

A Mozgás fontossága és a Mozgáskotta Módszer

Készítette: Horváthné Olsovszky Marianna

2018.08.14.

A mozgás fejlesztő funkciója

Miért tartjuk olyan fontosnak ennek a területnek a fejlesztését?

Köztudott, hogy egyre több gyermek szenved valamilyen tanulási, magatartási problémától, melynek fő oka az idegrendszer éretlensége. Mivel a központi idegrendszer érési folyamata és a mozgásfejlődés szoros egységben biztosítja az értelem fejlődését, és a mozgás fejlesztésével hatni tudunk az idegrendszer fejlődésére, az iskolai kudarcok nagy része megelőzhető egy jól kidolgozott, szakmailag megalapozott mozgásfejlesztő programmal. Ezért is hívjuk programunkat prevenció programnak.

A mozgásfejlesztéssel az a célunk, hogy minél több gyakorlással olyan ingerekhez juttassuk a gyermekeket, melyek segítik kiépíteni az esetlegesen hiányzó kapcsolatot az idegsejtek között, illetve hogy a meglévő kapcsolatokat megszilárdítsuk. Ez által elősegítjük az idegrendszer optimális fejlődését, megteremtjük a lehetőséget a további fejlődéshez.

Ha mindez elmarad, többek között sérülhet a beszéd, az írás, az olvasás, számolás megfelelő fejlődése.

Megfigyeléseink, tesztjeink, a szülőkkel való anamnézis felvétele alátámasztják azon feltételezésünket, hogy némely gyermeknél kimaradt egy-egy mozgásfázis (pl.: kúszás, mászás), illetve ezek gyakorlására nagyon kevés lehetőség adódott. Először is ezeket igyekszünk pótolni. Ez egy hosszú folyamat, hisz pótolni valamit, mindig sokkal nehezebb, mint ha az a szenzitív szakaszban végbement volna.

A fejlesztés területei

A nagymozgások fejlesztése szinte minden foglalkozáson, játékban előfordul valamilyen formában: futások, járáások, csúszás, kúszás, mászás, ugrások. Ezekkel az idegrendszeri pályák differenciált, pontos követése, finomítása a cél. Közben az irány és tempóváltások a mozgás feletti tudatos irányítást erősítik (fogócskák, tánc, körjátékok). Mivel a ritmus, a tánc nagy hatással van az értelmi működésre, ezért ezeket is mindennap alkalmazzuk.

Mivel a szem - kéz koordináció pontossága alapvetően fontos a későbbi zavartalan írástanuláshoz, mindennapos játékainkban ez a terület is hangsúlyosan előtérbe kerül (rajzolás, autózás, labdavezetés, stb.).

A mozgás fejlesztő hatásai

A gyermekkorban begyakorolt, kifejlesztett mozgáskészség kihat a felnőtt korra is. Az egyes mozgásmodellek különböző helyzetekben előhívhatóak. A begyakorolt mozgásminták révén az idegrendszer úgynevezett sablonokat épít ki a megfelelő izom működéséhez, ez jelenti a beidegződést, mely később bármikor előhívható. A mozgás fejlődése elősegíti a testi, az értelmi, az érzelmi és a szociális fejlődést.

A mozgásnak nagy szerepe van a következő részképességek fejlődésében:

– alaklátás

- formaészlelés
- térészlelés
- testséma
- motoros fejlődés
- egyensúlyérzékelés
- kognitív feladatok
- szocializációs folyamatok.

A mozgás fejlődésére több környezeti tényező is hatással van, melyek pozitív és negatív irányban is hathatnak:

- A biológiai tényezők: a születés előtti események, a születéskori fejlettség, testalkat.
- A földrajzi környezet: az éghajlat, az időjárás hatásai, az ivóvíz minősége és a benne oldott ásványi anyagok mennyisége.
- A szociokulturális környezet: a lakásviszonyok, a család nagysága, a szülők iskolázottsága, a táplálkozás, az anyagi körülmények, a nevelési attitűd, a szokások.

