

## ***A Boldog Iskolásévekért Alapítvány programja a 2020/2021. tanévben***

„Szülők Akadémiája - Alapkészség-fejlesztésről mindenkinek”

### **A mozgás fontossága**

A mozgáskultúra alapelemeinek döntő többsége a születéstől a 10–12 éves korig kialakul.

Az ebben az időszakban elvégzett fejlesztés adja az alapját a később erre ráépíthető bonyolultabb mozgásformáknak. Az idegrendszer fejlődése és a végrehajtható mozgások összefüggnek egymással. A fejlődő idegrendszer képes egyre bonyolultabb mozgások szabályozására, a mozgások gyakorlása pedig visszahat az idegrendszer fejlődésére, tökéletesedésére, mely alapján újabb mozgások sajátíthatók el. Ebben az időszakban a mozgásnak az idegrendszer működésének fejlődésében mással nem pótolható szerepe van.

A rendszeres testmozgás kihat az egészségre is. A rendszeres testmozgást végző gyerekek körében kevesebb az anyagcsere betegségben szenvedő gyermek.

A kisgyermek fejlődése érdekében szükség van a nagymozgások fejlesztésére, amelyek szoros kapcsolatot mutatnak a tanulási képességekkel, zavarokkal. A tanulási zavarok hátterében sokszor a megfelelő mozgásfejlődés hiánya áll. Ezért, ha a gyereknél tanulási nehézség áll fenn, akkor mindenképpen a nagymozgások fejlesztésére is hangsúlyt kell fektetni, mert ennek eredményeképpen nagymértékben csökkennek a tünetek, javul a figyelme, a koncentrációs képessége, a mozgáskoordinációja, javulnak a tanulási képességei.

A nagymozgásokat célzott testmozgásokkal fejleszthetjük, amelyeknél a mozgások tempója, ritmusa, iránya változik. Fokozza a hatékonyságot, ha az egymást követő foglalkozásokon azonos mozgássorokat végzünk apróbb változtatásokkal, nehezítésekkel. Pl.: Az egyes mozgásokat megismételjük becsukott szemmel is. Járás – kis és nagy lépésekkel – különböző irányokba fordulással – változó szélességű sávok, vonalak között – különböző tárgyak megkerülésével, átlépésével, tartásával. A legjobb nagymozgás fejlesztő gyakorlatok azok, amelyek valóban igénybe veszik a test nagy izmait. A karok, a lábak, a hát, a nyak izmainak intenzív használata hozzájárul a megfelelő testtartás kialakulásához.

A labda az egyik legjobb fejlesztő eszköz, hiszen erősíti és fejleszti a testi és idegrendszeri funkciókat, a fizikai erőnlétet és a pszichikai működéseket. Hatással van a szem-kéz és szem-láb koordinációra, a gömbérzékelésre, a téri tájékozódás fejlődésére. Fejlődik a nagymozgások összerendezettsége; a mozgások téri és időbeli érzékelése és pontosítása; a feladathelyzetekhez való viszonyulás és az ehhez való alkalmazkodás; a ritmusérzék; az egyensúly; a testséma kialakítása; a finommozgások kivitelezése.

## **A mozgás fejlődése**

### **A mozgás fejlesztésének lehetőségei kisiskoláskorban**

A mozgás fejlődése és az idegrendszer érése egymástól elválaszthatatlan egységben valósul meg. Az idegrendszer érése új mozgások megjelenését, elvégzését teszi lehetővé, és ezek gyakorlása pedig pozitív, fejlesztő hatással van az idegrendszerre, segítik a fejlődését, érési folyamatait. Ha az idegrendszerre tehát a legközvetlenebb módon, a mozgáson keresztül hatunk, fejleszthető a térbeli tájékozódás, a testvázlat, a lateralizáció (jobb-bal oldal megkülönböztetése), a vizuális figyelem, az auditív figyelem, a rövidtávú memória és a mintamásolás.

Mivel a mai gyerekek egyre kevesebb időt töltenek a szabadban, a nagymozgásokat ezen okból kifolyólag is érdemes kültérre szervezni. A fáramászás, futás, árokugrás, mászókázás kiváló eszközei a fejlődésnek. A finommotorika fejlesztésére, természetesen életkornak és érdeklődésnek megfelelően, alkalmas a kézimunka, színezés és barkácsolás. Az írás előkészítése szempontjából, nem hanyagolhatjuk el ezeket a mozgásformákat sem.

Így a testnevelőnek, tanítónak, sport-szakembereknek igen nagy felelőssége van abban, hogy a pozitív élményekhez megfelelő körülményeket megteremtse.

A megfelelő mozgásfejlődés elmaradásával problémák jelentkezhetnek, olyan területeken, mint a percepció, figyelem, emlékezés, gondolkodás, tehát az alapvető kognitív funkciók, ezenkívül a motoros egységek zavarai, vagy olyan tanulási problémák, mint a diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia is kialakulhat, nem beszélve a viselkedési zavarokról.

## Téri tájékozódás fejlesztése

A téri tájékozódás fejlődése és a nagymozgások fejlesztésének lehetőségei

### TÉRI TÁJÉKOZÓDÁS FEJLESZTÉSÉNEK LÉPÉSEI:

Testséma-, testtudat fejlesztése.

Relációs szókincs fejlesztése (fent, lent, előtte, mögötte, jobbra, balra, stb.)

Amikor a fentiek már biztos alapon működnek, akkor következik, hogy a testünket helyezzük el a síkban. Így már papíron is megjelenítjük.

Irányok a síkban, irányok differenciálása a síkban.

A téri tájékozódást játékosan fejlesztjük:

- Babzsák, kedvenc plüssállat elhelyezése a térben: a gyermek helyezze a tárgyat a szék alá, asztal fölé, asztalra, szék bal oldalára, maga elé, háta mögé, jobb lába mellé. Majd a gyermek nevezze meg, hová tettük játékát.
- Mozgássorozat ismétlése: Mutassunk gyermekünknek 2-3 mozgássorból álló gyakorlatsort, melyet ő egyszeri megfigyelés után elvégez.  
Pl.: Lépj hátra két lépést, majd dobbants a bal lábaddal 4-szer, végül pedig tedd a macit a szék mögé. Nagyobbaknak a nehezítés, hogy 4-5 gyakorlatot is mondhatunk.  
Pl.: Lépj előre két lépést, majd a jobb kezeddal kopogj 3-szor, ezután a bal lábodon ugrálj 5-ször és tedd a babzsákot a szék alá!
- Párosítás: a gyermekek párosítsanak különböző ruhadarabokat (kesztyűt, zoknit, cipőket stb).
- Célba dobás: 2 zsámolyt, dobozt teszünk a gyermek elé a bal és a jobb oldalra is. Majd a jobb kezével a jobb oldali dobozba dobja a labdát/golyót/babzsákot, a bal kezével pedig a bal oldaliba.
- Karikákba ugrás: a gyermek egy lábon ugrál a karikákba, először a jobb, majd a bal lábával, végül pedig váltott lábbal – közben a gyermek mondja, melyik lábára ugrott.

Készítette:

Hoffer Hortenzia tanító

Forrás:

Marton Dévényi É., Szerdahelyi M., Tóth G., Keresztes K. (2002):

Alapozó Terápia tanulmány, Alapozó Terápiák Alapítvány, Budapest

Dr. Király Tibor, Dr. Szakály Zsolt (2011):

Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban

*A programsorozatot támogatta*

*Budapest Főváros VII. kerület Erzsébetváros Önkormányzata*