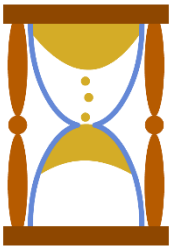
HELPING HAND
Helping Hyper Activity Nurture Development

Erasmus+
2017-1-H01-KA201-036016

Gyakorlati ötletgyűjtemény

Játékok, módszerek, eszközök

Játékok



Módszerek

Eszközök

RAABE

Tartalom

I. Érzelemszabályozás/kifejezés/felismerés 5
1. Azért szeretlek, mert… (drámajáték) 5
2. Pókháló játék – aktuális érzelmek kifejezése (drámajáték) 6
3. Érzelemszabályozás kártyák segítségével (drámajáték) 7
4. Érzelmi hőmérő 8
5. Reggeli köszöntés 9
6. „Add tovább!” (a simogatást, ölelést, a szót...) 9
7. Csendben add tovább! 10
8. Adok neked (drámajáték) 10
9. Hogy érzem magam: érzelmek megjelölése csipesszel 11
10. Hogy nézel ki, amikor így érzed magad – Tükörkép 11
11. Akkor nyúlhatsz a játékhoz, amikor meghallod ezt… 12
12. Színes sarkok 12
13. Bokszzsák 13
14. Oszd meg a szeretetet – levélküldő rendszer 13
15. Indulatok kezelése 14
16. Indulatok kezelése szerepjátékok segítségével 14
II. Önmegnyugtatás, relaxáció 15
17. Képzeld magad egy olyan helyre, ahol … 15
18. Szoborjáték 15
19. Kézi babzsák (különböző nagyságú), stresszlabda 16
20. Matatóeszközök 16
21. (Nyugtató) zene 17
22. Kisállatokról gondoskodás 17
23. Színes sálak 17
24. Gumiemberjáték 18
25. Csengőszó 18
26. Szünet/Time-out 18
27. Trambulin 19
28. Nagymozgásokhoz tér biztosítása 20
29. Függőágy, függőszék, csepphinta 21
30. Rongybabásat játszunk 21
31. Szaglásos-szenzoros élmény 21
32. Ringató 22
III. Figyelem – emlékezet 23
33. Letakarós játék 23

34. Szólánc 23
35. Memóriajátékok, párkeresők 24
36. Hangzás után képkeresés 24
37. Labirintus (térben és máshogy) 25
38. Mi változott? 26
39. Egyvalaki eltűnt 26
40. Megváltozott sorrend 26
41. Kakukktojás 27
42. „Karmester” 27
43. Árnyjáték 27
44. Csoportosítsd adott tulajdonságok szerint 28
IV. Végrehajtó funkciók: gátláskontroll, késleltetés, döntés, napirend, struktúra 29
45. Óramódszer, késleltetés 29
46. Robotjáték 30
47. Ember, ne mérgelődj! 30
48. Napirend, feladatok színes táblázata 31
49. Döntéshez: irányított választás lehetősége 31
50. Feladatok zenére, fényre, jelre 31
51. Akkor játszhatsz a kedvenc játékoddal, amikor eltetted az előzőt 32
52. Elterelés más érzékszervek bevonásával 32
V. Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek 33
53. Fejlesztő félgömb 33
54. Labda a szék alól, gumiszalag a széklábon 33
55. Hol hallod a csengőt (dobpergést, ketyegést)? 34
56. Nagy labdák, balance labdák 34
57. Mászófal 34
58. Ugrik a labda 35
59. Forró a labda 35
60. Varázssátor 35
61. Tűz, víz, repülő 36
62. Mocsárjárás 36
63. Futóbicikli 36
64. Hintázás, fára mászás 37
65. Babzsákfotel/nyugihely 37
66. Egyensúlyozó tábla/pad 37
67. Alagút, forgófotel/nyugihely 38
68. Találd ki, ki vagyok! 38
69. Akadálypálya az udvaron 39
70. Jógagyakorlatok 39

VI. Kreativitás, önkifejezés, kommunikáció 40
71. Szerepjátékok, dramatizálás 40
72. Alkotósarok, játék az anyagokkal 41
73. Bábozás 41
74. Mi lenne, ha …? 42
75. „Éjszaka tündére” 42
76. Szabad hangszerhasználat, zenebonálás 43
77. Történetkirakás–mesélés 43
78. Laminált lapot egészíts ki gyurmával 43

I. Érzelemszabályozás/kifejezés/felismerés

1. Azért szeretlek, mert… (drámajáték)

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Labda, kő vagy bármilyen kedves tárgy
Mire használható, mi az elérendő cél:	Érzelmek felismerése, kifejezése, a gyerekek önismerete, pozitív kommunikáció
A gyakorlat leírása:	A gyerekek körben ülve helyezkednek el. Az óvodapedagógus/játékvezető egy tárgyat (labdát, követ, kedves tárgyat) indít el valakinek, a következő mondattal: „**Azért szeretlek** (pl.), mert ma játszottál velem.” A tárgyat a gyerekek egymásnak adva mondják el az érzéseiket. A pedagógus a végén adhat értékítélet-mentes visszajelzést, dicséretet a gyerekeknek.

Forrás, további ötletek:

http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Jatekpedagogia/

2. Pókháló játék – aktuális érzelmek kifejezése (drámajáték)

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Pamutgombolyag
Mire használható, mi az elérendő cél:	Érzelmek felismerése, kifejezése, a gyerekek önismerete
A gyakorlat leírása:	A gyerekek körben ülve helyezkednek el. Az óvodapedagógus/játékvezető egy pamutgombolyagot indít el a következő instrukcióval vagy kérdéssel pl.: „Örülök, mert mosolyogva érkeztél az óvodába”, „…mert segítettél elrakni a játékokat”, „…te hogy érzed magad?” stb., miközben a pamutgombolyagot annak a gyermeknek gurítja, akitől szeretne kérdezni vagy mondani neki valamit. Aki megkapja a gombolyagot, ráteszi az egyik kezét a letekert zsinórra, majd a másik kezével továbbgurítja az általa választott gyereknek, miközben megfogalmazza az érzéseit. A játék végén a letekert pamutszálon egyensúlyozó járással próbálhatnak járni a gyerekek. A Labirintust egyszerre meg is emelhetjük, és a székek lábára helyezve ügyességi játékot játszhatunk vele. (térérzék-, térirány-, egyensúlyérzék-fejlesztő lehetőség)

3. Érzelemszabályozás kártyák segítségével (drámajáték)

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Kartonpapír, olló, filcek
Mire használható, mi az elérendő cél:	Az adott korosztálynak megfelelő szinten, érthető kártyákkal szabályozzuk a gyerekek érzéseit.
A gyakorlat leírása:	Különböző érzelmeket kifejező kártyák elkészítése (boldog, szomorú, fél, haragos stb.) A jeleket a gyerekekkel együtt készítjük el, és a megbeszélésnek megfelelően használjuk, jól látható helyre tesszük. Mindennap, napszakonként, tevékenységek alkalmával, illetve a változásnak megfelelően aktuálisan változtatjuk. (☹, 😋 pl. beszélgetőkörben).

4. Érzelmi hőmérő

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Erősebb papír, színes filcek, olló. Érzelmek összegyűjtése, felrajzolása egy egyre erősödő színű skálára
Mire használható, mi az elérendő cél:	Érzelmek felismerése, kifejezése, megnevezése, a gyerekek önismerete, önszabályozás
A gyakorlat leírása:	Minden ember rendelkezik érzelmi hőmérővel. Nagyon fontos, hogy ráhangolódjunk arra, hogy hogyan érzünk, hogy be tudjuk azonosítani az érzelmeinket, vagyis hogy hol áll épp az érzelmi hőmérőnk. Ez segíti az önszabályozást, segít a gyerekeknek az intenzív érzelmeik felismerésében, az érzelmek testi megnyilvánulási formáinak a felismerésében. Fontos, hogy a pedagógus/szülő ne csak az érzelmek felismerését és megnevezését tanítsa meg, hanem azt is, hogy milyen megküzdési stratégiákat tud alkalmazni a gyermek (légzés, vizualizáció, nyugisarok), amikor felismeri magán, hogy az érzelmei túl erősek/magasak lesznek. A gyerekek akár reggel, akár a beszélgetőkörben meg tudják mutatni, hogy épp milyen hangulatban vannak, és hogy ez milyen érzést okoz a testükben. A hőmérőt nem célszerű használni nagyon felfokozott érzelmi állapotban, de utána a gyerekekkel be lehet azonosítani, és át lehet beszélni, hogy mi vezetett a(z esetleg nem elfogadható) viselkedéséhez, milyen érzés volt így viselkedni, és hogyan tudja feldolgozni az érzéseit másképp.