Az óvodai nevelésben fontos az indirekt beavatkozás. Bőségesen van idő az óvodás évek alatt azoknak az alapképességeknek a kifejlesztésére, amelyekre majd a későbbi tevékenységek épülnek. Pozitív pedagógiai hatásoknál nagyon fontos a jó hangulat, a jókedv, semmit nem erőltetünk, a gyermek ösztönös mozgásvágyát ébresztjük fel. A gyakorlatok az egész testet igénybe veszik, hatnak az izmokra, a légzésre, keringésre, idegrendszerre, hormonális rendszerre és ezen keresztül az egész személyiségre.

A mozgás által olyan reflexek, kapcsolatok épülnek ki az idegrendszerben, melyeket később más környezetben, más relációkban is működtetünk. A legegyszerűbb és leglátványosabb transzferhatás a testrészek között fellelhető bilaterális és multilaterális (a láb ügyesítése a kezét is ügyesebbé teszi).

A mozgásanyag felépítése a szervezet működési törvényeihez igazodik: 3-4 perces bemelegítés után következik a fő rész, végül az 1-2 perces levezetés. A nap folyamán többször a fáradtság oldására, a feszültség levezetésére 2-3 perces frissítő mozgást végzünk (kar-, láb-, törzsmozgások, intenzív légfrissítő mozgás, s levezetésül mély légzés, fejmozgások). A mozgásfoglalkozások folyamán meghatározott terhelési görbét követünk, hogy ne elfáradást, hanem felfrissülést hozzon az edzés. A mozgásellátás mindig egész testre kiterjedő, minden szerv megkapja a működéséhez szükséges ingereket. A tervszerűen összeállított gyakorlatok igen sokoldalúan fejlesztik a gyermek szervezetét.

- A testtartás a tartóizmok erősödésével stabilizálódik.
- Az izom ereje, tónusa, nyújthatósága, rugalmassága fokozódik.
- Tágulnak az ízületi mozgáshatárok.

- A gerinc mozgékonyága javul.
- Erősödik a kéz izomzata.
- A csontanyagcsere gyorsul, ez segíti a csontosodási folyamatot.
- Az érzékszervek funkciói differenciálódnak, pontosabb lesz az észlelés.
- A légzési, keringési rendszer fokozatos terhelése jótékony hatással van a fejlődésünkre (mellkas- és légzőizmok, szív- és érhálózat).
- Kiemelkedően fejlődik a mozgáskoordináció, a gyorsaság, ügyesség, állóképesség, finommotorika, egyensúly és térészlelés.
- A jótékony hatás a pszichés funkciókon is megmutatkozik: érzelmi stabilitás, lelki egyensúly, pozitív énkép.
- Nő a szellemi teljesítőképesség, figyelem, memória.

A Mozgáskotta program értékei:

Új lehetőséget biztosít a hátrányok minél előbbi és minél nagyobb mértékű korrigálásához, kompenzálásához. A rendszeres, specifikus mozgás és mozgásfejlesztés eredményeként sikerélményhez juttatja különböző területeken a gyerekek, javul állóképességük, látványosan fejlődik mozgáskoordinációjuk, testtartásuk. A módszer pszichésen pozitív hatású, hiszen erősödik a gyermekek önbizalma, lényegesen javult közösségi beilleszkedésük, kooperativitásuk.

A módszer központi pillérei a mozgás és játék, mint az óvodáskorú gyermekek legtermészetesebb megnyilvánulási formái.

A program a gyermekek eltérő egyéniségét, fejlődését figyelembe véve a nevelés, fejlesztés eszközeivel a teljes személyiségre irányul.

A módszer újszerűsége, hogy sajátos eszközrendszert teremt a mozgás- és személyiségfejlesztés óvodai nevelésbe beépíthető tevékenységeihez.

A nyuszik, mókusok, madarak, medvék, lábnyomatok vagy a cintányérozó bohócok, forgás-minták által kottaszerűen jeleníthetők meg a mozgássorok. A mozgásfeladatok algoritmikus egymásra építésével, gyakorlásával - mint egy élvezetes játékkal - észrevétlenül fejlődik a gyermekek figyelme, önfegyelme, stabil ismereteket szereznek környezetükről, testükről, felfedezik a teret és az időt, a gondolat és emlékezet fontosságát, miközben mozgásszabályozásuk testi és fizikai képességeik kimagasló szintre fejlődik. A folyamatos sikerélmények, melyeket mindenkor előtérbe kell helyezni, a gyermekeket újabb és újabb mozgásos cselekvésekre ösztönzik.

