lánccsörgés	vadászszákmány
borsszem	arccsont	cukrászsütemény
versszak	akáccserje	hegyesszög

6. Szókincsfejlesztés, szó kiválasztás. Válaszd ki a táblán látható szavak közül szinonimakereséssel a kakukktójást. Minden sorban egy szó található.

elkezd	indul	startol	elenged
gondoskodni	vigyázni	figyelni	ügyelni
szorgalmas	engedelmes	szófogadó	jóravaló
eszik	rág	lakomázik	étkezik

testes

kövér

elhízott

ügyetlen

7. Olvasási tréning néma olvasással. **Keressétek ki az olvasókönyvetekből! La Fontaine: A teknős és a nyúl című meséjét. Nézzétek meg a szöveghez tartozó képeket. Mielőtt elolvasnátok gondoljátok át, mi a mese témája(címmeditáció). Első elolvasás: tájékozódó olvasás, benyomások.**

Második, elemző olvasás: Jelöljétek meg a versszakokban mikor beszél a hetvenkedő nyúl, mikor a szerény teknős, Fogalmazzátok át röviden az egyes versszakokat. A mese végén fogalmazza meg az író a tanulságot. Keressétek meg, jelöljétek kétszeres aláhúzással. Osszátok tartalmi egységeként részekre a mesét... Harmadszori (többszöri) elolvasással készüljétek a felolvasásra (párbeszéd hangszíne, hol legyen tempóváltás, hangerőváltás, hangsúlyozás.

8. Felolvasás párokban. Az önálló felkészülés után a párok olvassák fel egymásnak a megadott szöveget (vagy csak egy részét). Csak ezután hallgassuk meg egy-két teljes csoport előtti produkciót, úgy hogy a felolvasó szemben álljon a csoporttal, hogy alkalma legyen a tekintetváltásra is. Közös elemzést a felolvasást, melyhez előre adhatunk megfigyelési szempontokat is.

9. Hibakeresés. Feladatlapon dolgoztok. Keressétek meg a hibákat. Az aláhúzott szavakat, szó szerkezeteket figyeljétek!

torkaszakadtából	hadseregével meghódította
tokraszakadtából	hadseregével meghódította
torkaszakadtából	hadseregével meghódította
torkaszakadadtából	hadseregével meghódította
torkaszakabtából	hadsereggel meghódította
torkaszakadtából	hadseregével meghódította
torkaszakadtádól	habseregével meghódította
torkaszakadtából	hadseregével meghódította

10. Az első szóoszlopban betűcseré, a másodikban betűkihagyás történt, javítsátok!

nof	fata	
lse	hac	
fgüe	keget	
bölös	trony	
höpmölyög	végelen	
megnigott	szlamatető	
holdvliágos	oljmécses	
Éébesztgettem	fogcsikogatva	

11. Szinonimakeresés. Kösd össze a hasonló fogalmakat!

újra	meglepődik	értelmes
azután	szalad	utána
csodálkozik	eszes	álmélkodik
fut	majd	megint
okos	ismét	rohan

6. EMLÉKEZET

1. Ülésrend szerint, vagy körben állva egymás után mondjuk az egyre bővülő mondatot:

Csomagolom a hátizsákom, teszek bele almát

Következő gyerek bővíti

Csomagolom a hátizsákom, teszek bele almát, ivóvizet

Csomagolom a hátizsákom teszek bele almát, ivóvizet, zseblámpát...

Ha valaki eltéveszti „tökfejet” kap:

Csomagolom a hátizsákom, teszek bele almát,
ivóvizet, zseblámpát, ... tökfej,... kést

2. Mondatpiramis. Mondd utánam az egyre hosszabbodó mondatokat, úgy, hogy mindig csak a mondat elején vegyél levegőt:

Árpád vezér elküldötte követeit.
Árpád vezér elküldötte a maga követeit
Aztán Árpád vezér elküldötte a maga követeit
Aztán Árpád vezér elküldötte a maga követeit
az itt élő fejedelemhez...

