

## MOZGÁS/FEJLESZTÉS

*Javaslat az iskolás korosztályú gyermekek  
mozgáskoordinációjának speciális feladatokkal való fejlesztéséhez*

*Módszertani segédlet az iskolai 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, idegéletteni háttere .....	3
1.2 A mozgás és a tanulás kapcsolata .....	3
1.3 Lehetséges okok, a késleltetett idegrendszeri fejlődés hátterében .....	4
1.4 A mozgás és a táplálkozás .....	4
1.5 Az éretlen idegrendszer tünetei .....	5
2.1 Szenzomotoros fejlesztés, egyensúlyfejlesztés/vesztibuláris ingerlés .....	6
2.2 Nagymozgások fejlesztése .....	6
2.3 Finommozgás/grafomotorika fejlesztés .....	7
2.3.1 A taktilis észlelés fejlesztése .....	7
2.3.2 Finommotorika fejlesztése .....	7
2.3.3. A vizuális észlelés és emlékezet, valamint a szem-kéz koordináció fejlesztése .....	8
2.3.4 Ujjtorna .....	8
2.3.5 Vonalvezetési gyakorlatok .....	9
2.4 Beszédfejlesztést előkészítő gyakorlatok .....	9
2.4.1 Artikulációs gyakorlatok .....	9
2.4.2 Hallási figyelem fejlesztése .....	9
2.4.3 Szem-kéz koordinációs gyakorlatok .....	9
2.4.4 Ritmusgyakorlatok .....	9
2.4.5 Mozgásgyakorlatok .....	9
2.5 Mozgás/ritmusnevelés zenével .....	10
Irodalomjegyzék .....	11
Felhasznált irodalom .....	11
Ajánlott irodalom .....	11

## 1.1 A mozgásfejlesztés célja, ideglettani háttere

- 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. (Úgymint: kudarctűrés, figyelem, kitartás, önbizalom, helyes önértékelés.)

A tanulás folyamata az agyban megy végbe. A test felveszi az információt, a különböző agyi területek bekapcsolódnak, integrálódnak majd az ismeretek kifejeződnek (magatartás, viselkedés, beszéd, mozgáskoordináció, nagy- és finommozgás, kognitív képességek) adaptív választ adva a környezeti ingerekre.

A megismerő képességek, a beszéd, a magatartás, a viselkedés feltétele a mozgás a mozgatórendszer, a mozgások szabályozása. Minden magasabb rendű képességünk mozgáson keresztül fejlődik.

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, ismeretelsajátítás folyamatában.

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

## 1.2 A mozgás és a tanulás kapcsolata

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

A megkésett idegrendszeri fejlődés a mozgásállapoton és a viselkedésen túl, tüneti szinten az iskolai információ feldolgozás és adaptív válaszadás terén is eltérést mutat az átlaghoz képest.

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.

A kidolgozott gyakorlatsorok segítségével lehetővé tesszük a gyerekek számára, hogy a mozgás szintjén újraéljék életük egy korábbi szakaszát, ezzel az érésben elmaradt területek lehetőség szerint kapnak a deficitek ledolgozására, a hiányok pótlására.

A fentiekén túl a programban helyet kap az egészséges életmód szemléletének átadása. /megfelelő mennyiségű, minőségű táplálék, víz fogyasztása/

Az éretlen idegrendszer néhány tünete: külső megjelenés/ mozgáskoordináció/ figyelem/ orientáció/ észlelési területek/nyelvi fejlettség/magatartás/viselkedés érintettsége.

### 1.3 Lehetséges okok, a késleltetett idegrendszeri fejlődés hátterében

Változó kultúra	Változatos, minőségi ingerek hiánya	Eltérő fejlődés/zavar
öltöztetés, öltözködés könnyebb	tépőzár, patentok, zippzár	testséma, egyensúlyzavar
mozgatás, mozgás hiánya	autó, bébi hordozók, távolság, hang, fény eltérő észlelése	szenzomotoros integrációs zavar
háztartási munkák egyszerűsödése, gyermek nem aktív szereplő	háztartási gépek, műanyag evőeszközök, barkácsolás hiánya	szenzomotoros-, nagy-, és finommozgás zavara, téri orientációs zavar
felolvasás hiánya	szókincs, sorrendiség, képzetalkotás	szeriális gyengeség, szövegértési nehézségek
aktív zenélés hiánya	hangszeres játék, idegrendszert komplexen fejleszti	finommozgás, szerialitás, szem-kéz koord. zavara
audio-vizuális élmény terheltség	készen kap, nincs feldolgozás	TV hullámok hozzászokáshoz is vezetnek, túlingerel, lényeges, lényegtelen nem válik szét
szülői minta	kapkod, siet, TV-t néz, könyvet, újságot nem lapoz	gyerek sem, mert utánoz

### 1.4 A mozgás és a táplálkozás

*„Legyen az étel a te orvosságod, és az orvosságod az ételed.” Hippokratész*

Az esszenciális zsírsavak fontos szerepet játszanak az emberi növekedésben, fejlődésben, viselkedésben. Bizonyos zsírokra feltétlenül szükség van az agy és a többi testszövet fejlődéséhez. Az idegrendszer működése azon múlik, hogy a biokémiai faktorok megfelelően működnek-e.

