

MOZGÁS/FEJLESZTÉS

*Javaslat az óvodás korosztályú gyermekek
mozgáskoordinációjának fejlesztéséhez*

Módszertani segédlet az óvodai integrációhoz



ÉRTSD, AMIT LÁTSZ!

ügyes – ügyetlen
összerendezett – összerendezetlen
pösze – selypít – dadog – hadar – nem beszél
járás – futás
gesztus – mimika
eszközhasználat – praxis
esik– kel
magatartás – viselkedés

Szerkesztette: Herendi Csabáné

*Pécsi Éltes EGYMI Utazó Gyógypedagógusi Hálózat
2018.*

Tartalom

1.1. A mozgásfejlesztés célja	3
1.2. A mozgásfejlesztés feladata óvodás korban.....	4
1.3. A mozgás és az egyensúlyi rendszer.....	4
1.4. Az éretlen idegrendszer lehetséges tünetei.....	4
1.5. Lehetséges okok a késleltetett idegrendszeri fejlődés hátterében	5
1.6. Az óvoda, az óvodai étkeztetés szerepe.....	5
2.1. Mozgás és egyensúly fejlesztése a gyakorlatban	5
2.2. Finommozgás fejlesztése.....	6
2.2.1. A taktilis észlelés fejlesztése.....	6
2.2.2. Finommotorika fejlesztése	6
2.2.3. A vizuális észlelés és emlékezet, valamint a szem-kéz koordináció fejlesztése	6
2.2.4. Ujjtorna.....	6
2.2.5. Vonalvezetési gyakorlatok.....	6
2.3. Beszédfejlesztést előkészítő gyakorlatok	7
2.3.1. Artikulációs gyakorlatok	7
2.3.2. Hallási figyelem fejlesztése	7
2.3.3. Szem-kéz koordinációs gyakorlatok	7
2.3.4. Ritmusgyakorlatok.....	7
2.4. Mozgás/ritmusnevelés zenével	7
2.5. Preventív gyógytestnevelés/tartásjavítás	8
2.6. Játékkatalógus	8
2.6.1. Mozgásfejlesztés	8
2.6.2. Észlelésfejlesztés	8
Irodalomjegyzék	9
Felhasznált irodalom	9
Ajánlott irodalom	9

1.1. A mozgásfejlesztés célja

- Az idegrendszeri éretlenségből adódó nehézségek javítása,
- a mozgáskoordináció, az egyensúly fejlesztése,
- az alapkészségek megerősítése,
- a tanulási folyamatok serkentése, valamint
- a társas kapcsolatok, az érzelmi élet javítása,
- az önbizalom növelése.



A célzottan összeállított mozgásos feladatok és azok mindennapi gyakorlása, új esélyt ad a hiányosan szerveződött idegi kapcsolatok rendeződésének, beérésének, az eltérő mozgásminták újraszerveződésének.

A mindennap elvégzett fejlesztő munka a fent említett területeken túl, kihat a tanulási képességeket meghatározó pszichikus funkciók, valamint a szociális kompetenciák fejlődésére.

Minden magasabb rendű képességünk mozgáson keresztül fejlődik. Bármit is tanulunk később, az új információ a korai alapmozgások által kialakított pályákra épül majd.

A megismerő képességek, a beszéd, a magatartás, a viselkedés feltétele a mozgás a mozgatórendszer, a mozgások szabályozása.

A tanulás, sok alapvető készségek összehangolt működésétől függ. Ezek a készségek fizikai szinten automatizálódnak a rendszeres mozgásos gyakorlás, tapasztalás által.

Amennyiben egy gyermeknél nem fejlődik ki megfelelően az egyensúly, a mozgáskészség automatikus szabályozása, az hátráltatja a tanulás sok területét, még abban az esetben is, ha a gyermek értelmi képessége átlagos vagy azon felüli. A hiányos fizikai képességek gátolják, hátráltatják a gyermeket a tanulás, ismeretsajátítás folyamatában.

Az egyensúly és a koordináció azok az elsődleges képességek, melyeken az összes későbbi tanulási képesség alapul.