3. Az olvasókönyv olvasmányaiban szereplő párbeszédkekből idézünk. Ki mondta? Kinek? Mikor? Miért?

„Ugyan minek nektek mérő, mikor kenyeretek
sincs?”
„Ti a törvényt megszegettétek, ártatlan férfiakat
meggyilkoltatok, az ország vendégeit
kifosztottátok!”
„Mi kéne, ha vóna öcsikém?”...

4. Valaki kopogja vagy tapsolja le egy ismert vers vagy mondóka ritmusát, s a többiek találják ki azt.

5. Egy rövid érdekes szöveget, mesét válasszunk először. (Lehet az olvasókönyvből is). Hallgasd meg figyelmesen, próbáld lerajzolni a legfontosabb dolgokat, vagy leírni a legfontosabb szavakat! (lényegkiemelés, kulcsszavak)

A Nap

Hol volt, hol nem volt, hetedhét országon is túl, volt egy falu. Ennek a falunak a lakói nagyon megharagudtak a napra, mert felperzselte a vetésüket.

Meghallotta a Nap, hogy szidalmazták őt az emberek.

- Megálljatok csak! Fogtok még ti könyörögni nekem, hogy jöjjetek vissza! – gondolta, s ezzel fogta magát, és lebukott a hegyek mögé.

Másnap reggel hiába kukorékol a kakas, nem kelt fel a Nap, s nem akart vége szakadni az éjszakának. Az emberek még örültek is, hogy tovább aludhatnak, jól kipihenhetik magukat.

De a jóból is megárt a sok! Megunták az emberek a semmittevést, de meg is éheztek. A nagy sötétségben nem tudtak a földeken dolgozni, elfogyott az ennivalójuk. S mivel a Nap már régóta nem sütött, egyre hidegebb lett.

Befagytak a tavak, patakok, még a források is. A hó meg csak hullott, mindent betemetett már.

- Ez így nem mehet tovább! – mondogatták az emberek.

- Meg kellene keresni a Napot, megkérni szépen, hogy jöjjön vissza, mert így mindannyian elpusztulunk.

Ki megy a Napot megkeresni?

6. Az előzőekben bemutatott szöveget párosan olvassák el, figyeljék a lerajzolt, leírt lényeket, egészsítsék ki, próbálják egymásnak elmondani a mesét. Úgy jegyezzék meg, hogy erre később is visszatérünk. Mondjátok tovább szóban a mesét!

7. Címkereső. Feladatlapon a következő páros feladatok szerepelnek:

1-2 perc alatt gyűjtsenek a párok minél több konkrét olvasmánycímet

„Fél” cím, mi a másik fele?

Isten veled (gólyamadár)

Megitatják (a fűzfát).....

Több cím „házasítása” Tegyetek rendet!

A tulipánná változott táltos paripa

Az irigy muzsikusok
Hogyan keresett társat a galamb?
Az öregember és a virágcserep.....

8. „Csali” mese címekből. Hány ismert olvasmánycímet találtok meg 3 perc alatt?

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy kerek erdő. Annak a közepén éltek azok a híres rátótiak: Mátyás király, Három Matyi és Ludas Matyi.

Történt egyszer, amikor a tavaszi szél vizet árasztott, hogy elindultak a csodaszarvas után. Ahogy mentek mendegéltek – az erdő ébredését figyelve – lábuk mellett a teknős és a nyúl versenyzett a tücsök hegedült, a hangya szorgoskodott, a farkas és a kutya vonyított.

Megittatták a fűzfát, majd István király ítéletére bízták magukat.

Holdfogyatkozás után, éjjel a Tiszán török rabságba estek, de ebből László herceg és Kinizsi megmentette őket.

Az elátkozott békától ajándékba kapták Isten kardját, mellyel megostromolták és visszafoglalták Buda várát

A Mátyások még ma is élnek, ha meg nem haltak. Élteni őket a mese, a monda és az igazság. Ha kisüt az első tavaszi nap, ismét a fejükre teszik a mindentudó kalapot, és elindulnak a táncos bárány nyomában.