Forrás, további ötletek:

https://www.ecmhc.org/ideas/emotions.html

https://betterlesson.com/strategy/162

https://veryspecialtales.com/emotions-chart/

Letölthető kártyák:
https://www.free-reward-cards.com/free-pictogram-cards/emotion-thermometer/

https://www.freeprintablebehaviorcharts.com/feeling_charts.htm

5. Reggeli köszöntés

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Olyan ábra elkészítése, ahol fent vannak a választható köszöntésmódok
Mire használható, mi az elérendő cél:	A gyerek saját érzelmeinek, hangulatának felismerése, testi határok meghúzása
A gyakorlat leírása:	A reggeli érkezéskor a gyerekek eldönthetik és kiválasztják a színes ábrák segítségével a köszöntési módokat: az óvodapedagógussal kézfogással, pacsival, öleléssel, vagy csak egy sima szóbeli köszöntéssel kezdhetik a napot.

6. „Add tovább!” (a simogatást, ölelést, a szót...)

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Megfelelő hely előkészítése
Mire használható, mi az elérendő cél:	Empátia, figyelem, kommunikáció fejlesztése
A gyakorlat leírása:	Körben ülnek a gyerekek, a pedagógus elindít egy mozgást (például: megsimogatja a mellette ülő fejét, hátára teszi a kezét). Ezt a mozdulatot kell minden gyereknek továbbadnia mellette ülő társának. A mozdulatot gyerek is indíthatja. Instrukciók: „Én most lassan megsimogatom a fejedet, add tovább a melletted ülőnek!” **Másik változat**: Szóposta. A gyerekek körben ülnek, és az óvodapedagógus a mellette ülő gyermek fülébe súg egy szót vagy egy mondatot, amit annak a következő gyerek fülébe kell súgnia. Az utolsó gyermek hangosan kimondja a mondatot, amit megértett. Próbáljuk a torzulás útját végigkövetni, kérdezzük meg, hogy ki mit hallott? **Másik változat:** Körben állunk. A játékvezető kezdetben az óvónő, később, ha már ismeri a csoport a játékot, lehet az egyik gyerek. Egy gyerek odamegy egy társához, a szemébe néz, és valamilyen stílusban köszön neki: „Jó reggelt!” Ahogy a vezető köszön, olyan stílusban kell visszaköszönni. (Lehet: bátran, humorosan, jókedvűen, gyanakvóan, hetykén stb.)

7. Csendben add tovább!

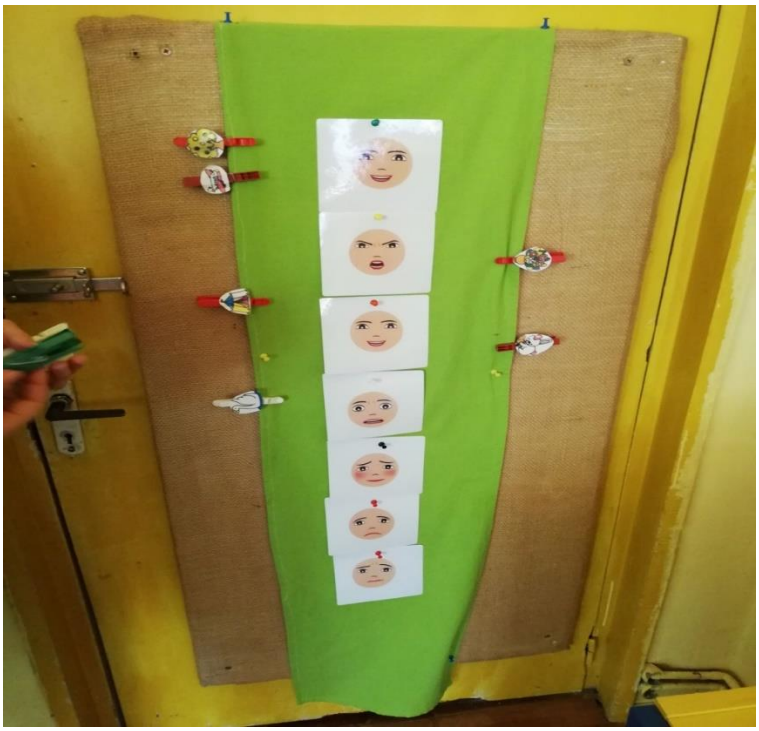
Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Egy jól megfogható, halk hangot kiadó tárgy, pl. babzsák, kulcscsomó, csengettyű, labda
Mire használható, mi az elérendő cél:	Önuralom, figyelem fejlesztése Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek
A gyakorlat leírása:	A gyerekek körben állnak. Az egyik gyerek beáll a kör közepére, a többiek hátratett kézzel, szorosan egymás mellett állva egy tárgyat kézről kézre adnak. A középső játékos megpróbálja kitalálni, hogy hol van a tárgy. Addig találgat, míg meg nem találja. Az, akinek a kezében lesz a tárgy, helyet cserél vele. A játék egyszerűbb változatában „hangtalan” tárgyakkal játszunk: A gyerekek kör alakzatban, hátratett kézzel szorosan egymás mellé állnak, egy ismert dalt énekelnek, közben egy kisebb labdát adogatnak kézről kézre. A kör közepén egy gyerek áll, akinek ki kell találnia, hogy hol van a labda. Amikor a kör közepén álló gyermek „állj”-t kiált, az éneklés befejeződik, a középen álló gyerek megnevezi, kinél van a labda. Ha eltalálta, akkor helyet cserélnek.

8. Adok neked (drámajáték)

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Megfelelő hely előkészítése
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, emlékezet fejlesztése
A gyakorlat leírása:	A gyerekek körben ülnek. Feladat: a játékvezető képzeletbeli dolgokat adogat a gyerekeknek, pl. egy könyvet. Erre mindegyik játékos úgy tesz, mintha könyvet olvasna. A következő mondata: „adok nektek egy könyvet és egy fésűt”. Mire mindenki úgy tesz, mintha olvasna, és közben fésülné a haját. Ezután: „adok nektek egy könyvet, egy fésűt és egy rágógumit”. Ekkor minden játékos úgy tesz, mintha könyvet olvasna, közben fésülködne, s rágná a rágót. És így folytatódik tovább a játék, amíg az egyik gyerek össze nem zavarodik, és nem tudja, hogyan tovább.

9. Hogy érzem magam: érzelmek megjelölése csipesszel

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Különböző érzelmeket kifejező ábrák elkészítése és felragasztása egy szalagra, csipesz
Mire használható, mi az elérendő cél:	Saját érzelem felismerése, kifejezése
A gyakorlat leírása:	A gyerekek szóban nem mindig tudják kifejezni az érzelmeiket, így a megfelelő érzelmi kép mellé csipeszelhetik fel az aktuális érzelmi állapotukat. A gyerekek életkorának, fejlettségi szintjének megfelelően válasszuk ki az érzelmek kifejezésére használt képeket. Először kevés, főként az alapvető érzelmekre alapozzunk, később bővíthetjük ezeket.



10. Hogy nézel ki, amikor így érzed magad – Tükörkép

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Szükséges történet kiválasztása, tükör, illetve érzelmeket kifejező arcrajzok, tépőzár
Mire használható, mi az elérendő cél:	Érzelmek felismerése, megnevezése
A gyakorlat leírása:	a) Rövid történeteket mesélek a gyerekeknek – vicceset, szomorút, meglepőt stb. – úgy, hogy a háttérben tükröt helyezek el letakarva, majd bizonyos részeknél kitakarom a tükröt, hogy a gyerekek beazonosítsák az arckifejezéseket. b) Faliszőnyegre tépőzár segítségével kirakjuk a kívánt érzelmet – mosolygóst, szomorút, haragost stb.