1.2. A mozgásfejlesztés feladata óvodás korban

Óvodás korban a mozgásfejlesztés feladata a gyermekek természetes mozgáskedvének megőrzése és a mozgás megszerettetése. Ezen kívül a rendszeres mozgással az egészséges életvitel kialakításához fontos alapokat lehet adni, valamint a mozgástapasztalatok bővítése is hangsúlyos szerepet kap ebben a korban. A megfelelő mozgáskészség kialakulásához csak **sok gyakorlással** lehet hozzájárulni. Óvodás korban a testi képességek, a fizikai erőnlét fejlesztése, valamint mozgáson keresztül az értelmi struktúrák és a szociális képességek fejlesztése is elengedhetetlen szerepet töltenek be a gyermek életében.

A mozgás sokoldalú tevékenység, amelynek feladatrendszere az egész óvodai életet átszövi. A testnevelési foglalkozásokon túl jelen van a szabad játékban, a környezeti és esztétikai nevelés, valamint a gondozási és önkiszolgáló tevékenységekben is.

A mozgás és a mozgáshoz kötődő érzékszervi információk feldolgozása a későbbi sikeres tanulás alapját képezik.

A mozgásfejlesztő program az agyi funkciók érését és serkentését állítja a középpontba. Ez által javul a figyelem, a koncentráció, a beszéd, a megismerő képesség, a szocializáció és finomodik a nagymozgások alapját képező finommotorika is. A feladatok során külön figyelmet kap a téri irányok, a testséma megismertetése és adekvát használata, fejlesztése.

1.3. A mozgás és az egyensúlyi rendszer

Az egyensúlyi rendszer teljes kifejlődése csak 7-8 éves korban fejeződik be. Éppen ezért elengedhetetlen az egyensúlyi rendszer fejlesztése minden gyermekjátékban is, úgymint:

forgás, pörgés, körjáték, bukfenc, egy lábon való ugrálás cigánykerekezés, fejjállás, hintázás, körhintázás...

A hiperaktivitás és a figyelemzavar is utalhat egy alulfejlett egyensúlyi rendszerre, ezeknek a gyerekeknek ajánlottak az egyensúlyi rendszert fejlesztő mozgásgyakorlatok.

Bizonyított, ha megengedik nekik, hogy 30 másodpercig mindkét irányba forogjanak, akkor 30 percen át jobban tudnak koncentrálni. Ez arra utal, hogy a tanulási funkciókhoz szükséges agyi területek "beindításához" először az egyensúlyi rendszert kell ingerelni.

Fontos, hogy ne siettessünk egyetlen lépést sem, mert ez által csak zavart keltünk a fejlődési folyamatban.

1.4. Az éretlen idegrendszer lehetséges tünetei

- külső megjelenés
- összerendezetlen mozgás
- egyensúlyi probléma
- figyelem nehézsége
- térérzékelés, orientáció nehezítettsége
- testséma, „testtérkép” hiányossága

- észlelési területek, éretlensége
- nyelvi fejlettség zavara
- ritmus, sorrendiség éretlensége
- képzelőerő, (vizualizációs készség) hiányossága
- magatartás/viselkedés éretlensége

A megkésett idegrendszeri fejlődés a mozgásállapoton és a viselkedésen túl, tüneti szinten az információ felfogása /feldolgozása/ és adaptív válaszadás terén is eltérést mutat az átlaghoz képest. Az iskolaérettség nem kor és nem intelligencia függvénye, az idegrendszerünk érettségétől függ.

1.5. Lehetséges okok a késleltetett idegrendszeri fejlődés hátterében

- mozgatás/mozgás hiánya
- háztartási munkák egyszerűsödése
- öltöztetés/öltözködés könnyebbsége
- felolvasás, mesehallgatás hiánya
- aktív zenélés, éneklés hiánya
- szülői minta „minősége”
- audio-vizuális élmények túlterheltsége

1.6. Az óvoda, az óvodai étkeztetés szerepe

- A reggeli hangsúlya
- A közös étkezés a szociális együttlét egyik színtere
- Megfelelő tájékoztatással segíteni kell a gyermeket új ízek, ételfajták felfedezésében
- Az agresszív vércukorszint változások megelőzése
- Foglalkozások, beszélgetések, kísérletek, tapasztalatok gyűjtése, alkalmazása az egészséges táplálkozásról, a víz szerepéről

