

A mozgás szerepe a kéességek fejlesztésében



Készítette: Sabjáné Pap Edit

Homokszentgyörgy, 2018-08-01.

A mozgás szerepe a képességek fejlesztésében

Törvények, módszerek, forradalmi újítások jönnek-mennek – a gyerekek, a velük kapcsolatos örömök, aggodások, problémák maradnak. Az iskolakezdés küszöbén gyakran beszélnek a szakértők iskolaérettségről, képességfejlesztésről és egyre gyakrabban arról, hogy a tanulási nehézségeket nem elsősorban a sok gyakorlással, asztal mellett ülve lehet megoldani. Az emberi idegrendszer működéséből fakadóan sokkal jobban tesszük, ha a szabadban vagy a tornateremben keressük a megoldást.

A szakemberek szerint a mozgásfejlődés az, amely a személyiség egészének kialakulását befolyásolja, alapjaiban határozza meg. Mi magunk is megállapíthatjuk a kúszó-mászó csecsemő mozgásából, fejlődésének iramából a habitusát, az erősségeit, későbbi személyiségének alapelemeit. A mozgásfejlődés és az idegrendszer kapcsolata azonban ennél sokkal mélyre hatóbb és fontosabb.

A mozgás és értelmi fejlődés szinte szimbiotikus: amelyik gyerek mozgásfejlődése lassabb, általában később kezd beszélni. De nem elsősorban a fejlődés gyorsaságára, mint inkább a különböző mozgástípusok megjelenésére érdemes figyelni. Természetesen minden gyermek fejlődése egyedi, a kisebb nagyobb eltérések önmagukban még nem sokat jelentenek. Az olyan lényeges mozgásfejlődési fázisok, mozgások kimaradására illetve sorrendjük felcserélésére azonban érdemes odafigyelni, mint például a kúszás, mászás, a keresztmozgások. Ezeknek nagyon fontos agyi-idegrendszeri szerepe van, ha ilyen mozgásra biztatjuk a testileg erre már érett kicsiket, nem követünk el hibát.

A mozgás lehetőségének megteremtése csekély figyelmet kap a családokban. A gyerekek nem csúsznak, kúsznak, másznak csecsemőkorukban eleget.

Nagyon is sokat tehet a szülő, a helyes idegrendszeri fejlődésért.

Csecsemőkorban a sok ringatás, höcögtetés, majd a hintázások, pörgetések mind-mind az egyensúly-érzékelést ingerlő mozgásformák, amelyek a mozgásfejlődést elősegítik.

Kisgyermekkorukban is ritkán engedik a felnőttek, hogy kipróbálják ügyességüket (honnan tudnak leugrani, kapaszkodva lógni...). Gyakori, hogy lépcsőn haladva is kézen fogva vezetik őket, csupán óvatosságból. A sokféle eszköz-hinták, labdák, alagút fantáziadús használata arra szolgál, hogy tapintásos ingerléssel javítja az agyféltekék közötti kapcsolatot, ösztönzi a tanulási-megismerési folyamatokat. A mozgás örömteli foglalkozások sora, amely a gyermek választásainak teret enged, sőt épít arra.

Nem kell bonyolult dolgokra gondolni, egyszerűen engedjük sokat mozogni a gyereket, bíztassuk mindenféle mozgásra: futásra, ugrásra, ringásra, hintázásra, kúszásra, mászásra, barkácsolásra, cipőkötésre! A nagymozgásokat legjobb a szabadban végezni: fáramászás, árokugrás, mászókázás, futás – nem is kíván túl nagy szervezést. Érdemes úgy alakítani a napot, hogy mindegyik mozgástípusnak jusson hely benne: a kézimunka és a barkácsolás a legjobb finommotorika fejlesztő mozgásforma.

A megtapasztalt mozgások során ügyesednek a gyerekek, egyensúly-érzékelésük fejlődik, mozgásuk összerendezetté válik, s azzal, hogy saját testük helyzetét a térben különbözőképpen érzékelik, észlelik, térbeli tájékozódásuk alakul, miközben értelmi képességeik is fejlődik (melyek az eredményes iskolai munka feltételei) jobban figyelhetnének arra, hogy eleget mozoghassanak!

A napjainkban tapasztalható túlzott szellemi fejlesztés eredményeként gyermekeink ügyetlenebbek, bátortalanabbak, gyenge fizikumúak, passzívak a mozgás iránt. Pedig ha csak ismeretanyaggal halmozzuk el őket, érzéseiket, kreativitásukat háttérbe szorítjuk, kevés a vidámság az életükben, szorongóvá, önbizalomhiánnyal küszködővé válnak, esetenként túl mozgékonyak lesznek.