9. Fogalmak tanulása, rögzítése. Szókérdőket húznak a tanulók (nyelvtan, matematika., környezetismeret, olvasás, fogalmak, évszámok) Mondj el róla mindent!

Pl. állóvíz, honfoglalás 1001, különbség,
személynév, 896

10. Számemlékezet. A pár egyik tagja mondja az utasítást. Mond utánam a számokat, várd meg amíg én befejezem!

Négy
Kettő hat
Három nyolc egy
Egy kilenc hat öt
Három nulla hét tíz négy

Hat kettő hét kilenc egy nyolc

Próbálkozhatunk kétjegyű, háromjegyű

számokkal is!

11. Jól figyeld meg a táblán látható ábrát! 30 s koncentrált figyelem után eltakarjuk. Próbáld meg minél pontosabban lerajzolni!

Államalapító
92
713
105

honfoglalás

honalapító

12. Verstanulás. Úgy próbáld a verset megtanulni, hogy az ismétlésekkel együtt rajtot is készítesz róla.

Kányádi Sándor: Ha a napnak

Ha a napnak lába volna
bizonyára gyalogolna.

Az erdőben egy több száz éves gyönyörű hölgy áll. (tölgy)

6. Találós kérdések, rejtvények. Fejtsd meg az „eszperente” találós kérdést! Írd le!

Levest esznek vele (kanál)
Gyerekek kedvenc fekete eled ele (csoki)
Egerek veszedelme (macska)
Szerkezet, mely reggel csengetve felkelt (ébresztőóra)

7. Ferdített közmondásokat olvashattok a feladatlapon. Tegyetek rendet közöttük!

Ki mit főzött, kis helyen is elfér.
Aki nem dolgozik, keveset fog.
Ki sokat markol, egye meg!
Sok jó ember, ne is egyék!
Nagy teher is könnyű, fogd meg jól!
Nesze semmi, ha sokan emelik.

8. Olvasmányok szereplői mutatkoznak be. El kell találni melyik olvasmány melyik szereplőjéről van szó.

„Szeretem az iskolát, mert itt sok gyerek van, mostanában még tejet is kapunk. Én szívesen meginnám, de tudom, hogy a kishúgom éhesen, átfagyva várja a kapuban hogy levigyem neki.

NEGYEDIK OSZTÁLY

1. BEMELEGÍTŐ, RÁHANGOLÓ GYAKORLATOK

LÉGZŐGYAKORLATOK

1. A gyakorlatot ülve, lazán, de egyenes testtartással végezzük. Elképzeljük, amint a beszívott levegő megszínesedik, átjárja egész testünket, majd kilégzéskor körbevesz bennünket, mintha egy biztonságos burában lennénk. Szinte pillékönnyűvé válik a testünk, mintha lebegnénk a burában. Egy perc gyakorlás után beszéljük meg, kinek mi volt a színe, változott-e a gyakorlás során, melyik fázis volt a legkellemesebb.

2. Körben állunk, megfogjuk egymás kezét, egy lélegzettel mondjuk, ameddig a levegőnk tart: Góóóóóóóóóó!, Jaaaaaaaaj!, Éééééééééééé! Nyújtsuk meg sóhajszerűen a kilégzést! Figyeljük társaink légzésének ritmusát, és kapcsolódjunk egymáshoz, míg végül a csoport egyetlen légzésritmusban lélegzik.

3. Kettős kört alakítunk. A párok szembe fordulnak egymással. Énekeljük, játszunk is el!

Pajtikám gyere velem táncolni,
Táncolni, táncolni.
Biztos, hogy nem fogod megbánni,
Mert vélem ezt jó jární.

Járjuk a táncot és dobbantsunk
Bal lábbal, jobb lábbal
Most pedig búcsúznak s folytassuk,
Járjuk egy új párral.

A külső kör egy lépést előre lép, s kezdődik előlről.

MOZGÁSOS GYAKORLATOK

1. Járasmódok körben, zenére. Felhúzott térdel, ütemes tapssal, feszített térdel, karkörzéssel előre-hátra, szökdeléssel bal-jobb és páros lábbal, vonatozás, hullámmozgás.