11. Akkor nyúlhatsz a játékhoz, amikor meghallod ezt…

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Különféle tárgyak (báb, építőkocka, plüssállat, kisautó stb.), hangot adó eszközök (síp, triangulum, dob, kisharang stb.)
Mire használható, mi az elérendő cél:	Gátláskontroll, figyelem, türelem
A gyakorlat leírása:	A gyerekek úgy ülnek, hogy mindegyikük körül vannak különböző játékok. Meghatározzuk minden játéknak, hogy mi lesz a hangjele, hogy hozzá lehessen nyúlni, például baba – sípszó, építőkocka – dobszó, plüssállat – triangulum, kisautó – harangszó stb. Ha meghallják a hangjelet, felveszik a játékot. Az első alkalommal elég két-három játékot és ahhoz társított hangjelet választani, amit később bővíthetünk.

12. Színes sarkok

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Különböző színnel jelölt helyek a csoportban (pl. piros: dühöngő; zöld: nyugi; sárga: barátkereső stb.)
Mire használható, mi az elérendő cél:	Érzelmek felismerése, empátia fejlesztése, tolerancia, együttérző képesség fejlesztése, nyugtató funkció biztosítása
A gyakorlat leírása:	Alakítsunk ki közösen a gyerekekkel különböző színekkel jelölt sarkokat, helyeket, melyeknek együtt meghatározzuk a funkcióját: Ha haragos vagy, menj a piros sarokba, ha nyugodt vagy, a zöldbe, ha szeretnél egy baráttal játszani, a sárgába stb. Figyelni kell a pedagógusnak, hogy ha egy gyerek él ezzel az eszközzel, támogassuk a döntését addig, amíg megnyugszik, majd később beszélhetünk róla. Főként pozitív megerősítéssel erősítsük meg. („Jól döntöttél, hogy egy kicsit pihentél, látom szebben csillog a szemed.”)

13. Bokszzsák

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Bokszzsák beszerzése és felfüggesztése megfelelő (balesetmentes) övezetben
Mire használható, mi az elérendő cél:	Érzelmek csatornázása, feszültség levezetése, önszabályozás
A gyakorlat leírása:	Amíg a gyermek nem tanulja meg, hogy a feszültségét, haragját fizikai agresszió nélkül vezesse le, addig segíthetjük azt egy tényleges, püfölhető fizikai tárgy kijelölésével. Ha lehetőségünk van egy szabadon püfölhető bokszzsák beszerzésére, mások testi épségének sérelme nélkül, ellenőrzött keretek között biztosíthatjuk ezt a gyermekeknek.

14. Oszd meg a szeretetet – levélküldő rendszer

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Papírok, kartondoboz, ceruzák
Mire használható, mi az elérendő cél:	Önmegnyugtatás, relaxáció, önszabályozás, önbizalom, társas tudatosság, öntudatosság, önmonitoring, önszabályozás, kapcsolatok (barátkozás), az erősségek azonosítása, a pozitív érzelmek elősegítése, hála kimutatása, sikerélmény
A gyakorlat leírása:	• mindennap, amikor a gyermek észreveszi egy másik gyermek bizonyos fajta viselkedését (kedves, jó, segítőkész), akkor „megosztja a szeretetet” • a gyermek fog egy darab papírt, és lerajzolja, amit lát • bedobja az erre kijelölt postaládába a papírt • a nap végén a pedagógus összeszedi a „szeretetet”, és szétosztja a gyermekek között **Hasznos ötletek** • Kortól és képességtől függően magyarázzuk el a gyermekeknek az alapötletet, hogy mindenki megértse. • A postaládát a gyermekekkel együtt készítsük el. • Próbáljuk a gyermekeket arra bátorítani, hogy a csoport alapértékeivel összhangban lévő értékeket és viselkedési elvárásokat vegyenek észre. • Kisebb gyermekek esetén felnőtt segítségre lehet szükség, vagy előre elkészített képes kártyákra. • Bizonyosodjunk meg arról, hogy egy gyermek se (különösen az ADHD-szerű viselkedésű gyermekek) maradjon ki a folyamatból. Ne feledjük, hogy minden gyermeknek szüksége van arra, hogy növekedjen az önbizalma. Így ha nekik kevesebb van, vagy egyáltalán nincs „szeretetkártyájuk”, akkor ezt nekünk orvosolnunk kell (hívjuk fel egy másik gyermek figyelmét, ha az adott gyermek pozitívan viselkedik, vagy tegyünk be mi magunk szeretetkártyákat).

15. Indulatok kezelése

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	A gyermek megfigyelése
Mire használható, mi az elérendő cél:	Érzelmek csatornázása, indulatkezelés, önszabályozás
A gyakorlat leírása:	**Készítsünk egy táblázatot.** Vonjuk be a gyermeket is az elkészítésébe! – Azonosítsuk, hogy melyek azok az ingerek/események, amik kiborítják a gyermeket. – Írjuk le, hogy mi az, amit nem szabad tenni kiborulás esetén (pl. káromkodni, rombolni vagy verekedni). – Írjuk le, hogy mi az, amit tehetünk – ami segít a gyermeknek megküzdeni a helyzettel (pl. leülni rajzolni, arcot mosni, mélyeket lélegezni, inni egy pohár vizet, bevonulni egy perce a nyugisarokba). – Dicsérjük meg a gyermeket, amikor a kiborulástáblázatból használ fel egy megküzdési stratégiát.
Forrás, további ötletek:	

https://www.lizs-early-learning-spot.com/anger-management-23-calming-strategy-cards/

16. Indulatok kezelése szerepjátékok segítségével

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	A gyermek megfigyelése
Mire használható, mi az elérendő cél:	Érzelmek csatornázása, indulatkezelés, önszabályozás
A gyakorlat leírása:	**Készítsünk forgatókönyveket és szerepjátékokat.** Nyugodt időszakban gondoljuk át a gyermekkel együtt azokat a helyzeteket, amikben elő szokott fordulni a kiborulás, és dolgozzunk ki együtt megküzdési stratégiákat. Próbáljuk meg kitalálni (akár lerajzoltatva a gyerekkel, vagy eljátszva), hogy mi megy végbe bennük. Játsszuk el és gyakoroljuk minél többet, hogy hogyan lehet ezeket elkerülni vagy más módon megküzdeni velük. A gyermekkel és a szülővel is dolgozhatunk együtt, hogy az új stratégiákat együtt, otthon és az óvodában is gyakorolni tudják.

II. Önmegnyugtatás, relaxáció

17. Képzeld magad egy olyan helyre, ahol …

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Vastag szőnyeg, zene, meditációs szöveg/könyv
Mire használható, mi az elérendő cél:	Önmegnyugtatás, relaxáció, önszabályozás, figyelem, kreativitás fejlesztése
A gyakorlat leírása:	Ha a gyerekek nagyon izgatottak, lazításként alkalmazhatjuk az irányított meditációt. Lassan lefekszenek a szőnyegre, relaxációs zenét kapcsolunk be, behunyják a szemüket, és elképzelik, hogy pl. tengerparton fekszenek, ahol a nap sugarai csiklandozzák a testüket, megérinti a langyos szellő az arcukat... stb. A használt történet függ a zenétől is, és a gyerekek előzetes ismereteitől: rét tele virágokkal, bogárkákkal, télen meleg szoba tűzhellyel. A gyermekek ismereteinek megfelelő helyszínek megválasztásával.
Forrás, további ötletek:	Lori Lite könyvei: Buborékrepülés, A Vidra-öböl, A dühös polip

18. Szoborjáték

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Zenelejátszó eszköz
Mire használható, mi az elérendő cél:	Önszabályozás, figyelem, türelem, egymásra való odafigyelés fejlesztése
A gyakorlat leírása:	1. Amíg szól a zene, a gyerekek sétálgatnak, ugrándoznak, táncolnak (a pedagógus is velük játszhat!). Amint leállítja a játékvezető a zenét, szoborrá kell válni, mozdulatlanná merevedni olyan testhelyzetben, amiben éppen vagyunk. A zenét egyre hosszabb ideig szüneteltessük. 2. A szobrokat előre megbeszélt érzelmeknek megfelelő metakommunikációs eszközzel kell megvalósítani (mérges, vidám, álmos, fáradt stb.).