Játékok:

„Palacsinta”: Az egymás mögé elhelyezett talajszőnyegeken (később akár parkettán is) hanyattfekvésből kiindulva, hossz tengely körüli forgásokat végzünk. Olyanok leszünk mit a palacsinta. A gyakorlat szintén spontán játékból ered. A hempergés, forgolódás minden gyermek által kedvelt. Hatásos feszültségoldó feladat, e mellett az egyensúlyérzék fejlesztéséhez is hozzájárul. Fejlettebb gyermekeknél (szőnyegen) alkalmas az esések tompításának, „kigördülésének” gyakorlására is. A feladat színesíthető lejtős felületek kialakításával, marokzsák fej fölött tartásával, páros végrehajtással, stb.

„Lusta macska, fürge macska”: A gyermekek négykézlábra (nem térdelőtámaszba!) ereszkednek, és macska módjára sétálnak. A feladat szintén a spontán játékból vezethető le. Az egyszerű feladat attól lesz érdekes, hogy az egyik legismertebb állattal kötjük össze. Hány lába van a macskának? Hogy sétál, ha jóllakott? Hogy fut, ha kergeti a kutya? Hogy bújik át a kerítés alatt? Stb. A macskázás értékes támasz és egyensúlygyakorlat, e mellett fejleszti a mozgások időbeli szerkezetét is a megfigyelt mozgáselemek utánzása által. A lusta macska é a fürge macska kiválóan végezhető akadályok között, fölött és alatt is. Középsős kortól.

„Macskaverseny” is rendezhetünk, ahol a legfürgebb macska viselheti a „macskakirály” címet és a macska fejdísz.

„Kerge macska”: Hasonló az előző feladathoz, de egyenes haladási irányon kívül a mélységi tengely körüli forgást is a mozgásba építjük. A feladat jól illeszkedik a gyermekek rajzfilm élményeire. Céljaink szerint támasz és egyensúlygyakorlat.

„Tolvajugrás”: a feladat hosszában elhelyezett szivacs hasábokon keresztül keresztben végrehajtott zsuporkanyar ugrások sorozata. Szintén természetes mozgásból ered. A kiegészítő feladatok, játékos gyakorlatok általános szempontjának 5. pontjában példaként már említettük. A feladat tetszőleges irányban és forgásokkal is végezhetjük. (Padon is végezhető.)

„Béka” (kecskebéka): a béka, mint kiegészítő feladat az első szimbólum előkészítése. Guggolásból vagy guggolótámaszból végrehajtott felugrások sorozata (brekegéssel, utánzással is.) képességfejlesztő feladat. Színesítjük marokzsákok elkapásával, (nagycsoport) tóba (szőnyegre) ugrással, békaversennyel, vagy ügyesebbeknél a dobogó alkalmazásával, stb.

„Bukfenc”: a bukfenc csak megfelelő izomzati fejlettség, minimális mozgásismeret és bemelegítés után alkalmazható kiegészítő feladatként. A határozott kéztámaszok kialakítása után előbb kis dobogóról vagy gerendavégekről (terpeszben állva) lehetőleg jelölt bukfencszőnyegen, (mozgáskotta bukfencszőnyeg) esetleg enyhe lejtőn (WESCO) segítségadással végeztessük. A fej előrehajlításának és a kéztámasz használatának tudatosítása után a sikeres helyet végrehajtásához a könnyített kiinduló helyzet és a szőnyeg jelei elégségesek. Az átfordulást segítő helyzet néhány hét alatt elhagyható. A szívesen végzett sorbukfencek egyensúlyjavító, koordinációfejlesztő hatásuk

mellett már „komoly” és sokoldalúan hasznosítható torna elemek. Megfelelő jártasság után a torna szakkönyvekben leírt variációkat is alkalmazhatjuk.

„Egyéb kiegészítő feladatok”: a tornaszoba felszereltségéből adódóan számtalan kiváló kiegészítő feladat állhat rendelkezésünkre. (bordásfalak, hálófalak, csomós kötelek, létrák, Greiswald elemek, WESCO elemek stb.) A kiegészítő feladatokkal támasztott általános követelményeknek szem előtt tartásával használjuk ki ezeket a lehetőségeket is!

