

## Téli szünetre régi játékok: Gumizás / Kazal Kolos és a Youtube gyűjtéséből

Az én gyerekkoromban a gumizás volt az egyik legnépszerűbb játék az iskolaudvarokon. Persze főképp lányok játszották, de időnként mi, fiúk is beálltunk ugrálni. Emlékszem, az volt a legnépszerűbb az osztályban, akinek volt egy nagy darab gumija. Te is emlékszel rá? Tanítsuk meg erre a játékra gyermekeinket is! Szükség van egy 3 méteres gumira. ez általában rövidáruboltban vagy textilboltban beszerezhető.

Ketten a gumit tartják, egy pedig ugrál:



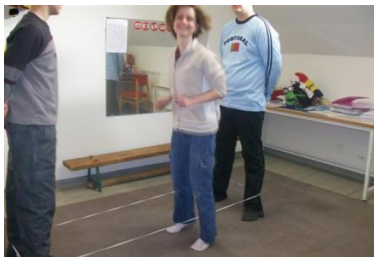
5.) összehúzás



6.) kilépés, szembefordulás a gumival

A gumit az első fokozaton a bokára kell helyezni és kezdődhet az ugrálás:

1.) 2 ugrás a bal oldalon



2.) két ugrás a jobb oldalon



3.) mindkét lábbal ráugrani a gumira



7.) átugrás

8.) fordulás, rálépés a gumira



4.) terpesz



9.) kiengedés, ráugrás a gumira.



Ha hibátlanul sikerült végrehajtani a gyakorlatot, akkor tovább lehet lépni a következő fokozatra és ott is ugyanezt az ugróiskolát kell járni. És így folytatni végig a fokozatokon.

1. fokozat: boka
2. fokozat: lábszár
3. fokozat: térd
4. fokozat "alsó" comb
5. fokozat: "felső" comb
6. fokozat: csípő

Ha a játékos elrontja az ugrálást (beleakad a gumiba, vagy nem tud ráugrani a 3. pontnál), akkor csere következik - az egyik gumitartó emberrel. Ha újra rá kerül a sor, ott folytathatja, ahol előtte elrontotta, tehát nem kell előről kezdenie.

Az a legügyesebb, aki a leghamarabb végez az összes fokozattal.

(Köszönöm a fényképek elkészítésében nyújtott segítséget Barna Mónikának, Szabó Istvánnak és Rác Attilának.) / Kazal Kolos  
forrás: <https://www.varazsbetu.hu/beszelgessunk> (ut.leöltés 2022.12.08.)

**Mozgásban látványosabb:**

<https://youtu.be/kEnBjDGVXHE> felnőttekkel

<https://youtu.be/Pa9BYoZVri4> gyerekekkel is.

**Pihenésként lehet ezt is fonállal,**

**angol nyelvű film, mi ezt is játszottuk  
régebben.:**

<https://youtu.be/HTSxcN9Ih5M>

**Jó szórakozást kívánok!** Ide tette: *Orsi néni-könyvtár*

# +Dobozjárás

Ma két mozgásos játékot ajánlok Nektek. A sok ülés után igazi felüdülést jelenthet a DOBOZJÁRÁS. A játékot két változatban játszhatjátok, akár négy éves kortól.

**Füles dobozok** Az első változathoz gyermekenként két nagy konzervdobozra van szükség. Szükség van egy kis előkészületre is. Egy fűróval át kell lyukasztani a doboz felső szélét két helyen a perem alatt, egymással szemben. A lyukakon pedig egy zsinórt kell átvezetni, olyan hosszban, hogy gyermeked kényelmesen megfoghassa, ha a dobozra áll. Ha kész van a dobozpár, akkor gyermekednek a dobozokra kell állnia, majd úgy kell lépegetnie, hogy a dobozt mindig a lábával együtt mozgassa tovább. Ha több gyerek is van, akkor akár versenyt is lehet rendezni.