A gyermekkorban kialakított étkezési szokások végig kísérik az embert egész élete során.

A testgyakorlás elengedhetetlen része a tápanyagok hatékony felhasználásának, mivel az idegsejtek a keringés révén jutnak táplálékhoz. Azt a folyamatot, amely során a táplálék hatékonyan bejut a táplált sejtekbe, a testmozgások révén az „izompumpa” segíti. Az étel a test és az agy táplálására szolgál.

## 1.5 Az éretlen idegrendszer tünetei

Az iskolaérettség szempontjából fontos tényezők:

- ✓ mozgáskoordináció, egyensúly
- ✓ térérzékelés
- ✓ térbeli tájékozódás
- ✓ testséma
- ✓ észlelési területek érettsége
- ✓ ritmus, sorrendiség, időérzék
- ✓ képzelőerő (vizualizációs készség)
- ✓ kommunikáció és viselkedés

*Mozgásvizsgálatra való bekerülés esetleges szempontjai*

- ✓ Elhúzódó kognitív segítség után sem rendeződik megnyugtatóan a probléma
- ✓ Hosszantartó logopédiai kezelés
- ✓ Jó/átlag feletti IQ mellett jelentkező tanulási probléma
- ✓ Csak grafomotoros éretlenség
- ✓ Magatartási, szocializációs probléma /súlyos pszichés zavar nem/
- ✓ Figyelemkoncentráció nehezítettsége
- ✓ Laterális dominancia problémák
- ✓ Életkor
- ✓ Egyensúlyi probléma (tájékozódás, testséma)
- ✓ Nagy/finommozgás összerendezettségének nehezítettsége, mozgáskoordinációs probléma
- ✓ Mozgásfejlődés lelassulása, mozgásfejlődési lépcsőfok kimaradása

## 2.1 Szenzomotoros fejlesztés, egyensúlyfejlesztés/vesztibuláris ingerlés

A tanulók előtt folyamatosan bemutatjuk a feladatokat, szöveggel kísérjük, (velük is mondatjuk), tapssal ritmitzáljuk, illetve lelassítva kezünkkel segítve őket megéreztetjük a jellemző mozgásokat. (Több észlelési csatorna azonos időben történő aktiválása segít pontosítani a koordinációt, illetve finomítja a szenzoros inputot, integrációt és outputot.)

Szinte minden feladathoz használjunk eszközöket, viszonyítási koordinációt mozgáspontosító célból. A szenzomotoros fejlődési korszak jellemzője a konkrét tárgyi gondolkodás, így jobban motiválhatók a gyermekek, ha a feladatok végzése eszközzel kapcsolódik össze.

Hintázás

Lengés

Forgás

Gurulás

Billegés/súlypontáthelyezés

Ugrálás/szökdelés

## 2.2 Nagymozgások fejlesztése

Minden mozgásos tevékenység a nagymozgás fejlődését szolgálja: járás, futás, ugrás, mászás, egyensúly, testséma, téri tájékozódás.

Néhány tevékenység a teljesség igénye nélkül:

Kúszás /Azonos oldalon kéz láb összehúzva, ellenkező oldalon nyújtva, a fej mindig az összehúzott vágtagok felé fordul./

- Kúszó mozdulat gyakorlása helyben
- Kúszás haladva
- Kúszás kijelölt sávban
- Kúszás asztal, pad, kötél, bot... alatt

Mászás /Keresztminta szerint történik./

- Mászás játék közben
- Mászás keskenyedő sávok között
- Mászás irányváltással
- Mászás tempóváltással
- Mászás megemelt talajon
- Mászás ferde talajon

Utánzó járásminták /Folyamatosan, ritmikusan, könnyedén./

Pl. Természetes járás/óriás -/sarok -/külsőtalpél -/tyúk -/pók -/rák -/guggoló

- tempóváltással
- csukott szemmel
- irányváltással
- akadályok kerülésével
- alakzatok mentén
- különböző szélességű sávok között
- eszközökkel, kéziszerrel, azok helyének változtatásával

## 2.3 Finommozgás/grafomotorika fejlesztés

A grafomotoros készség fejlesztésének területei

### 2.3.1 A taktilis észlelés fejlesztése

Néhány példa a teljesség igénye nélkül:

- Tárgyak felismerése csukott szemmel, tapintás után
- Csoportosítások alak, anyag, felület, halmazállapot alapján
- Felületalakítás: érdes, sima, gömbölyű, szögletes...
- Konstruktív játékok
- Bábozás

### 2.3.2 Finommotorika fejlesztése

A finommozgások fejlesztése praktikus tevékenységeken és játékokon keresztül történik.

