

# A MOZGÁS A VILÁG MEGISMERÉSÉNEK KAPUJA

## BEVEZETÉS

Az emberi élet egyik érdekes, sőt egyenesen csodálatraméltó szakasza az első év, melyben a mozgás, az érzékszervek működése, az értelem, az öntudat elképzelhetetlenül gyors fejlődésen megy át.

Amikor egy gyermek megszületik, elhagyja az anyaméh védelmét és belép egy olyan világba, ahol elárasztja egy óriási mennyiségű érzékszervi inger. Nem képes még értelmezni a rázúduló információkat.

A belső kiegyensúlyozottság világát felváltja a káosz világa. Elhagyja a meleget, és helyette forróságot vagy hideget kap. Megszűnik az automatikus létfenntartás, és most már neki is kell részt vállalnia a maga táplálásában. Nincs többé oxigén ellátás az anya véréből, magának kell lélegeznie, és megkeresni, megtalálni a forrásokat saját szükségleteinek kielégítéséhez.

A hetvenes években végzett vizsgálatok megváltoztatták a csecsemő magatartásáról addig kialakított általános véleményét. Megállapították, hogy a csecsemő látása, hallása rendkívül nagyfokú megkülönböztető képességgel rendelkezik. Mozgásában is sok új elemet fedeztek fel, a megfigyelések azt mutatták, hogy a csecsemő bonyolult reakciókra képes. A passzív, kizárólag a környezet hatása alatt álló újszülött és fiatal csecsemő képe helyett lassan kibontakozóban van az aktív a külvilágot figyelő, és ezt befolyásoló csecsemő új ábrázolása.

**Bár az újszülött idegrendszere éretlen, saját maga is aktívan a környezete felé fordul, sok jelt ad a környezete számára, az érzékszervein keresztül felfogja a környezet visszajelzéseit, melyek további tevékenységekre serkentik. Az újszülött számára a környezet legfontosabb tényezője az anya. Idegrendszeri fejlődését, magatartásának kialakulását, mozgásfejlődését nagyban meghatározza, befolyásolja kapcsolata az anyával.**

Mind az anya, mind az újszülött olyan jellegzetes egymás irányába ható funkciókkal rendelkezik, amelyek születéskor illetve a szülés előtt alakulnak ki.

## A várandósság

A várandósság alatt a test elvégzi a magzat kihordásának feladatát, a lélek dolga pedig a leendő anyáról alkotott elképzelés kialakítása. Ezzel együtt a várandós nő lelki szemei előtt kialakul egy kép arról is, hogy milyen lesz a kisbabája. Ebben az értelemben a várandósság egyszerre három szinten zajlik: a magzat fejlődik az anyaméhben, az anyai azonosulás alakul a pszichében, és az elképzelt baba képe is formálódik az anya gondolataiban.

## **AZ ONTOGENETIKUS FEJLŐDÉSMENET A FOGAMZÁSTÓL A MEGSZÜLETÉSIG ( MÉRET ÉS MOZGÁS)**

5 hetes embrió : 0,7- 1 cm – lebeg az anyaméhben- a köldökszínőr behatárolja a helyét, a mozgását

7 hetes embrió: 1,3-2,2 cm-0,5 gramm- egyszerű helyzetváltoztatásokat végez

8 hetes embrió: 2,1-3,1 cm- 1gramm- összetett mozgások jelennek meg, nyakra, törzsre, lábra kiterjedő, összerendezésekre hasonlító végtagmozgások jellemzőek. Ezek fél-2 másodpercig tartanak és főként hajlító mozgások.

10 hetes embrió: 4,5-6 cm-3 gramm-hajlító, nyújtó, távolító, közelítő, csavaró mozgások, jelennek meg. Jellemzőek az önindította mozgások és a lábak lépegetésszerű mozgása. Karmozgások (3-4 mp).

12 hetes embrió: 6,5-8 cm-12-25 gramm- állkapocs nyitása-zárása, ujjszopás, kezek kulcsolása, nyújtózkodás, törzscsavarodás (ez már térbeli tapasztalatszerzés), keresztben fekvés, háton, oldalon fekvés (vesztibuláris helyzetek )

14 hetes embrió: 9-12 cm-30-150 gramm-gyakori helyzetváltoztatások, fejfördítés, szájjárás, nyelés mellkas emelés, süllyesztés, ujjszopás, szem nyitás-zárás (félig)

19-20 hetes embrió: 18-25 cm-250-450 gramm-a korábbi mozgások erősödése, érése, külső zajokra való reagálások

