

LÉPJÜNK EGYÜTT!

MIT TEHET A SZÜLŐ GYERMEKE MOZGÁSFEJLŐDÉSÉÉRT?

A gyermekek mozgásfejlődése szoros kapcsolatban áll a központi idegrendszer fejlődésével, érésével.

A gyermekek mozgásfejlődését a környezet is nagyban befolyásolja. Nem mindegy, hogy milyen a mozgásnevelési módszerünk, mennyi teret engedünk az önálló mozgás kifejlődésének illetve mennyire korlátozzuk azt.

Nagyon fontos a gyermek számára a szabad mozgástér és az önállóság biztosítása a környező világ felfedezéséhez és a megfelelő tapasztalatszerzéshez.

Ezzel együtt a gyermek személyiségfejlődését is segítjük azzal, hogy biztosítjuk számára a megfelelő mozgásteret azért, hogy a gyermek úgy élje meg önmagát a világban, hogy mozgásos szükségleteit önállóan, másoktól függetlenül tudja kielégíteni.

A kicsiknek nagyon fontos, hogy a mozgásfejlődés minden szakaszát megtapasztalják, kipróbálják. Ellenkező esetben problémák merülhetnek fel.

(A mozgásfejlődés fontos állomásai a Mozgás, mint a világ megismerésének kapuja c. anyagban található)

A tanulási zavarok hátterében gyakran a mozgás nem megfelelő ütemű fejlődése áll.

Hogyan veszi észre a szülő, hogy gyermekének segítségre van szüksége?

- a gyermek mozgása ügyetlen, gátolt, összerendezetlen, kapkodó, labilis
- háritja a hintázást, pörgetést vagy éppen ellenkezőleg sokat hintázik, mászik, keresi az extrém mozgásos helyzeteket
- nem tud felmérni alapvető térbeli távolságokat
- egyensúlyérzékelése bizonytalan, gyakran megbotlik, elesik, nehezen tanul meg kerékpározni
- bonyolultabb mozgásokat, egymás után következő mozgássort nem képes leutánozni
- alsó és felső végtagok mozgásait nehezen tudja összehangolni
- saját testén nehezen tájékozódik
- térben való tájékozódása bizonytalan, névutók használata és az oldalak megkülönböztetési képessége nem biztos
- időben nehezen tájékozódik
- ceruzafogása bizonytalan, görcsös, nem szeret rajzolni, gyöngyöt fűzni
- ritmus problémák vannak a mozgásban, nehezen tapsol vissza egyszerű ritmust
- az öltözködés gondot jelent, fordítva veszi fel a cipőt, nehezen tud gombolni, cipzározni, kötni, fűzni
- kétkezesség jellemzi, nehezen alakul ki a domináns kéz
- kereszttezett dominancia jellemzi (pl. a domináns szem éppen ellenkező oldalra esik mint a domináns láb)

Mit tehet a szülő gyermeke mozgásfejlődéséért?

- biztosítani kell az ingergazdag környezetet, hogy gyermeke észlelés és a mozgás segítségével szerezzon tapasztalatokat környezetéről
- csökkentsék fokozatosan a TV és a számítógép előtt eltöltött idő mennyiségét
- legyen a gyermeknek lehetősége arra, hogy mozdulatait próbálgathassa, ismerje meg testét, szerezzon térbeli tapasztalatokat
- bízza meg kisebb feladatokkal, melyek kihívást jelentenek a gyermek számára és megoldásuk sikerélményt ad
- legyen a gyermek ruházata könnyű, hogy abban a szabadon, önfeledten mozoghasson
- cipője legyen kényelmes és biztonságos (jól záródó, csúszásmentes talppal)
- engedje, hogy veszélytelen helyeken nyáron a gyerek gyakran legyen mezítláb
- ha az idő nem annyira napos és száraz, megfelelő öltözékben (gumicsizma, esőkabát) engedjék ki gyermeküket az udvarra játszani
- mászhasson fára, székre, padra, majd segítséggel ugorhasson is le onnan, hogy jobban érzékelje a magasságot, mélységet
- a sekélységet és a mélységet is érzékeltesse a gyermekkel a vízben
- menjenek játszótérre, kirándulni a hegyekbe, látogassanak el kalandparkba
- hívjuk fel a figyelmét a veszélyekre
- ugrálhasson, hintázhasson
- a gyermek segíthessen a konyhában pl. tésztát gyúrni, alkotni
- engedjék, hogy barkácsolhasson, kertészkedjen
- a gyermekkel ismertessenek meg különböző sportokat: foci, kosárlabda, úszás...stb.
- látogassanak sportversenyeket
- a minőségi időt töltsük a gyermekkel együtt

1. MINŐSÉGI IDŐ ELTÖLTÉSE A GYERMEKKEL

Akár otthon, mi magunk is végeztethetünk olyan feladatokat a gyermekünkkel, amely játékos formában fejlesztik az agyféltekék együttműködését, érlelik, fejlesztik az idegrendszert, javul a koncentráció, a mozgáskoordináció és a tanulási képességek is.