Emlékeztetőül néhány:

- pici lyukon át habszivacs darabkák tömködése konzervdobozba
- papírfecnik, aprópénz pöckölése
- toronyépítés
- ruhacsipesz felrakása kötéltre (csippentés)
- gyöngyfűzés
- rádiózás
- puzzle
- ujjlazító gyakorlatok
- színezés
- mintázások gyurmával, agyaggal

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

- A szemmozgás tudatos kontrolljának erősítése
- A szem fixációs működésének erősítése ( a szemnek néhány másodpercre egy fix ponton kell nyugodnia)
- Mozgáskövetéses gyakorlatok ( a szem mozgó tárgyat követ, a fej együttmozgásával majd fejmozdítás nélkül).
- Az olvasást szimuláló gyakorlatok (tárgyak sorbarendezése balról jobbra, balról jobbra történő képolvasás sorváltás nélkül, majd sorváltással, sorokba rendezett tárgyak, képek megszámlálása balról jobbra, minden tárgy megérintésével)
- Levegőbe írás (különböző formák levegőbe írása mutatóujjal, az ujj szemmel követése)

#### *Vizuális zártság*

- „nyomdahibás” szavak felismerése,
- jelkereső gyakorlatok,
- betűsorban adott betű felismerése
- szavakban hiányzó betűk pótlása
- hiányos rajzok kiegészítése,
- feladatlapon rejtett figurák megtalálása

#### *Vizuális időrendiség*

- soralkotás diaképekkel, rajzokkal,
- szituációs kép alapján előzmény
- esemény, következmény megfogalmazása

#### *Vizuális ritmus*

- matematikai sorozatok alkotása,
- logikai lapok rendezése,
- feladatlapon rajz folytatása

### 2.3.4 Ujjtorna

Az ujjtorna gyakorlatait mindkét kézen egyidőben végeztetjük.

A kezek vagy a levegőben vagy lefordított tenyérrel az asztallapon vannak.

Minél több olyan gyakorlatot találjunk ki, melyeknél az ujjaknak egyenként kell mozogniuk.

A gyakorlatokat előmutatással vagy együttcselekvéssel végeztessük minden esetben verbális megerősítéssel.



### 2.3.5 Vonalvezetési gyakorlatok

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

#### *A legjellemzőbb feladattípusok*

- vízszintes és függőleges vonalvezetés fokozatosan szűkülő vonalközben,
- vízszintes és függőleges vonalvezetés vonalon tartással
- ívelt vonalvezetés
- egymásra rajzolt vonalak lekövetése, megerősítése
- szaggatott és kipontozott formák összefüggő vonallá alakítása
- hiányos ábrák kiegészítése
- formamásolás segédpontok segítségével és segédpontok nélkül, pont- és vonalhálóba ritmikus sorok folytatása és alkotása

## 2.4 Beszédfejlesztést előkészítő gyakorlatok

### 2.4.1 Artikulációs gyakorlatok

(ajaktorna, légző- és fújógyakorlatok, nyelvgyakorlatok)

### 2.4.2 Hallási figyelem fejlesztése

(környezeti zajok felismerése, különböző anyagok hangja)

### 2.4.3 Szem-kéz koordinációs gyakorlatok

(ujjal írás terményekbe, labda gurítása, feldobása, ütögetése, célpontok összekötése)

### 2.4.4 Ritmusgyakorlatok

(gyorsabb-lassabb ütemben szóismétlés mozgással, állathangok utánzása állatfigurák ritmikus mozgásával)

### 2.4.5 Mozgásgyakorlatok

(gyorsabb-lassabb ütemben szóismétlés mozgással, állathangok utánzása állatfigurák ritmikus mozgásával)

## 2.5 Mozgás/ritmusnevelés zenével

II.5.1. A mozgáskészség fejlesztése

II.5.2. A mondóka

II.5.3. Az énekes játék

II.6. Preventív gyógytestnevelés/tartásjavítás

II.6.1. Tartáskorrekció gyakorlatai

II.6.1.1. A nyak és vállövi izmok gyengülésére hajlamos részeinek erősítése

II.6.1.2. Az alsó végtag antigravitációs izmainak erősítése

II.6.1.3. A helyes testtartás kialakítása, tudatosítása rávezető gyakorlatokon keresztül

II.6.1.4. Iskolapadban végezhető izometriás gyakorlatok a testtartásért felelős izmok erősítésére, és lazítására

## Irodalomjegyzék

### Felhasznált irodalom

*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

*Szebben akarok írni I. II.*(Adorján Katalin) /Pszycho-Art Kft. Bp. 1992./

*Figyelj, fülelj! Játsszunk a hangokkal* (Fazekasné Dr Fenyvesi Margit) /Pszycho-Art Kft. Bp. 1992./

*Kisgyermekes játékos tornája* (Demeter Rózsa) /SR/Sport, Bp. 1976./

*Téri tájékozódás-fejlesztő program* (Nagyné dr. Réz Ilona) /BGGY, Bp. 1996./