2. Keresztező mozgások. Rajzoljunk lusta nyolcast a levegőbe kinyújtott karral, szemmel, törzsünkkel is követve a mozgást! Először külön-külön a jobb és bal kézzel végezzük, azután a két kézzel együtt rajzoljunk!

3. Indiánszökdelés helyben, zenére.

4. „Veszélyes útszakasz”. A csoport tagjai elképzelik, hogy egy síkos, majd egy keskeny, azután egy hepehupás felszínű talajon kell végighaladniuk. Óvatosan lépkednek, majd ezen a talajon gyorsított mozgással kell végighaladniuk.

5. Menetirány szerint körben állunk. Két kézzel fogjuk egymás vállát. Egy guggolási hullámnak kell ritmusban végigfutnia a körön. A sor elejéről kezdődik a guggolás, majd fölegyenesedés. Addig ismétljük, amíg összehangolttá nem válik a mozgás.

6. **Improvizációs mozgás zenére. A csoport tagjai menetirány szerint körben haladnak. Mindenki a saját ritmusa és stílusa szerint mozog. Egy idő után a sor elején haladó egy adott jelre tetszés szerinti mozgásba kezd, a többi követi. Az első ezután hátra megy a sor végére, így mindenkire sor kerül.**

7. Mozgásos önkifejezési gyakorlatok. Az egész test feszítése, lazítása; koncentráció az egyes testrészekre; mimikai izmok feszítése lazítása; „robotember” „rongybaba” „marionettfigura” kitartott pózok, fej nyak végtagok mozgásának „felbontása”, reflexjátékok: gyors elfordulás, leguggolás, lépés, dőlés, táncmozgások.

8. Törökülésben minden csoporttag végigsimítja, megtapogatja az arcát behunyt szemmel. Utána elmondja benyomásait, mit talált meglepőnek, szokatlannak, vagy újszerűnek.

9. Egyenletes tapsolás közben a domináns lábbal kört rajzolunk a levegőbe 1 percig

10. Ellentétes boka megütése elől, hátul 20-szor.

11. Tájékozódás a tanteremben becsukott szemmel, lassan, szóbeli irányítással.

2. FRISSÍTŐ GYAKORLATOK, RELAXÁCIÓ

1. Emeljük föl mindkét kezünket magas tartásba, amennyire csak lehet, vállból és derékből is nyújtózkodjunk minél magasabbra! Ügyeljünk az egyenes testtartásra.

2. Vádlipumpa. Kapaszkodj erősen két kezdeddel a padba. Jobb támadóállásban állj úgy, hogy a sarkad ne érjen a talajhoz. Ahogy előredölsz és kifújod a levegőt, nyomd a sarkadat a földhöz. Amikor kilélegeztél, emeld fel a sarkad és vegyél mély lélegzetet! Ismételd meg a gyakorlatot mindkét lábaddal háromszor.

3. Terpeszben állunk, előre ejtett vállal, lengő karokkal, előre hajtott fejjel. Ebből a helyzetből indítjuk a mozgást, belégzéssel, kitarjuk két karunkat és felemeljük fél magastartásba, fejünket is felemeljük, mintha a Napot köszöntենek. Kilégzéssel kísérve engedjük vissza karjainkat, törzsünket és fejünket a kiinduló tartásba. Lassan 4-szer-5-ször végezzük a gyakorlatot.

3. FIGYELMI FELADATOK

1. Mindkét kézzel egyszerre rajzolunk a levegőbe szimmetrikus alakzatokat (pl. szív fenyő, lepke házikó...)

2. Körben állunk. Minden második gyerek kezében babzsák, melyet a megbeszélte irányban kezdve adogatunk kézről-kézre, háromszor előre, egyszer visszafelé.