„Rakéta”: Minden gyermek választ 1-1 marokzsákot, majd szavadon leülnek a talajra. A foglalkozásvezető megnevez egy színt, majd azok a gyermeket, akinek az adott színű eszköz található gyorsan (mint a rakéta) felállnak. Időnként a zsákokat átadják egymásnak.

„Helykereső”: Minden gyermek felvesz 1-1 marokzsákot. A teremben a jelmodul színes lapjaiból a marokzsákoknak megfelelő számú és színű kottalapot szétszórtan elhelyezünk. Sétálás vagy szabad futkározás közben a foglalkozásvezető jelére mindenki a saját színének megfelelő helyre áll. Egyes mozgáskotta szőnyegek (mozaikos szőnyegek) esetén a játékot jellapok nélkül is játszhatjuk. A játék nehezebb változata, ha marokzsákok helyett jelszalagot vagy fejpántot alkalmazunk.

„Fekete bárány”: Minden gyermek választ 1-1 marokzsákot, majd kör alakban ülve, állva kézről kézre adják a zsákokat. A foglalkozásvezető jelére megállnak. Akinél a jelzett szín (pl. fekete stb.) található az a szomszédjával kicseréli a zsákot és a kör közepére ül. A játék kezdődik előről. A kör közepén ülők a szabályok betartását „ellenőrzik”. Nehezebb formája, ha a „fekete bárány” nem a kör közepén ül, hanem a fekete zsákkal a többiek körül fut. Jelre (ez akár mondókák vége is lehet) valaki mögé áll. Zsákot cserélnek és beáll a helyére. A játék kezdődik előről. További variáció, ha nem fekete zsákkal, hanem pl. pirossal, játsszunk. Piros zsák több is van, így csak akkor cserélhet, ha az övé más színű. Ugyanolyan szín esetén marad a régi „fekete bárány”.

„Fussanak a pirosak”: a gyermekek a terem egyik oldalában maguk elé helyeznek egy marokzsákot. A foglalkozásvezető jelére azok futnak a túloldalára és vissza, akik a jelzett szín mögött állnak. A feladat nehezíthető, ha egy-egy rövid mondat értelmére kell reagálni. (a pirosak futnak, vagy a pirosak maradnak stb.) további változat, ha ráülnek a zsákra így annak a színét nem láthatják. Aki rossz színre is feláll, (téved) az zálogot ad, kiváltja magát, stb.

„Színvadász”: az 1. játékkal egyező, de a feladatot könnyű futkározás közben valósítjuk meg. A feladat először két lépésben játszható. 1. jelre megállás, 2. megállás, a színekben megfelelően leülés. Figyelemfejlesztő variáció, ha azok ülnek le, akinél nem az adott szín található.

„Tücsök és hangya”: a gyermekek nem biztos, hogy ismerik a mesét. A foglalkozásvezető elmeséli a mesét, kiemelve, hogy a hangya szorgalmasan gyűjtögetett, a tücsök meg csak hegedült. Minden gyermek választ 1-1 marokzsákot. A teremben a jelmodul megfelelő színeiből 1-1 hangyafészket alakítunk ki. Jelre minden gyermek a nála lévő zsákot a megfelelő színű fészekbe viszi. (szorgalmasan gyűjtöget) játszható ülésből és könnyű futkározás közben is. Figyelemfejlesztő változata, ha egy-egy színt nem rakunk ki. (megoldhatatlan feladat), vagy egy színből több fészket is építünk (több megoldásos feladat).

„Kincskeresés”: minden gyermek felvesz 1-1 jelszalagot vagy fejpántot. A marokzsákból a teremben 1-1 kincseskamrát alakítunk ki. Jelre minden gyermek (megjegyezve a színét) a rajta lévő színnek megfelelő helyről (azonos szín) felvesz 1-1 zsákot, és a foglalkozásvezetőhöz viszi. A játék megfordítható, ebben az esetben a fészkes színét játékonként felcseréljük.

„Bombázás”: minden gyermek választ 1-1 marokzsákot és vonalban, vagy félkörben elhelyezkednek. A félkör középpontjában felállíthatunk egy Wesco karikát. A foglalkozásvezető jelére (szín) azok a gyermekek dobnak a hasábra, akiknél az adott szín található. A feladat köralakítással, sétával vagy lassú futással is végezhető.