24 hetes embrió: 30-35 cm- 500-550 gramm-korábban megfigyelt, begyakorolt mozgások, légzőmozgások, köhögés, csuklás (megjelenik az auditív emlékezet: anya hangjára, énekére emlékezni fog)

28-30 hetes embrió: 36-40 cm, 900-1200 gramm-spontán mozgások gyakoribbak, 20-nál több magzatmozgás ébrenlétben, végtag és törzscsavarodások, a magzat kezd hozzászokni a külső ingerekhez, így nem ijed meg nem rezzen össze hirtelen. De éppen ezért szükségesek újabbnál újabb ingerek mert a régiak már nincsenek rá fejlesztő hatással.

31-32 hetes embrió: 40-43 cm-1400-2100 gramm- az előbbi mozgások érése, csuklás, végleges befordulás fejevégi fekvésbe, szem nyitása-zárása különböző irányba mozgatása. A figyelem rövid időre irányítható. Ha koraszülött a csecsemő akkor petyhüdt az izomtónusa.

36 hetes embrió: 46-48 cm-2500-2900 gramm-mozgások további erősödése

Elérkezett a 40. hét ami a legideálisabb kor a megszületéshez.

## **A szülés**

Ha megkérdezzük az embereket, hogy egy nő mikor válik igazán anyává akkor többségében azt válaszolják, hogy akkor, amikor a világra hozza gyermekét. Holott ez így nem igaz és nem is ilyen egyszerű. A szülés valóban maga a fizikai értelemben vett anyaság kezdete, de ez egy hosszú fázis ameddig lélekben is igazi anyává válik a nő. Az anyaság akkor teljesedik ki amikor az anya már gondoskodni is tud a gyermekéről, és tudja ,átéli azt, hogy mit is jelent .

## **Milyen hatással lehet a csecsemő környezeti kapcsolatának kialakulására az állandó testközelség?**

Sok helyen mai az a szokás, hogy az anya egész nap magával hordozza gyermekét, sőt éjszaka is együtt alszik a csecsemővel. Az anya közvetlen közelsége nagyon fontos a csecsemő fejlődése szempontjából. Ez a méhen belüli állapot folytatása, hiszen érzi az anya szívdobbanását, testmelegét. Ez a közelség növeli az érzelmi élet fejlődését és az érzelmi biztonság kialakulását. Ez a leggyakrabban a természeti népeknél fordul elő, hogy az anya járás és a munkája közben is magával hordozza csecsemőjét. Ez bizonyos értelemben mozgásában korlátozza a gyermeket, de azzal az előnnyel jár, hogy a csecsemő egyensúlyérző, ingerfelvő érzékszervei folyamatosan nagy mennyiségű információt kapnak. Az is igaz, hogy a mozgás gátoltság miatt korlátozottakká válnak azok a mozgások, amelyeket az első hónapok során hason ill. háton fekvé tud kivitelezni. Egyáltalán nem tűnik bizonyítottnak, hogy az afrikai csecsemők egyensúlyérzékelése ill. mozgásfejlődése magasabb szintű mint az európai gyermekeké, akiket nem hordoznak az anyjuk állandóan magukkal.

Hazánkban is divatos, hogy a csecsemőket ú. n. hordozókba ültetik vagy kenguruban szállítják. Tehát nálunk is meg vannak a lehetőségek és a próbálgatások a csecsemő és az anya testközelségének fenntartásához. Ennek ellenére az emberré válás során lényegében megszűnt a csecsemő állandó testközelsége az anyával. Az anya és a csecsemő kapcsolata periódikussá vált és elsősorban a szoptatásra szorítkozik. Ehhez csatlakozik még a csecsemő gondozása, tisztába tétele, alkalmoszerű dajkálása. A szociális körülmények, a szokások, és a szülők felfogásának, érzelmi beállítottságának következménye, hogy mennyit van az anya a csecsemő közelében.

Az biztos, hogy azok a csecsemők, akiket terveztek, vártak, ellenőrzött, békés terhességből születtek normál úton, komplikációmentesen, nyugodt kiegyensúlyozott körülmények között nevelkednek, foglalkoznak velük, megfelelően táplálják, azoknak mind a mozgásfejlődése mind az érzékszerveinek fejlődése és értelmi fejlődése normál ütemű.