3. Körben állunk, a megbeszélte irányban a kör különböző pontjairól indítva adogatunk 4-5 babzsákot. Ne ériék utol a egymást a zsákok! Közben Weöres Sándor: Kínai templom című versét mondjuk:

Szent	főnt	négy	majd
kert	lenn	fém	mély
bő	tág	cseng	csönd
lomb	éj	szép	leng
tárt	jő	jó	mint
zöld	kék	hír	hűlt
szárny	árny	rang	hang.

4. **Mi változott?** A pár egyik tagja megfigyeli a másikat (fél percig), majd becsukja szemét, (fél perc), ezalatt a társ három dolgot változtat önmagán (pl. ruházat, hajviselet, kéztartás...).

5. **Számolás.** Egyszerű számolási feladatot kell megoldanod. A táblázatba 3 számoszlopot kell írnod (kétjegyű, háromjegyű, négyjegyű számok) mégpedig úgy, hogy folyamatosan egyet, kettőt, hármat, egyet, kettőt, hármat stb.

kell hozzáadnod. Amikor egy oszloppal végeztél a következőnél ugyanaz a szabály. Nagyon figyelj, de igyekezz minél gyorsabban haladni, öt percig dolgozhatsz! Egymás alá 20 szám kerüljön!

5	1		5	6	5		1	2	5	7
5	2		5	6	6					
5	4		5	6	8					
5	7		5	7	1					
5	8									
6	0									

4. BESZÉDMŰVELÉS

1. Szöveges légzőgyakorlat

Weöres Sándor: Kínai templom

Szent	fönt	négy	majd
kert	lenn	fém	mély
bő	tág	cseng	csönd
lomb	éj	szép	leng
tárt	jő	jó	mint
zöld	kék	hír	hült
szárny	árny	rang	hang.

(lehet kánonban is, hangerőváltással, szavakat váltakozva némán, hangosan)

2. Időtartam gyakorlatok olvasással. Készüljetek fel a feladatlap második feladatának felolvasására, hosszan halljuk, amit kell:

hasal	hassal
vasal	vassal
szemmel	szemel
fejfel	fejel
szájjal	szájjal
tüzel	fával
de nem tűzzel	

(közösen, párokban, egyénileg)

3. Artikulációs gyakorlatok. Olvassátok el a szóoszlopokat a fóliáról nagy ajakmozgással, helyes időtartammal

<u>a</u> -á	á- <u>a</u>
babám	bárka
tanár	hátha
család	cápa
darázs	dámvad

faág fára
határ hátra
(értelmezés, mondatba foglalás)

4. Hangsúlygyakorlatok. Olvassátok fel a szókapcsolatokat, mondatokat a hangsúlyjeleknek megfelelően, ügyelve a helyes időtartamra és artikulációra is!

kenyeret keresett cselt vetett
kezet nyújtott a vízbe ugrott
Megáll a város előtt.
Az Űveghegyig is elmegy
Felserkent hajnalban
Szüntelenül kóborol.
Egyet mondok, kettő lesz belőle.
Madarat tolláról, embert barátjáról

5. Hangerő és tempóváltás. Gyakoroljuk a Szélcsöndesítő varázslás olvasását, úgy, hogy először hangosan, gyorsan kezdjük, majd fokozatosan halkítunk és lassítunk.

Eltörött a szél gerince
Lassúbb a szél.
Szélcsöndet varázsolunk
Csöndesedj, csöndesedj, csöndesedj
Szélcsönddé csöndesedj!
Szélcsöndet varázsolunk
Szélcsöndesítő varázslattal
Szélcsönd legyen!
Szélcsönd legyen
Szélcsönd legyen!

6. Szókincsfejlesztés. Pótold mindig más magánhangzóval!

barát, bérét, borít, bőrút, bőrét

Alkoss négy szóból kettőt!

kém, tor, bú, csó
ő, kor, bocs, kend

Szótagokból összetett szavak gyűjtése. Ld. melléklet.

7. Szókincsfejlesztés. Bizonyos kezdőbetűvel keresztnevek, növények állatok felsorolása, színárnyalatok gyűjtése. Különleges kívánságok kitalálása. Képtelen hazugságok kitalálása.