## Mocsárjárás

A játék második változata egy kicsit nehezebb. Ehhez három nagy üres festékesdobozra van szükség. (Ha a gyerekek versenyezni akarnak, akkor versenyzőnként kell a 3-3 festékesdoboz!)

A játék menete: Helyezz három festékesdobozt egymástól kis távolságra, a földre. Egy gyermek álljon rá két dobozra úgy, hogy a doboz közepére lépjen, így biztosan tud egyensúlyozni. Óvatosan hajoljon le a harmadik dobozért és azt helyezze az egyik lába elé. Majd egyenesedjen fel, s lépjen rá a most odahelyezett dobozra. Ezután újra hajoljon le, s az üresen maradt dobozt tegye a másik lába elé. Így kell haladni lépésről lépésre. A célnál lépjen le a dobozról, s adja át a dobozokat a társának. Versenyezhetnek is - az győz, aki előbb beér a célba. Fontos, hogy olyan dobozt válasszatok, amelyet a gyerekek jól meg tudnak fogni - ezért jók a festékes dobozok, mert azoknak belső peremük van.

Figyelj oda rá, hogy a dobozokat kis távolságra helyezték a lábuk elé, mert a nagy távolságot átlépni nem könnyű, ezt csak a nagyobbak tudják megcsinálni. Mindig pontosan a láb elé kell tenni a dobozt, hogy egyenes vonalban lehessen haladni.

Vidám egyensúlyozást, felhőtlen együttlétet kívánok!

<https://varazsbetu.hu/beszelgessunk/dobozjaras/>

## Szülőknek 1 cikk: **Okosabb és kreatívabb** / Kazal Kolos

### Szerettesd meg gyermekeddel az olvasást...részlet

Soha sincs késő, hogy megszerettesd gyermekeddel a könyveket és az olvasás élményét. A kutatások is azt mutatják, hogy azok a gyerekek, akiknek szülei esténként olvastak, és akikkel szülei beszélgettek is olvasásélményeikről, sikeresebbek a szövegértési feladatokban, nagyobb a szókincsük, kreatívabbak és jobb képzelőerővel rendelkeznek. A kutatások szerint még gyermeked IQ-ját is növelheted vele, ha Te olvasol. Ráadásul a gyerekek (bár ez nem mindig látszik) mintakövetőek: ha látják, hogy Te olvasol (és még jól is szórakozol közben), szívesebben vesznek maguk is könyvet a kezükbe.

Ha egy gyerek szeret olvasni, akkor ez nem kötelesség számára, ezért sokat és jobban olvas, az olvasottakat pedig könnyebben megérti és megjegyzi. Természetesen jobb jegyeket kap az iskolában és a háttértudása is több lesz, ami szintén hozzájárul ahhoz, hogy könnyebben tanuljon. Összefoglalva: az olvasási képesség javulása az iskolai teljesítményre is hat. Nem kicsit...

Nincs késő, előtted az egész nyári szünet, most megszerettetheted gyermekeddel az olvasást! De mit kell tenned ennek érdekében?

### **1. Egész kis korától olvass neki!**

Csecsemőknek is kaphatóak anyagból vagy műanyagból készült kis könyvek. Igaz, hogy ezekben csak képek vannak, de a babák szeretik lapozgatni őket, közben lekötik a figyelmüket a képek. Nem csak lefekvéskor mesélhetsz. Olvashattok bármikor, akár a strandon, akár az orvosi rendelőben várakozva, vagy otthon napközben. Mikor úgy érzed, hogy gyermeked elfáradt, helyezétek magatokat kényelembe és olvassatok. Az a lényeg, hogy gyermeked pozitív élményeket szerezzen az olvasással kapcsolatban.



### **2. Járjatok együtt könyvtárba!**

Nézegessétek, lapozgassátok a könyveket. A könyvtárosok is tudnak Neked tippeket adni arra, hogy mit érdemes kikölcsönözni. Ha gyermeked kis korától megszokja a könyvtárba járást, talán később nélkülöd is elmegy majd. Megtanulja, hogyan kell használni és szeretni a könyveket, hogy hogyan kell használni a könyvtárat, hogy a könyveket időben vissza kell vinni és vigyázni kell rájuk.