ÖTLETEK OTTHONI MOZGÁSFEJLESZTÉSHEZ (5 éves kortól)

A feladatok a gyermekekkel történő közös együtt játszást, együtt mozgást célozzák meg, melyben a játékok, a gyerekek, a mozgás útján gyűjthetnek tapasztalatokat. Ezek a feladatok nem teljesítményközpontúak, hanem az együttes élmények átélésére helyezik a hangsúlyt.

A mozgásos feladatok jellemzői:

- sokrétűek, nemcsak egy területet fejlesztenek
- fejlesztik a mozgáskoordinációt, egyensúlyérzékelést
- harmonizálják, biztosabbá teszik a nagymozgást
- a mozgást és a beszédet összehangolják
- fejlesztik az emlékezetet, gondolkodást, problémamegoldást, a koncentrációt
- erősítik az utánzóképeséget
- fejlesztik a ritmusérzéket
- fokozzák a gyermek ügyességét, állóképességét
- fokozzák a gyermek aktivitását
- előhívják mozgásvágyát és mozgásszeretét
- felkeltik a gyermeki érdeklődést és tevékenységre ösztönzik
- segítik a gyermek időérzékének, térbeli tájékozódásának fejlődését,
- nagyértékben fejlesztik a nyelvi kommunikációs képességet, beszédkésztséget
- ellensúlyozzák a tömegkommunikációs eszközök okozta passzivitást

Amennyiben a játékos feladat megkívánja, mutassuk be gyermekünknek a feladatot, játsszunk, mozogjunk együtt! Hívjuk fel a gyermekek figyelmét az esetleges veszélyekre!

Szobában végezhető nagymozgást fejlesztő játékok

1. Székek, asztalok alatt, között átkúszás úgy, hogy a bútorok lábaira gumit feszítünk ki, azokra egy csengőt. Úgy kell alatta átkúszni, hogy a csengő ne szólaljon meg.
2. Egyensúlyozó járás szőnyeg szélén vagy 2-3 m hosszú talajra helyezett vékony zsinóron előre-hátra
3. Egyensúlyozó járás fejen könyvvel vagy babzsákkal
4. Egyensúlyozó járás zsinóron tyúklépésben
5. Egyensúlyozó járás lábujjhegyen
6. Pincér játék tenyéren tálcával azon pohárral (benne kis víz vagy golyó is lehet) egyensúlyozó játék. Nehezítésként fektetett zsinóron egyensúlyozó járással.
7. Szobor játék (zenére mozogni, majd a zene leállításával mozdulatlaná válni)
8. Robot játék (az irányító személy robot nyelven, szótagolva mondja a feladatot: fordulj jobb-ra, lépj e-lő-re hár-mat ... stb)
9. Tükör játék: egymással szemben állva kell utánozni a másik mozgását
10. Érintésses játék: becsukott szemmel kell kitalálni hol érintettek meg (jobb fül,majd bal szem,majd jobb láb,majd mindkét kéz... stb.) segítségképpen a gyermek kezére jelzést lehet tenni az oldalak megkülönböztetésének megkönnyítésére pl.: jobb kéz kék gumi , bal kéz piros gumi
11. Rajzold az ujjaddal ugyanazt amit én! Rajzolás a hátra, kézfejre.(kör, háromszög, U vonal, X, I,+/,hullám vonal... stb)

