Horgolj babzsákot – megmondom, mihez kezdj vele!

A babzsák nagyon széles körűen használható. Akinek ovis-kisiskolás gyermeke van, az szinte bizonyosan készített már a testnevelés órákra. De otthon sem árt, ha van néhány ilyen eszköz. Vigyázat, egy darab nem lesz elég! ☺
Túl azon, hogy lehet ölelgetni, morzsolgatni, szeretgetni, pakolgatni, még alvóstársként is megállja a helyét. Ha pedig egy kis játékra szottyan kedvünk, íme néhány ötlet:

- Labdázzunk vele! Mivel súlyosabb, mint egy labda és nem is pattan el, könnyebben el tudja kapni a csemeténk.
- Ritmikusan is ütögethetjük, dobálhatjuk egyik kézből a másikba egy mondóka vagy dal lüktetését érzékeltetve.
- Idegen nyelv tanuláskor a babzsákdobálás a szavak ritmusára nagyon megkönnyíti a tanulás folyamatát!
- Kicsiknél a testrészek tanulására is segítségül hívhatjuk! Szóban utasítjuk a gyermeket, hová tegye a babzsákot (feje tetejére, vállára, hasára, stb). Eleinte csináljuk vele együtt, így ha nem is mindent, az utánzás révén könnyebb dolga lesz!
- Dobjunk vele célba! Egy lavórba, vödörbe, de akár egy vonal mögé is célozhatunk. Fejleszti a finom- és a nagymozgásokat, a térlátást, valamint koncentrációra késztet.
- Építsünk tornyot belőle! Hányat tudunk egymás tetejére tenni? Mikor borul le? Fejlődik ezáltal az egyensúlyérzékelés, valamint a szem-kéz koordináció is! Együtt számlálhatunk a nagyobbakkal, magassági viszonyokat-különbségeket vethetünk össze, és egy kis versenyzésre is lehetőséget ad.
- Tegyünk a fejünkre, mint egy koronát, és így sétálgassunk. Nagyszerű tartásjavító játék, főként, ha közben különféle feladatokat is végre kell hajtani (leguggolunk-felállunk, körbe forgunk, felszedegetünk valamit a földről, stb.)
- A talajra téve egymás után átlépkedhetjük, átugorhatjuk őket, de lehet úgy is játszani, hogy rálépkedünk, mint kövekre a patakban. Nehezíthetjük a feladatot azzal, hogy kanyargós vagy cikkcakk vonalban helyezzük el a babzsákokat! Egyensúlyérzék, látás-lépés koordinálása, koncentráció fejlesztése is megvalósul közben!
- Ugráljuk a térd-boka közé szorított babzsákkal! Nehezíthetjük a feladatot egy konkrét pálya kijelölésével, esetleg akadályokkal is.
- A talp izmainak erősítésére, lúdtalpasság korrigálására is rengeteg játékot találhatunk ki. Ezeket a feladatokat mindig mezítláb végezzük! Földre sorbanletéve rálépkedhetünk, ha több babzsákot mind más-más töltelékkel töltünk meg, érezni fogjuk a különbséget! Bekötött szemmel nem is olyan könnyű kitalálni, melyikben mi lehet? Földre ülve emeljük fel a lábujjaink segítségével dobjuk fel a lábunkkal magasra, hanyatt fekve, tegyük a fejünk mögé a lábunk segítségével. A szobai görkorizás is új élmény lehet, két babzsákkal a talpaink alatt csúszkáljunk a parkettán.

Folytathatnám még a feladatok sorát, de inkább arra bíztatlak Benneteket, Ti találjátok ki az újabb és újabb játékokat, hogy az együtt játszás során mindig új élményekben legyen részetek! Ne felejtsétek el megkérdezni a gyerekeket sem, amikor ti kifogytatok, ők majd elárasztanak ötletekkel!

Jó játékot!

Melicher Cili
óvodapedagógus