8. Szinonimakeresés. Három oszlop szavaiból kösd össze a hasonló jelentésűeket!

	újra		meglepődik	értelmes
azután		szalad	utána	
csodálkozik		eszes	álmélkodik	
fut		majd	megint	
okos		ismét	rohan	

9. Szövegalkotás. Különleges kívánságok kitalálása. Képtelen hazugságok kitalálása.

10. Nyelvedzők, nyelvtörők. Gyakorold az összetett szavak helyes ejtését!

	vörösseszóke	árboccsúcs	negyvennyolc
édesszájú	táncsoport	tizennyolc	
hússzínű	arccsont	többszínnyomás	
kékeszöld	kalácssütő	agyonnyom	

Egyre gyorsuló ritmusban mondd a nyelvtörőket!

Görbe bögre forog körbe, karimája kerek pörge.
Kerekes kerekét kereken kerekíti kerekre.

11. Szógyűjtés. Bizonyos betűvel keresztnévek felsorolása, játékok, színárnyalatok gyűjtése.

5. OLVASÁS

1. Látószögnövelő gyakorlatok: Olvassátok el a felvillantott szót (szószerkezetet)

odú	ő állít
hab	új utas
kusza	jó sorsot
moraj	ezer redő
zsámoly	robogva jár
szökellő	riadva hátrál
körülülve	zengve táncol
tusakodik	sziklába vésték
szépítette	titkokat rejteget
serpenyőben	hátrafelé eliskolt
törmelékréteg	szeszélyes viharban

2. Ritmikus szemmozgás gyakorlása. Olvassátok el némán.

koboz apad toboz tapad doboz fakad
móka ürge foka üreg csóka tünet
gurít főleg csurdít tőlem sunyít bőre
sikerül lőre kiderül tőle kimerül kőre

3. Gyorsasági gyakorlat. A nyelvtörőt mondjátok sokszor, gyorsan egymás után helyesen:

A kút körül ireg-forog
Tarka farkú kusza tyúk.

4. Ritmusgyakorlat. Olvassátok ritmusosan!

Weöres Sándor Robogó szekerek – részlet

Mennek a fuvarosok, a fekete dobosok a kerekeken éjszaka – a tanyai kutyaugatásokon át, tova! S a falusi zárt kapuk álmain át, tova! Az uton a kétféle meredeken árny-hegyű jegenyesor innen is onnan is árkaik mentén.

5. Időtartamgyakorlatok. Olvassátok el középhangerővel a szószerkezeteket! Vigyázzatok a pontos artikulációra és az időtartam megtartására

fűjjad a parazsat
a bajjal együtt

szellemes történetek
egy csacsi cselleng
törődj magaddal is

6. Közös hangos olvasás. Olvassátok egyszerre, majd kánonban:
Julian Tuwim: Kerti Vetemények – részlet

A konyhaasztalon fekszenek sorba:
a krumpli,
a cékla,
a répa,
a zöldség
a borsó
a spárga,
a zeller
a bab.

7. Hibajavítás. Keressétek meg a hibásan írt szavakat! Javítsatok is!

épölet dübörgés keres színpad ijedelem
hosszúság autópálya joság tolbamondás
megoldás korcsolya jukasztó kitűnő
karamella idézőjel imbolyog nyávogás
besenyő védelem takarékos érdekes
terjedelem trombitál roszaság szemfüle
nyalánkság képmás

Hibák száma:

6. EMLÉKEZET

1. Próbáld meg emlékezetből lerajzolni az iskolád bejárati ajtaját, azt, amelyiken nap, mint nap bejössz az iskolába.
2. Apró tárgyakat (20-30) látsz az asztalon. Fél percig nézheted, majd eltakarjuk. Hányra emlékszel? Írd le! (sokkal eredményesebb lesz, beszéljük meg miért!) Ezekkel a tárgyakkal még később is foglalkozunk.
3. Verskeverékek. Fel kell ismerni hány vers részlete szerepel, mi a vers címe, ki az írója...A játék hatásosabb, ha „igazi” versként is megtanulják, úgy mondják el!