### **3. Ne erőltesd a korai olvasástanulást!**

Sok szülő gondolja, hogy hasznos, ha gyermeke már 4 vagy 5 évesen folyékonyan olvas, ezért folyamatosan erőlteni a tanulást. Ezek a szülők ezt általában azzal indokolják, hogy a gyermek szeretett volna megtanulni olvasni. Azonban ezzel nem használnak semmit: a felmerések szerint 8-9 éves korban azok a gyerekek sem mutatnak jobb tanulási teljesítményt, akik már óvodában is olvastak. Valójában sokszor még ártanak is: a korai gyakorlás azt eredményezheti, hogy a gyermek elveszíti az érdeklődését az olvasás iránt.

### **4. Olvass olyan gyakran, amilyen gyakran csak tudsz!**

A gyerekek szeretnek mesét hallgatni evés közben is, ezért akár étkezés közben is olvashatsz. Ez olyan, mint amikor gyermekorunkban délben szól a rádió. A rossz étvágyú, válogatós gyerekek figyelmét elterelhetjük a mesével, ráadásul a mese jó kiindulópont lehet egy beszélgetéshez is.

### **5. Ne hagyd abba az olvasást, amikor megtanul olvasni!**

Egy elsős, másodikos gyermek még nem tud olyan gyorsan és olyan hosszú, nehéz szövegeket elolvasni, mint egy felnőtt. Neki az olvasás még kemény munka, nem pihenés. A mesélés viszont kikapcsolódás, közös program. Ilyenkor a gyerekek könnyebben megnyílnak. Lehet, hogy ilyenkor meséli el, mi bántja, vagy mi okozott neki örömet.



### **6. Legyen egy kis saját rituálétok a meseolvasásra!**

Válasszatok ki egy kényelmes kuckót a lakásban, ahova minden nap közel azonos időben leheveredtek, és olvastok. Fontos a „mikor”, próbáljatok meg olyan időpontot választani, amely mindkettőtöknek megfelel, egyikőtök sem feszült amiatt, hogy mennyi dolga van még hátra, vagy mennyi leckét kell még megcsinálni.

## 7. Olvassatok együtt!

Válasszatok ki egy gyermeked szintjének megfelelő könyvet, és kezd el olvasni neki. Olvasd fel Te az első fejezetet, majd menj el vacsorát készíteni, és kérd meg gyermeked, hogy a második fejezetet egyedül olvassa el. Kicsit később kérd meg, hogy mesélje el, mit olvasott. Következő nap megint olvass egy kicsit, majd hagyd, hogy újra ő fejezze be. Gyermeked így előbb-utóbb kedvet kap az egyedüli olvasásra is.



## 8. Olvass Te is lefekvés előtt!

Hiába biztatod gyermeked olvasásra, ha sohasem lát a kezében könyvet, nem lesz hiteles számára. Ha azt látja, hogy pihenésképp Te is olvasol, nem is kell annyit hangsúlyoznod az olvasás fontosságát.

## 9. Korlátozd a tévénézést!

Akármilyen izgalmas is, nincs olyan könyv, amely versenyezni tudna a tévével. Gyakran látni olyan gyerekeket, akik mozdulatlanul, némán merednek órákon át a tévére. Ne hagyd! Egyeztetek meg benne, hogy mennyi időt nézhet tévét egy nap.

Mindent egybe vetve, az élet minden területén fontos az olvasás szeretete és a jó olvasási képesség elsajátítása, a jó szövegértés. Nélkülük a mindennapi életben is nehéz elboldogulni. Például, ha egy új háztartási gépet szeretnél vásárolni, ahhoz, hogy a Te igényeidnek legmegfelelőbbet válaszd, el kell olvasnod a leírását, és megfelelően értelmezned is kell. A jó olvasási képesség és szövegértés elsajátítását sok olvasással is elérheted. / Kazal Kolos

**Élményekben gazdag, játékos, szerencsés ünnepkört kívánok  
MINDENKINEK!**