„Erdei gyűlés”: Minden gyermek választ 1-1 marokzsákot, majd szabadon leülnek a talajra. A foglalkozásvezető megnevez egy állatot, majd azok a gyermekek akiknél az adott alakkal ellátott eszköz található gyorsan felállnak. (hozzászólnak a gyűléshez) időnként a zsákokat átadják egymásnak.

„Ki vagy?”: Minden gyermek választ 1-1 marokzsákot. A jelmodul elemeiből a marokzsákoknak megfelelő számú és ábrájú kottalapot szétszórta elhelyeznünk, a teremben. Sétálás vagy szabad futkározás közben a foglalkozásvezető jelére (ki vagy?) mindenki a saját állatának megfelelő kottalapra áll. A játék nehezíthető, ha a marokzsákok helyett fejpántokat használjuk. (Emlékezet)

„Fut a nyuszi”: minden gyermek választ egy-egy marokzsákot és szétszórta megállnak a teremben. A foglalkozásvezető jelére (fut a nyuszi!) csak a nyuszi futkosnak az erdőben. Jelre a gyerekek megállnak, majd újabb állat megnevezésével folytatódik a játék.

„Medvebarlang-mókusodú”: A gyermekek 3-4 éves korban már rendelkeznek néhány felhasználható ismerettel az állatok „házairól”. A foglalkozásvezető elmeséli, hogy az állatoknak is vannak házai ahová el tudnak bújni. A téma feldolgozása után minden gyermek választ 1-1 marokzsákot. A teremben a jelmodul megfelelő alakjaiból jellegzetes állatházat alakítunk ki. Jelre (jön a vadász! Stb.) minden gyermek a nála lévő zsákkal a megfelelő állat házába menekül. Játszható ülésből és könnyű futkározás közben is. A gyermekek játékonként zsákokat is cserélnek.

„Állatmentés”: minden gyermek felvesz 1-1 fejpántot. A teremben 1-1 állatházat alakítunk ki, és az odavaló zsákokat azokban elhelyezzük. Jelre minden gyermek a fejpántjának megfelelő helyről (azonos állat) felvesz 1-1 zsákot. (Kimenekíti őket) és a foglalkozásvezetőhöz viszi. A játék feltételezi, hogy a gyermekek megjegyezzék a fejpántjukon lévő állatot. A játék megfordítható, ebben az esetben a fejpántokat egymás között játékonként ki kell cserélni.

„Párkereső”: Minden gyermek választ 1-1 fejpántot vagy szalagot. Séta vagy futkározás közben jelre mindenki keres egy színében azonos párt. Ügyeljünk arra, hogy a színek páros számban legyenek. Páratlan számú színek esetén a kevésbé fürgék kiesnek. A játék kombinálható, ha a lehetséges 3 információs forrást (marokzsákok, jelszalagok, fejpántok) kombináljuk.

„Piros fogó”: Egyszerű fogójáték, ahol a fogót valamilyen színjelzéssel (jelszalag, fejpánt, vagy macska fejdísz) megjelöljük. A megfogottak kiállnak.

„Fogóváltó vagy rendőr fogó (sheriff fogó)”: Egyszerű fogójáték, ahol a fogót valamilyen színjelzéssel (jelszalag, fejpánt, vagy macska fejdísz) megjelöljük. A fogó által megfogott gyermek lesz az új fogó. Az új fogó átveszi a jelvényeket (szín jelölés). Később jelölés nélkül csak az „én vagyok a rendőr (sheriff)” bekiáltás is elegendő. A játék előnye, hogy nem kell kiállni, így mindenki számára kellő fizikai aktivitást biztosít.

„Általános párkereső”: A játék egyezik a színekkel, de ebben az esetben a fejpánton lévő állatszimbólumot kell figyelni.

„Átfutás szín és alakkombinációkkal”: A gyermekek a terem egyik oldalán maguk elé helyeznek egy marokzsákot úgy, hogy a rajta lévő állatszimbólum is látszódjon. A foglalkozásvezető jelére azok futnak a túlóldalra és vissza, akik a jelben és/vagy az utasításban meghatározott feltételeknek (szín, állat, szín és állat, fut, vagy marad) megfelelnek. A játék tovább nehezítő, ha a gyermekek ráülnek a marokzsákra vagy fejpántot használnak. A tévesztőket figyelmeztetjük vagy „kiváltják” magukat. Nagyobbaknak ajánljuk!