## **A MOZGÁSFEJLŐDÉS FONTOS ÁLLOMÁSAI NORMÁL ÜTEMŰ FEJLŐDÉS ESETÉN**

- 1. NAGYMOZGÁSOK**
- 2. FINOMMOZGÁSOK**
- 3. TEVÉKENYSÉGEK (SZEMÉLYES-SZOCIÁLIS)**

### **ÚJSZÜLÖTT**

1. Fejét még nem emeli, térdek a hasa alatt, csípő magasan, fejét csak az egyik oldalra fordítja
2. Öklei zártak, hüvelykujja a tenyérben
3. Hangra a sírást abbahagyja

### **1 HÓNAPOS**

1. Hason: az állát emeli, ültetve: a háta görbe fejét pillanatra emeli, ülésbe húzáskor : a fejét nem tartja
2. Öklei zártak, hüvelyk a tenyérben
3. Észreveszi a személyeket a környezetében (idegeneket), aki figyeli, arra reagál, játékokat észleli, de csak akkor, ha a szemei előtt vannak (ezt csak a középvonalig követi)

### **1,5 HÓNAPOS**

1. Fejét pillanatig emeli a törzs vonalába.(hason történő emeléskor) Hason: a medence magasan van, de a térdek már nincsenek a has alatt, fejét 45 fokig emeli.
2. Kezeit nyitni kezdi de nem egész nap.
3. Visszamosolyog

### **2 HÓNAPOS**

1. Fejét a törzs vonalába emeli.(hason történő felemeléskor) Hason: fejét 45 fokig emeli, nyújtott alkarokra támaszkodva. Ültetett helyzetben a hát már nem annyira görbe de fejét még előre ejti.
2. Karmozgásai energikusak kezek a nap felében nyitva, kezeit a szájába veszi.
3. Mozgó személyt követ, tárgyat már a test középvonalán túl is követ

### **3 HÓNAPOS**

1. Fejét a test vonala fölé emeli tartósan (hason történő felemeléskor) Hason: fejét emeli 45-90 fok között emeli hajlított alkarokra támaszkodva. Ültetett helyzetben a fejét még lógatja, nem tartja.
2. Kezei nyitva vannak, tárgyat aktívan megfog.
3. Spontán mosolyog, kezeit figyeli, tárgyakat rázogató.

## 4 HÓNAPOS

1. Fejét 90 fokig emeli már hason fekvő helyzetben, hajlított alkarokra támaszkodva. Hintázik. Ülésbe húzáskor a fej szinte teljesen együtt halad a törzssel. Oldalára fordul.
2. Miközben nyúl és fog már nyújtottak a karjai. Rázogatja a tárgyakat (csörgőt). Ujjaival játszik.
3. Aktív testmozgást végez, figyel a kezében lévő tárgyra. Felismeri a cumit, cumisüveget. Száját nyitja a cumi láttán és élénk testmozgással reagál az étkezés közeledtére.

## 5 HÓNAPOS

1. Állítva lábait tartja. Hasára, hátára fordul.
2. Tárgyakat megfog saját akaratából, nyúl a tárgyakért 2 kézzel. Asztallapot ütöget.
3. Fürdetéskor csapkod, pancsol 2 kézzel. Ismerős hangokat felismeri. Mosolyog tükörképére.

## 6 HÓNAPOS

1. Önállóan ül minimális támasszal. Hason kúszik.
2. Csészét a fülénél fogva emeli, majd eldobja. Cumisüveget tart.
3. Ha a játékot elveszik tőle akkor sír. Játékot szájba veszi. Fél az idegenektől.

## 7 HÓNAPOS

1. Hason fekve már egy karon megtartja magát. Mindkét irányba forog. Állítva rugózik. Ültetve előre támaszkodik a kezével.
2. Kézből kézbe veszi át a tárgyakat.
3. Karját felvételre nyújtja. Száját zárja ha nem kér több ételt.

## 8 HÓNAPOS

1. Négykézlábra emelkedik, de még csak hátrafelé halad a mászás kísérletekor
2. Kisebb tárgyat is felkap, megemel és tartja.
3. Nevére már hallgat. Harap, rág. Tükörképét ütögeti. Kukucs játékot játszik.

## 9 HÓNAPOS

1. Stabilan ül. Szabályosan mászik.
2. Csipesz fogással apró tárgyat is megfog.
3. Darabosat eszik. A tányért a kanállal ütögeti. Pohárból segítséggel iszik.

