

**Csővári Katalin, óvodapedagógus**  
**Betlehem Óvoda, Budapest**

Tojástorna

### **Csibe a tojásban:**

Ülésben, felhúzott térdekkel átkaroljuk a lábunkat, lehajtjuk a fejünket, becsukjuk a szemünket. Néhány másodpercig ebben a mozdulatlan helyzetben maradunk, aztán lassan felemeljük a fejünket kinyitjuk a szemünket.



Óvatosan elbillentjük a fejünket jobbra, aztán balra, majd előre nyújtjuk a fejünket és visszahúzzuk. Elég szűk a hely, de azért megpróbálunk még mozogni egy kicsit, hátha sikerül kijutnunk. Elfordítjuk a fejünket jobbra, aztán balra. *„Reccs! Jaj de jó! Leesett a tojás felső része, így már könnyebben tudunk mozogni.”*

Felhúzzuk az egyik, majd a másik vállunk. Vállkörzés előre-hátra. *„Reccs! Megint leesett egy tojásdarab, így már a lábunkat is ki tudjuk nyújtani. Egyik láb nyújtása, majd vissza, ismét másik lábbal is.”*

*Az első lépések:*

- *„Már fel is tudunk állni. Elindulunk, felfedezzük a világot.”*  
Tenyerünket, csuklónkat kifelé feszítve billegő mozdulatokkal elindulunk miközben mondogatjuk:  
*„Tityi-totyí, tityi-totyí...”*
- *„Ó! Itt egy nagy fűcsomó! Megpróbáljuk átugrani. Hopp! Sikerült!”*  
Totyogunk tovább, újabb fűcsomó, újabb ugrás.  
(Nagymozgás fejlesztés):
- Valami furcsa állat közeledik, félünk. Most menetirányban maradva hátrafelé totyogunk.  
(Egyensúlyérzék fejlesztése).  
*„De hiszen ez csak egy cica, nem kell tőle félnünk.”*  
Totyogás tovább előre.

(Kreatív módon belevihetünk más mozgáselemeket is, pl. a csibék már futnak, közben emelgetik a szárnyukat stb.)

Nem minden tojásból születik kiscsibe, van, amit megeszünk. A tojás tele van vitaminokkal, és nagyon változatos módon lehet elkészíteni. A gyerekek is mondhattak néhány ötletet, amit szintén megtudunk jeleníteni mozgásos formában.

### **Tükörtojás:**

- Háton fekvésben a kezünket a (tojássárgájára) hasunkra tesszük.

### **Tojásrántotta:**

- A gyerekek szabadon futkározhattak a csoportszobában alaposan „megkeverve” a tojásrántottát minden irányból, miközben arra is figyeltek, hogy össze ne ütközzenek egymással.  
(Téri tájékozódás fejlesztése)

### **Kemény tojás:**

- Alapállásban kicsit az izmaikat is megfeszítve állnak a gyerekek. Valakihez odalépek és megkopogtatom a hátát, majd a hátáról „lesimogatom a tojáshéjat”. A „megpucolt” tojások aztán odamehettek további másik tojáshoz, megismételve az említett mozdulatsorokat.  
(Taktilis fejlesztés).