19. Kézi babzsák (különböző nagyságú), stresszlabda

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Terménnyel töltött kis méretű babzsák elkészítése, stresszlabda beszerzése (vagy elkészítése, lufikból és homokból)
Mire használható, mi az elérendő cél:	Relaxáció, érzelemszabályozás, észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek. Játékra, feszültség oldására, nyugtatásra, tanulás közbeni matatásra is használható.
A gyakorlat leírása:	Különböző alakú és nagyságú babzsákok elhelyezése a csoportszobában, udvaron. A gyerekek mezítláb ráállva, egyensúlyozó mozdulatokat végezve, kézzel morzsolgatva használhatják mesehallgatás vagy más tevékenység végzése közben. Használhatunk gumilabdát, vagy labda formájú, textilből készült, rizzsel vagy kukoricával megtöltött „molyolót”, összenyomható stresszlabdát is.

Forrás, további ötletek:

https://gyereketeto.hu/tanulas/jatekok-babzsakkal/

20. Matatóeszközök

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Nyakba akasztható papírguriga, fidget spinner, selyem zsebkendő vagy egy darab tépőzár, egyéb más matatóeszköz, ami könnyen elfér a gyermek kezében
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem elősegítése
A gyakorlat leírása:	A gyermek nyugodtabban tud ülni, figyelni, ha valamivel babrálhat, és segítheti a megnyugvásban is, ehhez használhatók a matatóeszközök, melyek főként a figyelmet igénylő és a helyhez kötött feladatok elvégzéséhez szükségesek. Ezzel lefoglalják az ujjaikat, és segít uralni a figyelmüket is.

Forrás, további ötletek:

https://lemonlimeadventures.com/sensory-hacks-focus-fidgety-child/

21. (Nyugtató) zene

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Zenelejátszó eszköz, megfelelő zene kiválasztása
Mire használható, mi az elérendő cél:	A gyerekek megnyugtatására, relaxációra
A gyakorlat leírása:	Relaxációs zene lejátszása, hatással van a gyerekre, nyugalommal tölti el, nyugtató hatású egy-egy feszült, izgatott, impulzív állapotban. Zenét lehet használni a különböző feladatok elindításánál, mint pl. elpakoláskor, feladatváltáskor, elalváskor, mesehallgatás előtt vagy azt követően. Egy-egy tevékenység végzéséhez más-más zenét is lehet/érdemes használni.

22. Kisállatokról gondoskodás

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Óvodai környezetben hal vagy kisebb rágcsáló, otthon kutya, terápiás környezetben ló, alpaka
Mire használható, mi az elérendő cél:	Önszabályzás, felelősségtudat, gondoskodás, rendszeresség, munka jellegű feladatok általi feladatvállalás erősítése, fejlesztése
A gyakorlat leírása:	Az állatok biztonságos közelsége, a róluk való gondoskodás, a velük való séta felelősséget tanít a gyerekeknek, akiknek viselkedésére azonnali visszajelzést jelentenek az állatok reakciói.

Forrás, további ötletek:

http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Allatasszisztalt_foglalkozasV2/

23. Színes sálak

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Színes kendők, gyermekenként egy. Zenelejátszó, válogatott zenék (a megfelelő zene megválasztása fontos elem).
Mire használható, mi az elérendő cél:	Önszabályozás, figyelem, érzelmek kifejezése, kreativitás
A gyakorlat leírása:	A zene megszólalását követően a gyerekek különböző módon táncolnak a sálakkal. Pl. sodor a szél (gyors–lassú, halk–hangos, erős–gyenge), keringő és forgómozgások.

24. Gumiemberjáték

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Megfelelő tér, hely kiválasztása, előkészítése
Mire használható, mi az elérendő cél:	Önszabályozás, érzelemszabályozás, empátia, együttműködés, alkalmazkodás
A gyakorlat leírása:	Felpumpálni – leereszteni. Párokban játszunk. A pár egyik tagja a gumiember (számára feszítő-lazító gyakorlat lesz ez a játék). Társa először felpumpálja a gumiembert (hangos be- és kilégzésekkel – tehát számára játékunk légzőgyakorlat), amíg az tele nem lesz levegővel, vagyis meg nem feszül minden porcikája, majd kihúzza a dugót. A dugó nagyon kicsi, lassan áramlik kifelé a levegő. Ahogy fogy a levegő, a gumiemberek fokozatosan elernyednek, s végül elterülnek a földön.

25. Csengőszó

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Egy kis csengő
Mire használható, mi az elérendő cél:	Segíti az átmeneteket, figyelem, emlékezet, feladattudat erősítése
A gyakorlat leírása:	A gyerekekkel előzetesen megállapodunk, hogy az egyes tevékenységek közötti váltást csengőszóval jelezzük.

26. Szünet/Time-out

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Nem igényel előkészületeket.
Mire használható, mi az elérendő cél:	A gyerek megnyugtatása
A gyakorlat leírása:	A gyermeket kiemeljük a konfliktushelyzetből (abból a környezetből/helyzetből, ahol a kihívást jelentő viselkedése történt, és ahol az pozitív megerősítést kaphat), és elvisszük egy olyan helyre, ahol kicsit lenyugodhat, ami ingerszegény, nem tud mivel játszani – de nem hagyjuk egyedül, kivéve, ha ezt igényli. A már lenyugodott gyermekkel meg kell beszélni, hogy miért vontuk ki a helyzetből, és hogyan kerülheti el ezt legközelebb. Pozitív megerősítéssel segítsük a kívánatos viselkedés rögzülését. (Pl. jutalmazzuk, ha látjuk, hogy uralkodott magán, ha osztozkodott, ha magától használt egy előre megbeszélt stratégiát az agresszió helyett stb.)

27. Trambulin

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Megfelelő hely, eszköz előkészítése
Mire használható, mi az elérendő cél:	Érzelemszabályozás, relaxáció Az ugrálás feszültségoldó hatású, a mozgásigény kielégítését elősegítő. A trambulinon való ringatózás, lebegés ellazító hatású.
A gyakorlat leírása:	Ugrálás vagy közös pihenés, ringatózás, történethallgatás. Kis történetet szívesen és csendesen végig tudnak hallgatni. Először pici történetet, aztán fokozatosan terjedelmesebbeket is.

28. Nagymozgásokhoz tér biztosítása

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Óvodai udvar, folyosó, tornaterem, fedett terasz
Mire használható, mi az elérendő cél:	Feszültséglevezetés, mozgásigény-kielégítés
A gyakorlat leírása:	A gyermekeknek láthatóan szükségük van a csoportszobánál nagyobb és kevésbé zsúfolt helyre, érdemes olyan teret kialakítanunk – udvaron, fedett teraszon stb. –, ahol szabadon végezhet bármilyen – szabad vagy irányított –nagymozgást, legyen az futás, ugrálás stb. A nagymozgások szabad gyakorlása oldja a gyermekben lévő feszültséget.

29. Függőágy, függőszék, csepphinta

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Függőágy, függőszék, csepphinta
Mire használható, mi az elérendő cél:	Relaxáció, önmegnyugtatás
A gyakorlat leírása:	A csoportszobában, udvaron lehetőleg minél több helyen feszítsünk ki függőágyat, vagy akasszunk fel csepphintát, ahol a gyermekek igényeiknek megfelelően tudnak félrevonulva ringó mozgásban pihenni.

30. Rongybabásat játszunk

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Megfelelő hely előkészítése
Mire használható, mi az elérendő cél:	Relaxáció, testtudatosság
A gyakorlat leírása:	Szabad játék során vagy tornagyakorlatok végén játsszuk el a gyerekekkel, hogy teljesen engedjék el izmaikat, mint valami rongybabák. Utána feszítsék meg egyesével, és aztán megint engedjék el őket.

