

ESŐCSINÁLÓ mese¹ GYEREKJÓGA ÓRAVÁZLAT

„Egy messzi-messzi országban egyszer olyan forró nyár volt, hogy még az erdei patakok is kiszáradtak.”

RÁHANGOLÓDÁS/KALANDPÁLYA

KÜLÖNBÖZŐ ESZKÖZÖKBŐL, TÁRGYAKBÓL TAKTILIS PÁLYÁT ÉPÍTÜNK

Légző gyakorlat: hurrikán légzéssel megérkezünk egy rét közepére.

(Hurrikán: a gyerekek egyenesen állnak, karok oldalt. Vesznek egy nagy levegőt az orrukon és gyorsan forognak körbe, amíg tart a levegő és közben 'z' hangot adva fújjuk ki a levegőt szájon át. Ha elfogyott a levegő, megállnak és belégzés után ismétlés ugyanígy, másik irányban.)

BEMELEGÍTÉS

Itt vagyunk a rét közepén, meleg nyári nap van és egy nagy fa árnyékában ülsz.

- törökülésben – kéz a térden/combon, fejtetővel nyújtózz fölfelé, vállakat gördítsd hátra, a mellkas legyen a csípő fölött (deréknál csökkentjük a homorulatot/görbületet); kezdj el így mozogni minden irányban (előre/hátra, oldalra) – mintha a reggeli friss széllel mozognál együtt;
- állítsd meg a mozdulatot és most engedj el mindent – ilyen a romlott puding;
- most ismét gördítsd hátra a válladat egyszer, törekedj a szíveddel és a fejtetővel a plafon felé, stabilan ülsz;
- körülötted gyönyörű virágok nyílnak, miközben a térdedbe kapaszkodva domborítsd a hátadat, engedd hátra magad, amennyire tudod; aztán húzd előre magad, nyújtózkodj, amennyire csak tudsz, térdedbe kapaszkodva továbbra is; amikor előre mozdulunk, belégzés van, hátrafelé pedig kilégzés; törzsed ismét merőleges a talajra; most fordulj el egyik irányban, úgy, hogy a csípő nem mozdul meg, aztán másik oldalra;
- most képzelj el, hogy szép nagy fa vagy, lombkoronádat mozgatja a szél és simogatod az égen a felhőket - támaszd le egyik karodat oldalra, a test mellé, másik kart kinyújtva tartjuk és hajolj el a támaszkodó karod irányában; majd végezd el a gyakorlatot a másik irányban is. Középen belégzés, oldalra hajlásnál kilégzés. Ismételjük meg még egyszer mindkét irányban;
- a szarvasok is még lustálkodtak a réten és nézelődtek, hatalmas agancsaikkal, hátha valaki felbukkan az erdőből - most nyújtózz meg a karokkal, karok a fül mellett és vízszintesig engedve a karokat, fordulj el egyik oldalra, nézz a hátul lévő kezéd után, majd a másik oldalra és közben lélegezz (orron be, orron ki); ismételjük meg még kétszer mindkét irányban.

NAGYMOZGÁSOK

És egyszer csak elkezdtek érkezni az állatok a rétre: **nyuszi** (leguggolunk, tenyerekre támaszkodunk magunk előtt és ugrálva haladunk előre, először a kezeket tesszük előre, aztán jönnek összezárva a lábak), **béka** (terpeszállásban leguggolunk, tenyerekre támaszkodunk a két láb között és egyszerre minden végtag elemelkedik, úgy ugrálunk), **tücsök** (ugyanaz, mint a béka, de felugrásnál karokat nyújtjuk fül mellé és törzs függőleges), **medve** (lefelé néző kutya haladással), **róka** (lefelé néző kutyaiban vagyunk és egyik lábat elemelve ugrálunk előre, megcsináljuk úgyis, hogy mindig másik lábra érkezünk) **és a rák**.

¹

A LUSTA NYULACSKA CÍMŰ FRANCIA NÉPMESE IHLETTE

ÁSZANÁK ÉS SOROZAT

Majd jött a sas (**sasállás**) és azt találta ki, hogy ő felmegy a hegyre (**hegytartás**) és onnan körülnéz. A hegyen sok fa volt, egész erdő (**fatartás**). Aztán a sas, ahogy szállt (**hármasharcos**).

Ekkor a sas meglátta a tengert, hátha onnan tudunk esőt hozni! Gyertek, csinálunk egy gyakorlatsort!