Nyári napnak alkonyulatánál
Egész úton hazafelé
Azon gondolkodám
Rabok legyünk, vagy szabadok?
Ez a kérdés válasszatok!
Előre!
Föl a zászlóval magasra,
Egész világ hadd láthassa,
Mít rákentek a századok,
Lemossuk a gyalázatot!
Előre!

4. Ugyanezeket a tanult verseket mondjuk el „eredeti” szöveggel is (csoportban, párokban, egyénileg).

- 5.** Foglalkozás szöveggel. A szöveg legyen minden gyerek kezében! Címmeditációval kezdjük az olvasmány feldolgozását, 2-3 percet adunk a tájékozódó olvasásra, majd kérdések segítségével győződünk meg az egyszeri olvasás hatékonyságáról

Pillantás a múltba

Napjainkban természetes, hogy órákon belül értesülünk a világ bármely pontján történelekről. A televízióban meg is tekinthetjük.

Nem így volt ez régen! Egy-egy nagyobb csata eseményeiről, a hősök tetteiről csak hosszú hónapok múlva hallottak az otthon maradottak. A harc szemtanúi hozták a hírt., mesélték emlékeiket – sokszor megszépítve, kiszínezve. Ezek a mendemondák azután évszázadokig fennmaradtak, mert a szülők elmondták fiaiknak, azok megint tovább adták a következő nemzedéknek. Így szálltak szájról szájra a mondák, ezért változtak, csiszolódtak, akár csak a patak sodrában a kavicsok.

A régi írástudók is megörökítették azt, amit maguk körül láttak, másoktól hallottak. Értékes, kézzel írott könyveikből (kódexekből) megismerhetjük a sok száz évvel ezelőtt történeteket.

A tudósok arra is rájöttek, hogy őseink életéről mesélnek a földből előkerülő tárgyak, szerszámok, csontok, épületek maradványai – ahogy ők nevezik, régészeti leletek.

Mindig akadtak írók, költők, akik megörökítették saját koruk érdekes eseményeit, vagy a már összegyűjtött anyagból megírták a régebbi korok történetét. Őket is segítségül hívjuk, amikor kutatjuk elődeink életét.

- 6.** Olvasásgyakorlás párokban, gondolategységek megfogalmazása saját szavakkal, próbafelmondás, lényegkiemelés kulcsszavak keresése, vázlat.

- 7.** Milyen megfigyelő vagy? Az osztályban mindenki választ egy párt magának. Ezután kettős kört alkotunk. Választunk egy kitalálót. A kitaláló játékos körül néz, igyekszik megjegyezni, ki kivel alkot párt. Ezután behunyja a szemét, ekkor a társai gyorsan párt cserélnek. A kitaláló minél több táraról mondja meg, ki volt a párja. (Váltsák egymást a kitalálók!)

- 8.** Közmondáskeverékek. Írjátok le helyesen a feladatlapon látható összekevert közmondásokat!

Ki mit főzött, nem válik vízzé.
Az alma nem esik bolond lyukból.
Nesze semmi, kis helyen is elfér.
Jótett helyébe bolond szél fúj.
Fogd meg jól, messze a fájától!
Ki sokat markol, egye meg!

- 9.** Jól figyelj meg a táblán látható ábrát! 30 mp koncentrált figyelem után eltakarjuk. Próbáld meg minél pontosabban lerajzolni!

- 10.** Mi változott? Szókérdőket láttok a táblán (nyelvtani, környezetismereti...fogalmak, történelmi események nevek. Figyeljétek jól meg, „hunyjatok”, mi változott? (változhat a sorrend, lekerülhet, vagy felkerülhet egy-egy kártya)

- 11.** Válasszunk egy játékvezetőt. A játékosok csukott szemmel körben állnak, a játékvezető mindenki markába csúsztat egy apró tárgyat azok közül, amelyeket az óra elején már megfigyelt. Próbáljátok felismerni tapintás alapján!