31. Szaglásos-szenzoros élmény

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Különböző aromák
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem fejlesztése, relaxáció, emlékezet, megismerő és érzékelő funkciók fejlesztése
A gyakorlat leírása:	A gyerekek kitalálhatják, hogy milyen illatot éreznek, de egyes illóolajoknak nyugtató hatásuk is lehet: cédrusfa, citromfű, ilang-ilang, kamilla, levendula, mandarin. Továbbfejlesztett lehetőség szerint illatpárokat játszhatunk úgy, hogy a gyermeknek becsukott vagy bekötött szemmel meg kell találni a kezében tartott illat párját.

32. Ringató

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Zenelejátszó eszköz, megfelelő hely kiválasztása
Mire használható, mi az elérendő cél:	Megnyugtatás, koncentrációs képesség javítása, idegrendszer érési folyamatának elősegítése
A gyakorlat leírása:	A zene segíti és javítja az agy hallásért, látásért / térbeli észlelésért, motoros érzékelésért felelős részeit. Ezek szorosan kapcsolódnak a beszéd, olvasás, szövegértelmezés, számtan, figyelem problémaköréhez. A hangszeres zenetanulás növeli a koncentrációs képességet, az önbecsülést és a memóriát. Kodály elvei alapján Gróh Ilona, a Ringató megalapítója módszerével dalok, mondókák, altatók, lovagoltatók segítségével megtapasztaltathatjuk a gyerekekkel a zenebirodalom szépségeit. Születéstől 3 éves korig a szülőkkel együtt éneklünk, mondókázunk, idősebb gyerekekkel pedig egyedül dolgozunk az óvodában.
Forrás, további ötletek:	https://www.ringato.hu/

III. Figyelem – emlékezet

33. Letakarós játék

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Kendő, különböző tárgyak, különböző képek
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, memória, türelem, szabálytudat, frusztrációtűrés fejlesztése
A gyakorlat leírása:	A gyermek néhány dolgot nézhet 15 másodpercig, majd letakarjuk ezeket a tárgyakat, képeket, és el kell mondania, hogy milyen tárgyakat látott, vagy hogy milyen sorrendben voltak. A tárgyakat időről időre cserélgetjük.

34. Szólánc

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Megfelelő hely (szőnyeg) kiválasztása
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem és emlékezet fejlesztése
A gyakorlat leírása:	A gyerekek körben ülnek. Az egyik gyerek kezdi egy állattal/növénnyel a játékot, pl. azt mondja, hogy ló. A következő gyerek hozzátesz még egyet, és az előzővel együtt mondja: ló, kutya. A következő még egyet hozzátesz: ló, kutya, egér, és így megy körbe. Aki elvéti, ott újrakezdik. Egyéni és életkori sajátosságnak megfelelően válasszuk meg a játék, a szólánc hosszát.

35. Memóriajátékok, párkeresők

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Egy doboz memóriajáték, de a gyerekek rajzolhatnak is egyforma vagy összetartozó képpárokat kartonra, vagy lehet az a gyerekek arcának képe, édesanyák képe, autók, tárgyak, személyek képe, esetleg adott projekthez, évszakhoz alkalmazkodva stb.
Mire használható, mi az elérendő cél:	Koncentráció, figyelem, memória fejlesztése, vizuális fejlesztés, formafelismerés
A gyakorlat leírása:	A lefordított kártyák közül a soron következő játékos mindig felfordít kettőt, ha egy pár, akkor kiveszi, ha nem, visszafordítja, és jön a következő játékos. Másképpen: A játékhoz különböző síkmértani formákra rajzolunk képeket. A kártyákat lefordítva, megkeverve az asztalra tesszük. A lefordított kártyák párját kell megkeresni. Az első játékos megfordít mondjuk egy háromszög alakú kártyát, amin egy hóember van. Ezután megfordít még egy háromszög alakút, hátha azon is hóember van. Ha igen, maga elé teszi mindkét kártyát, ha nem, mindkettőt visszafordítva az asztalon hagyja. Ezután sorban próbálkoznak a játékosok. Ha sikerült megtalálni mindegyik kártyának a párját, akkor meg lehet számolni, ki gyűjtötte össze a legtöbb kártyapárt.

Forrás, további ötletek:

https://mindenovi.gportal.hu/gindex.php?pg=27866089&nid=4545071

36. Hangzás után képkeresés

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Különböző képek előkészítése
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, emlékezet
A gyakorlat leírása:	Képek elhelyezése a csoportszobában, hangok megszólaltatását követően a gyerekek a hanghoz párosított kártyához indulnak, az óvodapedagógus által meghatározott mozgással és testhelyzetben. (Pl. harang, vihar, csengő, állathangok, zörejhangok – sétálva, páros lábon ugrálva, mászva, kúszva – a képet körbeállva, ülve, guggolva, hason fekve.) Másik változat: Zenére tetszőleges mozdulatokkal mozognak a gyerekek, nyakukban egy kis kártyával, két vagy több csoportban. A csoportszobában az óvodapedagógus elhelyezi azokat az eszközöket, amelyek a nyakláncon vannak. Amikor elhallgat a zene, előre meghatározott testhelyzetben körbe kell állni (ülni, háttal állni, guggolni stb.) a megfelelő tárgyat. A tárgyak helyét és a nyakláncot változtatjuk.

37. Labirintus (térben és máshogy)

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Maszkolószalag, szigetelőszalag vagy építőkockák
Mire használható, mi az elérendő cél:	Térérzékelés, tájékozódás, figyelem, emlékezet fejlesztése, észlelés–mozgás összehangolása, koordináció
A gyakorlat leírása:	Játszhatunk labirintust feladatlap segítségével, interaktív táblán, vagy kialakítjuk a labirintust a természetben. Lehet a csoportszoba, a tornaterem vagy valamelyik közösségi tér padlójára ragasztószalaggal, szigetelőszalaggal labirintust készíteni, melyeket a gyerekek változatos módon használhatnak. Pl.: egyensúlyozó járással, lassú futással, kúszással, mászással, hátrafelé mozgással, esetleg seprűvel vagy más eszköz segítségével történő labdagurítással. Célszerű az udvaron krétával felrajzolni a járdára, pályára, a szabad levegőn tartózkodás alkalmával is jól használható. Különböző építőkockákból is felépíthetjük, vagy bármilyen nagyobb játékelemből. Egy 4×4, 5×5, 6×6-os négyzethálós játékteret is felragaszthatunk, melyen különböző irányokat tartalmazó kártyákkal – előre megrajzolt útvonalon – lehet végigmenni.

38. Mi változott?

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Megfelelő hely kiválasztása
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, emlékezet
A gyakorlat leírása:	A gyermekekkel közösen alaposan megfigyeljük a környezetünket, esetleg hangosan el is mondhatjuk egy-egy játék vagy bútor helyét. A csoportszoba berendezései, játékai közül valaminek a helyét megváltoztatjuk – közösen – úgy, hogy 1-2-3 gyereket megkérünk, hogy menjenek ki a helyiségből. Amint visszahívtuk őket, nekik kell kitalálni, hogy mi változott meg. Lehet úgy is, hogy egy gyermek sem nézi, mit változtatunk meg, megkérjük őket, fordítsanak hátat.

39. Egyvalaki eltűnt…

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, emlékezet, szabálytudat
A gyakorlat leírása:	A gyermekek körben ülnek, egy gyermeket kiválasztunk, és bekötjük a szemét. Ezután egy másik gyermeket elbújtatunk valamilyen módon (takaró, bútor mögé stb.). Az elsőként kiválasztott gyermeknek levesszük a kendőt a szeméről… „Az erdőben jártunk-keltünk, egyvalakit elvesztettünk. Mondd meg nekünk, ki az, aki nincs velünk?!” A gyermeknek ki kell találnia, melyik társa hiányzik a csoportból.

40. Megváltozott sorrend

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Tárgyak, képek
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, emlékezet
A gyakorlat leírása:	Kirakunk képeket az asztalra, kb. ötöt egy sorban, majd hátat fordít a gyerek, miközben megcserélem a képek sorrendjét. Ezután visszafordul a gyerek a képek felé, és ki kell találnia, mi változott meg. Játszhatjuk napi használati tárgyakkal, játékokkal, sporteszközökkel stb.