12. Bowling egy kis méretű labdával és 10 db üres ivójoghurtos palackkal, melyeket beszámoztunk (lehet fejjel is gurítani a labdát)
13. Célbadobás párnára vagy lavórba gombóccá gyúrt zoknival
14. Szigetelő szalag segítségével (több színű) síkidomok ragasztása a talajra. A gyermeknek először csak egy feladatot adunk pl: állj be a piros körbe! Majd bővítjük pl.: állj be a piros körbe és guggolj le! Vidd ezt a könyvet a sárga körbe!
15. Írásvonalak (fekvő, álló, ferde egyenesek, kör, kapuvonal...stb) ragasztása szigetelőszalaggal talajra, majd ezek bejárása, majd ujjal végig követése
16. Játék lufival. Lufi passzolása kézzel egymásnak. Közben lehet szavakat mondani szótagolva.(Szógyűjtő játék. Pl. csak gyümölcsök, zöldségek ...stb)
17. Meglepetés a másik szobában! Irányok, oldalak tudatosításának gyakorlására helyezzünk apró kedvességet (csoki) egy másik helyiségbe. A gyermeknek meg kell találnia úgy, hogy mi elirányítjuk. Pl. Lépj előre kettőt, fordulj jobbra, lépj oldalra hármat...stb
18. Napi szabály. Mindennap megbeszélünk egy szabályt. Pl: mindig ha belépünk aznap konyhába, előtte leguggolunk vagy ha megszólal valaki telefonja 5-t tapsolunk.

Szabadban végezhető nagymozgást fejlesztő játékok

1. Hagyományos ugróiskola krétával rajzolva
2. Krétával rajzolt egyenes vonal felett cikk-cakk ugrások páros lábbal illetve csak az egyik lábbal (irányokat lehet váltani)
3. Egyensúlyozó járás krétával rajzolt egyenesen (lásd előző mozgásos játékok 2.-6.)
4. Labirintus rajzolása krétával. Aki a legrövidebb idő alatt kiér az a nyertes.
5. Célba dobás üres flakonokra, konzerves dobozokra kis labdával
6. Labda játékok a dobás, elkapás, pattintás, rúgás gyakorlására (foci, kosárlabda)
7. Kiütő játék labdával
8. Térbeli társasjáték nagyméretű dobókockával. A lépések helyét megrajzoljuk krétával. A kérdéseket előre összeállítjuk. A dobókockát kartondobozból elkészíthetjük.
9. Akadályverseny állomásokkal, változatos mozgásos feladatokkal
10. Ugrálás trambulínon (közben lehet számolni, a hét napjait, rövid mondókat mondani)
11. Ugrálás füles labdával akadályok között tárgyak kikerülésével.
12. Ugrálás krétával rajzolt körökbe. Rajzoljunk 10 kört egymás után, majd a gyermeknek mondjunk egy szót. Szótagonként ugorjon egy-egy karikába. Utána számolja meg mennyit ugrott.
13. Rajzold át az árnyékom! Krétával napsütéses időben az árnyék átrajzolása.

2. MOZGÁSTERÁPIÁK

Az otthon is végezhető játékos mozgásfejlesztés mellett változatos mozgásterápiák is a gyermekek, szülők rendelkezésére állnak.

Érdemes mozgásfejlesztő szakember véleményét kikérni!

TSMT-1 : Egyéni mozgásterápia 0-3 éves korú mozgás- és beszédfejlődésükben megkésett gyermekek részére

TSMT-2.: Csoportos mozgásterápia 3-7 éves korú mozgás- és beszédfejlődésükben megkésett gyermekek részére

HRG : Vízben végzett csoportos mozgásterápia

Alapozó mozgásterápia (Dr. Marton Éva) : mozgás- és beszédfejlődésükben megkésett gyermekek részére 5 éves kortól

Kulcsár Mihályné által kidolgozott mozgásterápia és fejlesztő program: mozgás-és beszédfejlődésükben megkésett gyermekek részére 5 éves kortól

INPP : mozgásprogram az éretlen idegrendszer következményeként fellépő tanulási és viselkedési zavarokra

Készítette:

Bazsonyiné Benedek Beáta konduktor, mozgásfejlesztő (TSMT-2.és Kulcsár Mihályné által kidolgozott mozgásterápia)

Szolnok, 2015. május 27.

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM:

Dr. Ranschburg Jenő: A világ megismerése óvodáskorban (Okker Budapest 2002.)

Gary Chapman és Ross Campbell: Gyerekekre hangolva
A gyerekek öt szeretet nyelve (Harmat Budapest 2005.)

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

Gyarmathy Éva PhD. MTA Pszichológiai Intézete: Tanulási zavarok azonosítása és kezelése az óvodában és iskolában

Király Tibor - Szakály Zsolt: Mozgásfejlődés és motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban (Dialóg Campus Kiadó Budapest 2011.)