2.1. Mozgás és egyensúly fejlesztése a gyakorlatban

A gyermekek előtt folyamatosan bemutatjuk, bemutatatjuk a feladatokat, azokat szöveggel kísérik, velük is mondatjuk, tapssal ritmizáljuk, illetve lelassítva kezünkkel segítve őket megéreztetjük a jellemző mozgásokat. A vizuális és motoros ingerek folyamatos ismételtetése által új idegi kapcsolatok, új agyi összeköttetések épülnek ki és erősödnek meg. Több észlelési csatorna azonos időben történő aktiválása segít pontosítani a koordinációt, illetve finomítja a szenzoros inputot, integrációt és outputot.

Szinte minden feladathoz használunk eszközöket, viszonyítási koordinációt mozgáspontosító célból. Az óvodás kor, a szenzomotoros fejlődési korszak jellemzője a konkrét tárgyi gondolkodásé. Jobban motiválhatók a gyermekek, ha a feladatok végzése eszközzel kapcsolódik össze. Sok vesztibuláris ingerlést adó eszközt, helyzetet teremtve fejleszthetjük egyensúlyukat. Az egyensúly

megtartása lassan mozogva sokkal nehezebb, és négy évesen ez még fejletlen, sok éves gyakorlás és stimuláció kell hozzá, mint hintázás, hintáztatás, lengés, lengetés, forgás, forgatás, gurulás, görgetés, billegés, billegtetés/súlypontáthelyezés, ugrálás/szökdelés, utánzó járások, járásminták, egyensúlyozó eszközök, játékok használata.

2.2. Finommozgás fejlesztése

2.2.1. A taktilis észlelés fejlesztése

- A test bőrfelületének taktilis ingerlése (masszírozás, simogatás, görgőcskék végighúzása háton, végtagokon, fejen, formák írása hátra, arcfélre, kézfejre, egymás felismerése tapintás alapján, csukott szemmel, hempergetés különböző felületű talajon)

- Az ujjak érzékenységének fokozása (Az anyagok tulajdonságainak megismertetése: forma, állag, hőmérséklet, felület.) Az anyagok állagára vonatkozó tevékenységek, /melyektől sokszor a szülők tiltják gyermeküket/. Mindendenbe legyen szabad belenyúlni, mindenből lehet formázni, gyúrni, építeni. /Agyagozás, sárdagasztás, téstagyúrás, népi mesterségek: fonás, szövés, nemezélés./ „Érzékelő játékok”.

2.2.2. Finommotorika fejlesztése

A finommozgások fejlesztése praktikus tevékenységeken és játékokon keresztül történik.

A teljesség igénye nélkül: ujjfestés, papírfecnik készítése, pöckölése, építések, konstruálások, gyöngyfűzés, puzzle, rádiózás, csavargató, feltekerős, pörgethető játékok...

2.2.3. A vizuális észlelés és emlékezet, valamint a szem-kéz koordináció fejlesztése

- Fixációs gyakorlatok
- Mozgáskövetéses gyakorlatok
- Az olvasást szimuláló gyakorlatok
- Levegőbe rajzolás
- Mintamásolás
- Formák vizuális képének megerősítése
- Vizuális észlelést és emlékezetet fejlesztő játékok

2.2.4. Ujjtorna

Olyan gyakorlatok, melyeknél az ujjaknak egyenként kell mozogniuk.

2.2.5 Vonalvezetési gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok igénylik a legpontosabb szem-kéz koordinációt, ezért ezekhez a papír/ceruza gyakorlatokhoz, akkor kezdjük hozzá, ha alapos előkészítő munkán már túl vagyunk.