41. Kakukktojás

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	A játékhoz szükséges játékok, tárgyak
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, emlékezet
A gyakorlat leírása:	Kirakok a gyerekek elé 4–6 egy használati területhez kötött eszközt, tárgyat – pl. tisztálkodási eszközt –, és közéjük teszek egy kakukktojást, pl. papucsot: „Találd meg, mi nem tartozik a csoportba!” Játszhatjuk képekkel, játékokkal, hangszerekkel, bármivel.

42. „Karmester”

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Nem igényel előkészületeket.
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, megfigyelés
A gyakorlat leírása:	A gyerekek körben ülnek, kiküldünk egy gyereket a teremből. Választunk egy „karmester”-t, és mindannyian az ő pózát vesszük fel. A továbbiakban őt figyeljük, s követjük minden mozdulatát, de úgy, hogy a visszahívott játékos ne tudja megtalálni, hogy ki indítja a mozgást, ki a karmester. Ez nem tükörjáték, balnak a bal, jobbnak a jobb felel meg.

Forrás, további ötletek:

https://www.erkolcstan.hu/system/files/segedanyag/2013/dramajatekok.pdf

43. Árnyjáték

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Képek egyszerű ábrákkal, és azok lefénymásolt, kivágott körvonalai
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, gondolkodási műveletek fejlesztése
A gyakorlat leírása:	Az árnyjátékhoz képek kellenek, valamint azok negatívjai, a gyerekeknek párosítani kell az ábrát az ábra negatívjával. A képeket készíthetjük magunk is, lefotózzuk a tárgyakat, kétszer nyomtatjuk ki őket, az egyik fotóból kivágjuk a tárgy képét, csak a kerete marad, ezt kell párosítani majd a fotóval.

44. Csoportosítsd adott tulajdonságok szerint

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Olyan képek vagy tárgyak összeválogatása, amiknek vannak közös tulajdonságaik
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, emlékezet
A gyakorlat leírása:	Játszhatjuk képekkel vagy valós tárgyakkal. Bizonyos halmazból ki kell válogatni a megadott tulajdonság szerint a tárgyakat, dolgokat, pl. az összes sárga, vagy háromszög alakú, vagy puha, vagy élő stb.

IV. Végrehajtó funkciók: gátláskontroll, késleltetés, döntés, napirend, struktúra

45. Óramódszer, késleltetés

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Egy karton óra, piros színű időszakaszokkal jelölve (negyedóra, félóra)
Mire használható, mi az elérendő cél:	Önszabályozás, gátláskontroll
A gyakorlat leírása:	A gyerekek szabadon mozoghatnak a teremben. Az órát elláthatjuk színkódokkal, hogy a gyermekek tudják, mikor mi fog történni. Amikor az óramutató a pirosra kiszínezett részt mutatja, akkor a gyerekeknek meg kell állni, amikor továbbhalad az óramutató, akkor tovább mozoghatnak szabadon.

46. Robotjáték

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Nem igényel előkészületeket.
Mire használható, mi az elérendő cél:	Önszabályzás, gátló kontroll, figyelem fejlesztése
A gyakorlat leírása:	a) A gyerekek – robotok. Megadott térben mozognak, bizonyos hangjelekre végzik a mozgást, pl.: 1 taps – jobbra fordul, 2 taps – balra fordul, füttyszó – lépés előre, csettintés – lépés hátra. b) A gyerekeket – robotokat – beprogramozom előre érintéssel: jobb váll – jobbra fordul, bal váll – balra fordul, megérintem a homlokát – lépés előre, megérintem a hátát – lépés hátra, úgy, hogy eljusson a képzelt hálózatban egy bizonyos pontig. Lehet kint is játszani, a hálózatot az aszfaltra rajzoljuk krétával.

47. Ember, ne mérgelődj!

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Színes ábrák (post-itek) leragasztása a padlóra (max. 6 sorban), egymástól kb. 30 cm távolságban; színes oldalú dobókocka
Mire használható, mi az elérendő cél:	Önszabályzás, gátló kontroll, figyelem fejlesztése
A gyakorlat leírása:	A gyerekek színes mezőkben közlekednek egy cél felé, minden gyereknek megvan a saját színű területe (legfejlebb 6 szín, pl. sárga, zöld, piros, kék, narancs, lila). A hetedik gyerek dob színes dobókockával, amilyen színt dob, az a gyerek lép egyet előre. Az nyer, aki a leghamarabb kerül a mező végére, aztán őbelőle lesz a gurító játékos, tehát a dobókockás gyerek a leggyorsabban közlekedő gyerek helyébe léphet, ha az végigment a mezején (kb. 5 mező).

48. Napirend, feladatok színes táblázata

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Kártyák, képek, táblázat
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, emlékezet, tervezés
A módszer leírása:	A napi rutinok, események, feladatok időrendben, táblázatos formában. Óvodáskorban képekkel illusztrálva, iskoláskorban már lehet betűvel is, szavakkal, mondatokkal is. Fontos, hogy vidám színekben gazdag legyen. Jól látható helyre, falra, szemmagasságban kell kitenni, hogy a gyermekek számára látható legyen, pl.: ébredés, pici mese, reggeli, öltözködés, fogmosás, ovi stb. Ha van külön foglalkozás, ovis sakk, séta, bármi, akkor azt is, hiszen fontos része a napnak. Este ruhakikészítés, vacsora, fürdés, esti mese, alvás.

49. Döntéshez: irányított választás lehetősége

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Kommunikáció
Mire használható, mi az elérendő cél:	Érzelmi stabilitás erősítése, érzelmi kontroll megalapozása
A gyakorlat leírása:	Amikor szeretnénk elérni, hogy a gyermek megtegye, amit kérünk tőle, hatásosabb lesz, ha adunk neki választási lehetőséget. Fontos, hogy röviden és lényegre törően fogalmazzunk, adjunk neki két választási lehetőséget, de a döntés legyen az övé. Pl.: „El kell pakolni a játékokat. A legóval vagy a ceruzáiddal szeretnéd kezdeni?”

50. Feladatok zenére, fényre, jelre

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Megfelelő hely átgondolása, kialakítása
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, emlékezet, gyors reagálóképesség fejlesztése, mozgásigény kielégítése
A gyakorlat leírása:	A gyerekek a csoportszobában, szabadban szétszórt alakzatban mozognak. Különböző jelre (zene, villany lekapcsolása, taps, dobolás...) különböző feladatokat végeznek (guggolás, hason fekvés, páros feladatok...) Ügyesebb csoportnál gyerekek is lehetnek játékvezetők (akár épp az ADHD-s gyerek).

51. Akkor játszhatsz a kedvenc játékoddal, amikor eltetted az előzőt

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	A játékhoz vagy tevékenységhez szükséges eszközök
Mire használható, mi az elérendő cél:	Szabálytudat megalapozása, emlékezet fejlesztése
A gyakorlat leírása:	Egyszerű szabály, ebben megegyezünk a gyerekekkel év elején: csak akkor vehetik elő az újabb játékot, ha helyére tették azt, amivel eddig játszottak. Kivétel ez alól, ha a játékot tetézni szeretné még valamivel, pl.: ha autóval játszik, épít hozzá egy garázst, vagy fordítva.

52. Elterelés más érzékszervek bevonásával

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Lehetőségek átgondolása
Mire használható, mi az elérendő cél:	Érzelmi kontroll megalapozása, erősítése
A gyakorlat leírása:	Egy-egy olyan helyzetben, amikor egyes gátló funkciók nem feltétlenül működnek jól (pl. dühroham), egy hirtelen hang, illat, fényhatás vagy valami más tevékenység kizökkentheti a gyermeket az adott viselkedésből.

V. Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek

53. Fejlesztő félgömb

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Mozgásfejlesztő eszköz beszerzése
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek, mozgáskoordináció, egyensúlyfejlesztés, idegrendszer érésének támogatása
A gyakorlat leírása:	A gyerekek magukban, egyensúlyozásra, maguk elringatására használhatják, kipróbálhatják a saját ügyességüket és korlátaikat.
Forrás, további ötletek:	http://www.huple.hu/main.php

54. Labda a szék alól, gumiszalag a széklábon

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Gumiszalag, kötél, rongylabda, szivacshenger stb.
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek
A gyakorlat leírása:	Gumiszalag kifeszítése a szék két lába közé, esetleg egy kötélre rongylabdát fűzni, amivel különböző mozgásokat tud végezni a gyermek az ülve végzett feladatok közben. Pl.: rugdoshatja, taposhatja feladat alatt, étkezés, meseolvasás, rajzolás, feladatlap készítése közben. Elősegíti a koncentráció növelését, levezeti a mozgásigényt.
Forrás, további ötletek:	www.specialdirect.com

55. Hol hallod a csengőt (dobpergést, ketyegést)?

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Kendők, csengő, dob, vagy hangosabban ketyegő tárgy
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek
A gyakorlat leírása:	Három gyermeknek kendővel bekötjük a szemét, és elkísérjük őket a szoba három különböző pontjára. Mindegyiket forgassuk meg jól a tengelye körül, hogy ne tudjon tájékozódni. Valahol a szobában, lehetőleg a három gyermektől egyenlő távolságra megszólaltatunk egy csengőt. A bekötött szemű gyerekeknek oda kell menniük, ahol a csengő szól. Aki először ér oda, az a győztes. Másik változat: A gyermeknek kendővel kössük be a szemét. Miközben a dobot ütögetjük, és járkálunk körbe, a bekötött szemű gyermeknek a hang irányát követve kell forogni.
Forrás, további ötletek:	

http://www.szombathelyiovodak.hu/files/5217_egyeni_kepessegek_fejlesztese_az_ovodaban__ja.pdf

56. Nagy labdák, balance labdák

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Nagy felfújható labdák beszerzése
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek
A gyakorlat leírása:	Ráfekve egyensúlyozni hason, háttal stb. Mikromozgásos egyensúlyfejlesztés, amely stimulálja az idegrendszert

57. Mászófal

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Bordásfal, mászófal
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek, tervezés, figyelem
A gyakorlat leírása:	A mászófal/bordásfal megmászása önmagában is fejlesztő hatású, de a fogásokon, fokokon elhelyezett tárgyak megtalálása, szalagok kikerülése, mászás további kihívást jelent a gyermekek számára.

58. Ugrik a labda

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Gumilabdák
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek
A gyakorlat leírása:	„Pattogj, mint a labda!” Szökdelés labdával álló helyben vagy haladás közben, egyénileg vagy egyszerre. Mozgás közben hangosan mondják a gyerekek: „Ugrik a labda, még magasabbra!” A labda lehet a kézben vagy a lábak között is.

59. Forró a labda

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Zenelejátszó eszköz, labda
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek
A gyakorlat leírása:	A gyerekek körbeállnak, és egy labdát adogatnak egymásnak. Kisebbek adhatják egymás kezébe, de a nagyobbak dobhatják is egymásnak. Ha van rá lehetőség, szóljon közben a zene, amit valaki hirtelen megállít. Akinél ekkor a labda van, az kiesik a játékból (ő lehet a következő körben a zenemegállító). Ha nincs lehetőség zenére, akkor tapsra vagy sípszóra is megállhat a játék.

60. Varázssátor

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Nagy méretű, erősebb, kör alakú szövet vagy pléd, lepedő, „ejtőernyő”
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek, figyelem
A gyakorlat leírása:	A gyerekek körbeállják és megfogják a kerek, színes sátorlapot (plédet, lepedőt), ennek segítségével nagyon sok játékot játszhatunk, azt mozgatva a következő módon: • gomba • hullámzás (egymás után, sorban mindenki felemeli a kezét, majd vissza, mint meccsen a szurkolók) • helycsere • pattogatott kukorica: sok labda van az ernyőben, az összes labdát ki kell pattogtatni • ua., mint az előző, de a lényeg az, hogy az összes labdát bent tartsuk • egy labda gurítása hullámzással (lehet pl., hogy valakihez el kell juttatni) • gyümölcssaláta: kiosztunk a gyerekeknek gyümölcsneveket. Amikor a játékvezető mond egy gyümölcsöt, például szilva, akkor az összes szilvának helyet kell cserélnie.

61. Tűz, víz, repülő

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Székek
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek, figyelem, gyors reagálóképesség fejlesztése
A gyakorlat leírása:	A gyerekek szaladgálnak. Amikor az óvodapedagógus azt kiáltja: tűz!, akkor le kell guggolni, hogy megmelegedjenek a tűznél. Amikor azt kiáltja: víz!, akkor valahová fel kell mászniuk, hogy ne legyenek vizesek az árvízben. És ha azt kiáltja: repülő!, akkor le kell hasalni a földre, mert alacsonyan száll egy repülő. Előkészület: tágas körben ülünk, mindenki egy széken. Megbeszéljük, mi a három vezényszóra a feladat. Tűz: leguggolunk a saját székünk elé. Víz: leülünk a székünkre felhúzott lábakkal. Repülő: lehasalunk a székünk alá. Feladat: a játékvezető bekiabál egy-egy parancsszót, s nekünk a megbeszéltek szerint kell engedelmeskednünk.

62. Mocsárjárás

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Szivacstéglák vagy papírlapok, kötél
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek, Koordináció, koncentráció, ügyesség, versenyszellem, kitartás fejlesztése
A gyakorlat leírása:	Elhatárolunk kötéllel egy területet – ott van a mocsár. Úgy lehet keresztülmenni rajta, hogy két szivacstéglát (rajzlapot) használ a gyermek. Az egyik téglára rááll, a másikat maga elé teszi, és átlép. Hátrafordul az első tégláért, maga elé teszi, ismét átlép rá, így tud haladni a mocsáron keresztül.

63. Futóbicikli

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Futóbicikli, megfelelő hely
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek
A gyakorlat leírása:	Mozgásos játék udvaron, folyosón, akár pálya megépítésével is

64. Hintázás, fára mászás

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Udvari lehetőségek a mászásra, hintázásra, rugós, lengő-, fészekhinta, tinikondi, megfelelő hely
Mire használható, mi az elérendő cél:	Koordináció, koncentráció, ügyesség, vesztibuláris, szenzoros ingerek, észlelés–mozgás összehangolása
A gyakorlat leírása:	A különböző méretű és funkciójú hinták elhelyezésével mozgáslehetőségek biztosítása az udvaron, folyosón, teraszon stb. A hintázás nyugtatóan hat az idegrendszerre, visszaidézi a gyereknek a méhen belüli lebegést az anya magzatvizében, valamint biztonságérzetet nyújt. A fára mászásnak kitűnő hatása van az agy fejlődésére (tervezés, szem-kéz-láb koordináció, egyensúly fejlődése).

65. Babzsákfotel/nyugihely

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Babzsákfotelek
Mire használható, mi az elérendő cél:	Relaxáció, önmegnyugtatás
A gyakorlat leírása:	A csoportszobában, folyosón babzsákfotelek elhelyezésével biztosítjuk a gyermekek különvonulását, pihenését. Lehet a pihenést halk relaxációs zenével, fénnyel, függönnyel elválasztva megoldani (nyugihely, nyugisarok).

66. Egyensúlyozó tábla/pad

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Egyensúlyozó pad, tábla, deszka
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek
A gyakorlat leírása:	A csoportszobában elhelyezett egyensúlyozó eszközökkel biztosított a gyermekek egyéni mozgásigénye.

67. Alagút, forgófotel/nyugihely

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Forgófotel, alagút
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek
A gyakorlat leírása:	Lehetőség szerint a csoportszobában elhelyezett forgófotelek segítségével kialakíthatjuk a „nyugihelyet”, illetve a fotel forgás funkciójával az idegrendszer stimulálását/nyugtatását támogathatjuk.