- 12.** Elkezdünk egy elsőben, másodikban, vagy harmadikban tanult verset, memoritert. Tudod-e folytatni?

7. GONDOLKODÁS

1. Barchoba. Lehet személy tárgy, fogalom, szám.

2. Szófejtő. Alkossatok a 6 szóból hármat!

vak, dió, fal, tár, rá, rak
(falvak, rádió, raktár)

vár, víz, ás, olt, szer, bú,
(szerviz, bűvár, oltás)

3. Gyufa-rejtvény. Egy gyufát szabad más helyre
tenni, hogy az állítás igaz legyen!
IV+I=II (IV-II=II; IV-I=III)

4. Találós kérdések.

Egy fiú azt mondja: Ugyanannyi
fiútestvérem van, mint lány.
A nővére viszont így szól:
Háromszor annyi fiútestvérem van,
mint lány. Mindkettő igazat mondott,
hogyan lehetséges ez?
(3 fiú és 2 lány)

Öszvér és szamár. Zsákokkal megrakottan ballag az úton egy öszvér és egy szamár. Néhány mérföld
után a szamár kérleli a társát, vállaljon át egy zsákkal a terhéből.

- Látszik, hogy szamár vagy! - inti le az.

- Ha átvennék tőled egy zsákot, akkor nekem kétszer annyit kellene hordanom, mint neked. Inkább te
vedd magadhoz az én egyik zsákomat, hogy mind a ketten egyforma terhet cipeljünk.

Hogyan lehetséges ez?

(szamár 5, öszvér 7 zsákot vitt)

5. TOTÓ 13+1

Ha tudod, írd le a választ!

1. Mátyás király hadseregének a neve.
 2. Hány tagból áll egy focicsapat?
 3. Hány napos a 8. Hónap?
 4. Hányat lép egy veréb egy esztendőben?
 5. Melyik tengerbe ömlik a Duna?
 6. Melyik a legtüzesebb ló?
 7. Mi az, ami mindig nyílik és sohasem virágzik?
 8. Mennyi 542x10-nek a fele?
 9. Milyen vár lehet a víz alatt?
 10. Mi nehezebb 1 kg vas, vagy 1 kg toll?
 11. Melyik folyóba ömlik a Tisza?
 12. Melyik az a szám, amelyiknek háromszorosához ötöt hozzáadva 11-et kapunk?
 13. Milyen „fa” van legtöbb a vásárban?
- 13+1 Ki volt a haza bölcse?

6. Öszvér közmondásokat olvashattok a feladatlapon. Tegyetek rendet közöttük!

Ki mit főzött, kis helyen is elfér
Aki nem dolgozik, keveset fog.
Ki sokat markol, egye meg!
Sok jó ember, ne is egyék!

Nagy teher is könnyű, fogd meg jól!
Nesze semmi, ha sokan emelik.

7. Találós kérdések. Fejtsétek meg találjatok ki hasonló „eszperente” találós kérdést!

Gyerekek fellegekbe eregetett enyvezett keretezett szerkezete. (sárkány)
Emeletre ezen tekeregve mehatsz fel. (lépcső)
Beteg test melege. (láz)

8. Olvasmányok szereplői szólalnak meg. Ki mondta? Kinek? Mikor?

Csak tanulj, szorgalmasan, és rajta légy, hogy a dicsőség koronáját elnyerjed!

Egyedül a képtelenül sanyargató német rontására, édes hazánk meg a szegény nép nyomorúságának megváltására ragadtam fegyvert.

Vágja nagyuram, a gyáva labancát!

Gyere fiam, hazamegyünk!

Az ő lába jobban fázik, mert nagyobb, mint az enyém

Ne kérsd magad fiam, huncut, aki a levesét meg nem eszi.

9. Melyik lehet a vicc poénja? Karikázzátok be a betűjelét Készüljete a felolvasásra!

Futóversenyt néz apa és fia . A gyerek megszólal:

- Apu ezek a végén jutalmat kapnak?

- Csak az, aki elsőnek és célba.

a.) Akkor a többi minek fut?

b.) Mi lesz a jutalma?