- vízszintes és függőleges vonalvezetés fokozatosan szűkülő vonalközben, vízszintes és függőleges vonalvezetés vonalon tartással
- ívelt vonalvezetés

- egymásra rajzolt vonalak lekövetése, megerősítése
- szaggatott, kipontozott formák összefüggő vonallá alakítása, labirintusok
- hiányos ábrák kiegészítése
- formamásolás segédpontok segítségével és segédpontok nélkül, pont- és vonalhálóba ritmikus sorok folytatása és alkotása
- meghatározott irányba néző ábrák elforgatva illetve tükrözve történő lerajzolása

2.3. Beszédfejlesztést előkészítő gyakorlatok

2.3.1. Artikulációs gyakorlatok

- ajaktorna
- légző- és fújógyakorlatok
- nyelvgyakorlatok

2.3.2. Hallási figyelem fejlesztése

- környezeti zajok felismerése
- távolabbi környezet zajai
- különböző anyagok hangjai
- differenciálási feladatok gyakorlása

2.3.3. Szem-kéz koordinációs gyakorlatok

- ujjal írás terményekbe
- labda gurítás, feldobás, ütögetés
- célpontok összekötése
- gyöngyfűzés

2.3.4. Ritmusgyakorlatok

- gyorsabb-lassabb ütemben szóismétlés mozgással
- ritmikusan hangok mondogatása, kísérése kéz-láb mozgással
- állathangok utánzása állatfigurák ritmikus mozgásával
- parancsosztozó játék

2.4. Mozgás/ritmusnevelés zenével

- A mozgáskészség fejlesztése
- A mondóka
- Az énekes játék

2.5. Preventív gyógytestnevelés/tartásjavítás

- Tartáskorrekció gyakorlatai
- A nyak és vállövi izmok gyengülésére hajlamos részeinek erősítése, zsugorodásra hajlamos részeinek nyújtása
- Az alsó végtag antigravitációs izmainak erősítése
- A helyes testtartás kialakítása, tudatosítása rávezető gyakorlatokon keresztül
- Széken végezhető izometriás gyakorlatok a testtartásért felelős izmok erősítésére, és lazítására

2.6. Játékkatalógus

2.6.1. Mozgásfejlesztés

- testséma
- egyensúly
- térorientáció

2.6.2. Észlelésfejlesztés

- látás
- hallás
- tapintás

Irodalomjegyzék

Felhasznált irodalom

- Kudac nélkül az iskolában* (Porkolábné balogh Katalin) /Alex-Typo Kiadó, Bp. 1993./
- Új módszer a nagycsoportos óvodások komplex fejlesztésében* (Lakatos Katalin) /Óvodai Nevelés 1993./
- Az óvodáskor fejlesztő játéka* (Perlai D. szerk.) /Okker Bp. 1997./
- Finommotorika-grafomotorika fejlesztése* (Anonymus Alapítvány, tanf. 1994. Bicske)
- Szenzoros integrációs terápia*(Szvatkó A.-Varga I. szerk.) /Oktatási segédanyag a Főv.Ped.Int.-ELTE tanf. Kézirat Bp. 1985./
- Tér-és helyzetérzékelést fejlesztő gyakorlatok* (Szentgyörgyi Zoltán) /Fővárosi Pedagógiai Intézet Bp. 1994./
- Játékos gyermektorna* (Krizsaneczné Németh Edith) /Sport Kiadó, Bp. 1984./
- Ritmikus mozgás énekes játék* (Falvay Károly) /Országos Pedagógiai Intézet Iskolafejlesztési Központja és a szerző közös kiadása után a szerző kiadása/

Ajánlott irodalom

- Taníts engem!*(Rosta Katalin) Logopédiai Kiadó Bp. 1996.
- Játékos foglalkozások a beszédmegértés fejlesztésére*(Orbáné Kalina Krisztina) Bp.1994.
- Mozdulj rá!*(Szabó Borbála) Bp. 1994.
- Szebben akarok írni I.*(Adorján Katalin) /Psycho-Art Kft. Bp. 1992./
- Figyelj, fülelj! Játsszunk a hangokkal* (Fazekasné Dr Fenyvesi Margit) /Psycho-Art Kft. Bp. 1992./
- Kisgyermekek játékos tornája* (Demeter Rózsa) /SR/Sport, Bp. 1976./
- Téri tájékozódás-fejlesztő program* (Nagyné dr Réz Ilona) /BGGY, Bp. 1996./