68. Találd ki, ki vagyok!

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Megfelelő hely kialakítása
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, emlékezet
A gyakorlat leírása:	Mindenki becsukja a szemét. A pedagógus körbejár, és akinek megérinti a hátát, valamilyen állathangon megszólal. A létszámot, a nehézségi fokot a pedagógus szabályozza. Amikor végigértek, vagy sorrendben visszamondják a gyerekek az állathangokat, vagy kitalálják, hogy melyik állathangot melyik gyermek szólaltatta meg.

69. Akadálypálya az udvaron

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Lehetőség szerinti eszközök, tornaszerek (mászókák, padok, bólyák, zsámolyok, kötelek stb.)
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek
A gyakorlat leírása:	A kijelölt útvonalon kell közlekedni az udvaron – mászókák, csúszdák, homokozó, járdák stb. bevonásával –, a gyermekek téri tájékozódását fejlesztjük.

70. Jógagyakorlatok

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	(Jóga)szőnyeg, zenelejátszó eszköz
Mire használható, mi az elérendő cél:	Észlelés–mozgás összehangolása, szenzomotoros koordináció, vesztibuláris, szenzoros ingerek
A gyakorlat leírása:	Már az óvodában is jól használhatók az egyszerű jógagyakorlatok, amelyek főként a helyes légzésre összpontosulnak, ami kitűnő hatással van a test megnyugvására. Ám nemcsak a légzés, hanem az izomcsoportok ellazítása is kitűnő hatással van a gyerekek lelkiállapotára.

Forrás, további ötletek:

https://ovonok.hu/2019/06/jatekos-jogagyakorlatok-ovodasoknak-kisiskolasoknak/?fbclid=IwAR3a33S1FJTAQEb5j7BGsHQfnHRFzxKlxyjDj03ofaeRfXbRYVApVew7FMU

https://www.youtube.com/watch?v=91Tmg1hhDpM

VI. Kreativitás, önkifejezés, kommunikáció

71. Szerepjátékok, dramatizálás

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	• A játékhoz szükséges eszközök • Kártyák
Mire használható, mi az elérendő cél:	Tervezés, empátia, kreativitás, szocializációs folyamatok fejlesztése
A gyakorlat leírása:	Klasszikus papás-mamás, babaszobai szerepjáték, amelyben a gyerekek imitálják a szüleiket, szomszédjaikat, egyéb felnőtteket, különféle helyzetekben. Ez lehet spontán, de irányított tevékenység is, kitalálhatunk számukra bizonyos helyzeteket, ahol ők választják ki a szerepeiket, és amelyekben nekik kell megoldani, mit is tennének, ha ők lennének a felnőttek helyében. Ezt kártyákkal is lehet illusztrálni, pl.: kártyák ételekről, születésnapról, esküvőről…
Forrás, további ötletek:	https://toolsofthemind.org/

72. Alkotósarok, játék az anyagokkal

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Hely kiválasztása, anyagok biztosítása
Mire használható, mi az elérendő cél:	Kreativitás fejlesztése, szenzoros élmény, finommotorika fejlesztése, érzelemszabályozás, érzelemkifejezés
A gyakorlat leírása:	Keressünk egy olyan helyet a lakásban/csoportszobában, ahol létre tudunk hozni egy alkotósarkot, ahol a gyerek önfeledten alkothat. Az alkotósarokban minél több anyagot helyezzünk el, amit a gyerekek elérhetnek és tetszőlegesen dolgozhatnak vele. A kellékek lehetnek például: vízfesték, ecset, művészagyag, gyurma, színes ceruzák, rajzpapír, színes rongyok, ragasztó, régi újságok/újságpapírcsíkok, fadarabok, drótok, műanyagelemek, gombok, cérnák, agyag, homok, doboztetőben liszt, búzadara stb.

73. Bábozás

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Bábok, álarcok
Mire használható, mi az elérendő cél:	Kreativitás, önkifejezés, kommunikáció, feszültséglevezetés
A gyakorlat leírása:	Bábjáték, bábozás. Mindig, minden alkalommal azonnal elővehető módszer, még igazi báb sem kell hozzá, bármelyik tárgyat „átlelkesíthetjük”, s mögé bújva – még akkor is, ha nincs paraván, csak egy kézre húzott barna papírzacskó jelzi, hogy nem a játékos beszél, hanem a figura – hamarabb születik meg a szó. Álarcokkal is lehet játszani. További lehetőségként a gyerekek kezére, ujjára rajzolt „arcokkal” is bábozhatunk.

74. Mi lenne, ha …?

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Megfelelő hely előkészítése
Mire használható, mi az elérendő cél:	Tervezés, sorrendiség fejlesztése, kreativitás fejlesztése
A gyakorlat leírása:	A gyermekek a szőnyeg szélén vagy mesepárnán elhelyezkedve beszélgetnek vagy képet nézegetnek. A játékvezető (ügyesebb csoportban akár gyermek is lehet) kérdezget a társaitól. Pl.: Mi lenne, ha tél lenne? Ha Tündérországban laknánk? Ha varázskövet tartanék a kezemben? Ha elrepülhetnék valahova… A gyerekek különböző módon válaszolhatnak (mozogva, szóban, mimikával, hanggal).
Forrás, további ötletek:	

http://www.jezikovne-kompetence.si/Az_Ovodasok_mesekonyve.pdf

75. „Éjszaka tündére”

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Szőnyeg, csengő, megfelelő hely kialakítása
Mire használható, mi az elérendő cél:	Feszültségoldás, figyelem fejlesztése, relaxáció
A gyakorlat leírása:	A gyerekek kényelmesen elhelyezkednek a szőnyegen. Az óvodapedagógus a következőket mondja: „Felszállunk egy hajóra, és elutazunk egy szigetre. A hajó ringatózik balra-jobbra, és süt a nap” (a gyerekek ringatóznak). „Felhúzzuk a vitorlát, belelógatjuk a lábunkat a jéghideg vízbe” (a gyerekek fáznak, vagy jólesik nekik). „Nézzük, hogy milyen sziget közeledik. Úgy látom, hogy az oroszlánok szigete. Változzunk oroszlánokká, hogy ne ismerjenek meg bennünket az ott élő állatok!” A gyerekek oroszlánná változva mozognak, és adnak ki hangokat stb. A csengő megszólalását követően az oroszlánok visszaváltoznak utasokká, és visszaérve a hajóra indulhatunk a következő szigetre. Az utolsó állomás mindig az óvoda legyen, ahova a környezet jellemzőinek felsorolásával érkezzünk meg.

76. Szabad hangszerhasználat, zenebonálás

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Hangszerek, főleg ritmust játszó hangszerek
Mire használható, mi az elérendő cél:	Önkifejezés, feszültséglevezetés, egymásra figyelés, kreativitás
A gyakorlat leírása:	Ha a gyermekek számára biztosítjuk a szabad hangszerhasználatot – leginkább ritmushangszerek –, akkor lehetőségük van a szabad önkifejezésre, improvizációra, az együtt zenélés örömének megérzésére, ami fejleszti a közösségi összetartozás érzését. Figyeljünk arra, hogy egy szenzorosan érzékeny gyereknél nehogy ez okozzon szenzoros kiborulást.

77. Történetkirakás–mesélés

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	Különböző kivágott képek magazinokból, újságokból
Mire használható, mi az elérendő cél:	Sorrendiség, kreativitás
A gyakorlat leírása:	Különböző képekből történetek kirakása, mesélése, egyénileg vagy kiscsoportos keretek között

78. Laminált lapot egészíts ki gyurmával

Szükséges előkészületek / eszközszükséglet	• Laminált, rajzolt képek állatokról, építményekről, növényekről. • Gyurma
Mire használható, mi az elérendő cél:	Figyelem, tervezés fejlesztése, emellett a kreativitást, finommotorikát, szépérzéket fejleszti.
A gyakorlat leírása:	Laminált képek kiegészítése gyurmával. Pl.: - üres tányérra ebéd készítése gyurmából (pl. spagetti) - állatok hiányzó részeinek megformálása (csigának – szarv, lónak – láb, kutyának – farok) - a kopár fát egészítsd ki, hogyan néz ki ősszel, tavasszal, nyáron (levél, virág, madár stb.) - üres tortát díszíts ki tetszésed szerint gyertyákkal, virágokkal - arc kiegészítése