Tenger-üdvözet:

- **Farkas** (lefelé néző kutya, levegőben lévő lábat térdben behajlítjuk)
- **Tacskó** (lefelé néző kutyában lábakat behajlítjuk)
- **Zászló** (egyik karon támaszkodunk, nem engedjük le a fenekünket, elől talpon támaszkodunk felül lévő lábbal).
- **Híd** (átfordulunk a hátunkra, tenyereken támaszkodunk, lábak nyújtva, emeld a fenekedet).
- **Asztal** (maradunk így csak behajlítjuk a lábakat, nyisd a mellkasod).
- **Pizza** (egyik talpat feltesszük a másik térdre, fenekünket most sem engedjük le).
- */Innen megcsináljuk visszafelé./*
- *Majd engedd le magad babapózba és pihenj egy kicsit.*

És egyszer csak elkezdett esni az eső (combokat csapkodjuk tenyerekkel miközben helyben járunk, minél gyorsabban).

RELAX – sokat dolgoztunk, így az állatok most már kényelmesen lefeküdtek a réten és csak élvezték, hogy esik az eső (koshi + szívárványeső)

Mindenki lefekszik lehetőség szerint hasra, vagy más is lehet. Nincs feladat. Az a feladat, hogy nincs feladat. Biztonságban vagy.

Ha van kedved, figyelj a légzésedet a köldöködnél.

JÁTÉKIDŐ – jógatrambulín, pókember, alagút – egyik gyerek mondja a neveket és építünk magunkból egy alagutat (lefelé néző kutya póz)

BESZÉLGETÉS – a mese kapcsán és almát eszünk (almaszleteket viszek dobozban).

FÜGGELÉK

Francia népmese: A lusta nyulacska

Egy messzi-messzi országban egyszer olyan forró nyár volt, hogy még az erdei patakok is kiszáradtak. Az állatokat szomjúság gyötörte, és elhatározták, hogy ásnak egy kutat, amiből friss vizet ihatnak. A nyulacska azonban nyafogni kezdett:

- Nem akarok ásni! Kicsi vagyok, különben is gyöngék a mancsaim.

Az állatoknak csöppet sem tetszett a nyulacska kényeskedése.

- Tudsz te dolgozni, ha akarsz! - mondták neki.

- Csakhogy nem akarok! - jelentette ki a nyuszi.

Az állatok szorgalmasan dolgoztak, az elefánt, a gazella és az oroszlán egymással versengve ásták a kutat. Még a kis madár is segített: csőrében hordta el a földet. A nyulacska meg csak nézelődött, szundikált, s néha megszólalt:

- Nem, nem tudok és nem is akarok segíteni! Hiszen olyan csöpp kis jószág vagyok.

Az állatok nagyon megharagudtak rá, s mikor elkészült a kút, ittak a tiszta, hűvös vízből, de egy csöppet sem adtak a nyulacskáknak.

- Bánom is én! - mondta a nyulacska. - Ha most nem adtok, majd adtok később!

-Szégyelld magad! - szólt rá a strucc. - Dolgozni nem akarsz, kérni nem tudsz, mi lesz így belőled?

- Mi is kicsinyek vagyunk - mondták a madárkák. - De lásd, mi is dolgoztunk a kútért, ihatunk is most kedvünkre!

- A nyulacska egy csöpp vizet sem ihat a kutunkból - jelentette ki az oroszlán. - A leopárd egész éjszaka ébren lesz, és vigyáz a kútra. A nyulacska éjszaka sem kaphat vizet!

A nyulacska sértődötten ment a bokrok közé, de nem tudott aludni, gyötörte a szomjúság. Nagy nehezen megvirradt, minden állat ihatott kedvére, csak a nyulacska maradt szomjan.

Következő éjszaka az elefánt őrködött a kút mellett. Csakhogy nappal sokat dolgozott, nagyon elfáradt szegény, és amint letelepedett a kút mellé, nyomban elaludt. "Az elefánt nagyon jószívú - gondolta a nyulacska -, ha szépen megkérem, majd csak ad egy kis vizet!" Ébresztgetni kezdte az elefántot, de az mélyen aludt, nem ébredt fel. A nyulacska ekkor - mit tehetett mást? - megcsípte az elefánt fülét. Az elefánt fölugrott, közben véletlenül meglökött egy nagy követ, az a kútba esett, s utána még sok-sok kavics záporozott a gödörbe: betemetődött a kút.

- Ó, jaj, mi lesz velünk?! - jajgatott az elefánt. - Szomjan pusztulunk mindannyian.

- Dehogy pusztulunk! - mondta a nyulacska. - Együttes erővel kiszedjük a köveket a kútból!

- De hiszen kicsi vagy, és gyöngék a mancsocskáid! - mondta az elefánt.

- Ne félj - vigasztalta a nyulacska -, majd meglátod, milyen erős vagyok, ha kell!

Az elefánt és a nyulacska egész éjjel dolgozott, s hajnalra ismét tiszta víz bugyogott a kútból. Az elefánt elmesélte az állatoknak, hogy a nyulacska milyen szorgalmasan dolgozott, és akkor az oroszlán megengedte, hogy igyék, amennyit csak akar.

A nyulacska ivott, ivott, aztán boldogan letelepedett a kút szélére, és megtörölte csinos kis bajuszát.

Átdolgozta: Bartócz Ilona