## 10 HÓNAPOS

1. Kapaszkodva feláll. Ülésből hasra fordul. Állásból lezöttyen.
2. Mutató ujjal nyomkod.
3. Pá-pá integet.

## **11 HÓNAPOS**

1. Hasáról is felül már.
2. Kis tárgyat valamilyen tartóba beletesz, de kivenni még nem tudja.
3. Fejét rázza NEM-NEM

## **12 HÓNAPOS**

1. Kezét fogva vezetve jár.
2. Csipesz fogást jól használja, a másik kezével már nem támaszkodik.
3. Játékot levesz a polcról, hogy játsszon velük.

## **13 HÓNAPOS**

1. Egyik kezét fogva jár. Megáll önállóan.
2. Már nem vesz mindent a szájába.
3. Mutató ujjal mutogat. Ceruzával firkál. Kézzeel jól eszik.

## **14 HÓNAPOS**

1. Önállóan megtesz pár lépést.
2. Egy kézzel több tárgyat is megfog.
3. Labdát dob.(fenékre huppan)

## **15-17 HÓNAPOS**

1. Lépcsőn felfelé mászik. Lehajol, felegyenesedik.
2. Két kockából tornyot épít. Lapoz.(több lapot egyszerre)
3. Nem használ cumis üveget. Kérésre a játékot a helyére teszi.

## **18-20 HÓNAPOS**

1. Szalad de ügyetlen még. Után lépéssel jár a lépcsőn kapaszkodva. Játékot húz maga után.
2. 3-4 kockából épít.
3. Kanalat használ, de elforgatni nem tudja. Egy testrészt felismer. Zoknit, cipőt levesz.

## **21 HÓNAPOS**

1. Jól fut, de még néha elesik. Lépcsőn kapaszkodva váltott lábbal megy, lefelé még egymás mellé teszi a lábait.
2. 6-7 kockából épít. Kupakot lecsavar.
3. Kanalat használ, marokra fogja. Pohárból iszik önállóan. Társaival játszik.

### 30 HÓNAPOS

1. Két lábbal ugrik. Egy lábon próbál megállni.
2. 8 kockából épít. Krétát megfog.
3. Kezeit megmossa és megtörli. Villát használ.

### 36 HÓNAPOS (3 ÉVES)

1. Biciklizik. Egyik lábán egy pillanatra megáll. A nagy, lendületes nem kellően koordinált mozgásformák a jellemzőek. Érzékelik már a tér kiterjedését, tapasztalatot szereznek a különböző irányokba történő elmozdulásokról. **Kiemelt feladat:** nagymozgások fejlesztése. Kúszás, mászás, járások, futások. Egyensúlyérzékelés fejlesztése. Függések (rövid ideig).
2. Kigombol, cipzárt le és felhúz.
3. Anyától könnyebben elválik már. Önállóan étkezik.

### 48 HÓNAPOS (4 ÉVES)

1. Lefelé és felfelé váltott lábbal lépcsőzik. Két lábon előre ugrál. Egy lábon 5mp-ig megáll. A testrészek jobb és bal oldala egyértelműen kettéválik. **Kiemelt feladat:** nagymozgások további fejlesztése, finomítása, ügyesítése. Testséma fejlesztése, a test részeinek megnevezése, feltérképezése.
2. Ruhát begombol, cipőfüzessel próbálkozik. Rajzol, alkot, de a kézizmok még fáradékonyak.
3. Fogat mos. Ruhanemű elejét-hátulját megkülönbözteti.

### 60-72 HÓNAPOS (5-6 ÉVES)

1. A testrészeken megtanult irányokat kivetítik a térben elhelyezett tárgyra. A nagymozgások egyre koordináltabbak, egyre precízebbek. A kéz fogóizmai erősödnek, az egyensúlyérzékelés egyre fejlettebb. **Kiemelt feladat:** a mozgások dinamikájának növelése, izomerősítés és az állóképesség növelése. Előtérbe kerülnek a szem-kéz koordinációt igénylő feladatok. Nagycsoportos feladat az alaklítás fejlesztése.
2. Cipőfüző megkötésével próbálkozik. Rajzol, alkot, kézizmok erősebbek.
3. Önállóan öltözik-vetkőzik. Önállóan megfürdik. Kanalat már nem marokra fogja. Próbálkozik a villa és a kés használatával.

## **FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM:**

Apró lépések (Budapest 2006.)

Katona Ferenc: Az öntudat ébredése (Gondolat Kiadó Budapest)

Dr. Hegyi Ildikó: Fejlődési lépcsőfokok óvodáskorban (Okker Kiadó Budapest)

Sally Goddard Blyth: Reflexek, tanulás és viselkedés  
Betekintés a gyermeki elmébe (Medicina Könyvkiadó Zrt. 2006.)