A gyermek egyik alapvető szükséglete a mozgás, ami ugyan olyan fontos, mint az étkezés, az alvás. Amikor mozgunk, egyúttal előkészítjük agyunkban a gondolkodás csatornáit. Más szóval a testi mozgás elősegíti a szellemi mozgékonyt. Agyunk irányítja a testünket, meghatározza, hogyan mozgunk, mit gondolunk vagy érzünk- vagyis kik vagyunk. A mozgás a tanulás szorosan összetartozik.

Az agy fejlődéséhez és a későbbi tanuláshoz szükséges idegpálya-elágazások már az újszülöttek szervezetében is megtalálhatók. Az agy bizonyos tekintetben az izmokhoz hasonlítható: hatalmas lehetőségek rejlenek benne, amelyeket csak rendszeres edzés, mozgás tud kibontakoztatni.

A mozgás főként az első három életévben jelöli ki a gondolkodás útjait. Azok a gyerekek, akik sokat mozognak, természetes módon felvérteződnek a tanulási zavarok ellen. Ha egy gyerek túl keveset mozog, később tanulási problémái lehetnek. Amennyiben nem ismételt rendszeresen bizonyos gyakorlatsorokat, akkor fennáll a veszélye, hogy agyban az idegpályák hálózata csak hiányosan alakul ki.

A sok mozgás az agy tápanyaga, és az oxigénellátást is javítja, ami szintén serkenti az agy működését. A gyerekek fejlődése során mindig hagyjunk nekik elegendő időt, hogy egyes mozdulatokat és mozdulatsorokat begyakorolhassák.

Nagyon fontos, hogy egyensúlyozzon, ugráljon, hintázzon, billegjen, szaladgáljon, forogjon, hemperegjen a gyerek, hiszen ilyenkor önkéntelenül épp azokat végzi, amelyek elengedhetetlenül szükségesek az agy fejlődéséhez.

Figyelmünket érdemes ráirányítani gyermekeink nagymozgására, a mozgáskoordinációra, az egyensúly-érzékelésre, a testtudat kialakítására és a finommozgásra.

Fontos lenne, ha az életükbe beiktatnák a rendszeres napi járást, mert sok gyermeket autóval visznek, ölben, babakocsival tolják az óvodáig.

Az óvodás korosztály nevelésének egyik alapvető feladata a fizikum gondozása, az erő, a gyorsaság, az állóképesség, az egyensúlyérzék, a koordináció, az ügyesség fejlesztése, valamint a keringés, légzés, mely az egészséges életmódra szoktatást segíti elő. Ezért az óvodában minden nap, sőt napjában többször is alkalmazzuk a mozgás különböző formáit.

A mozgás 3-7 éves korban több szempontból is kiemelt jelentőséggel bír. Nélkülözhetetlen a környezethez való alkalmazkodásban, és az észlelési (percepciós) folyamatokban a látás, hallás, tapintás mind a mozgáshoz kötődnek. A kielégítő mozgásellátás fizikai, pszichikai és intellektuális szempontból igen fontos. Ha a gyermek ebben a szenzitív szakaszban nem kapja

meg a megfelelő mozgási lehetőségeket, motoros képességei visszamaradnak, s ez kihat a szellemi fejlődésre, érzelmi életére és szervezetére egyaránt.

Évzáró műsor az óvodában: a gyerekek állandóan mocorognak, forgolódnak, elmennek a helyükről, esetleg finoman lökdösődnek. Ebben az életkorban mindig csinálnak valamit, mozgásuk nem feltétlenül céltudatos, szeretnek mozogni.

Minden szülő azt kívánja, bárcsak neki is ennyi energiája lenne. Mindez természetesen életkori sajátosság, az iskoláskor közeledtével csökkenő tendenciát mutat. Óvodáskorban a mozgásigény igen nagy, a mozgások feletti szándékos uralom fokozatosan alakul ki. Általában elmondhatjuk, hogy 3-6 életév között a már megtanult mozgások tökéletesednek, megjelennek az első mozgáskombinációk, fejlődik a kitartás, nő a gyorsaság, az állóképesség, javul a koordinációs képesség.

A gyermek mozgásai egyre összetettebbé válnak, jól meghatározható csoportokba sorolhatók. Ezek a járás, a futás, az ugrás, a labdaelkapás, -dobás, mászás, csúszás, kúszás, forgás, gurulás.

Jól elszórakozhatunk azzal, ha parkban, a lakásban is lépünk hol nagyot, hol kicsit, vagy magasra emelt térddel járkálunk. (előre, hátrafelé, oldalra)

Ugrálás: fontos, hogy a gyermek „céltalanul” is ugrálhasson. Változatos lehet az ugrálás, ha ugrik előre, hátra, oldalt, hol páros lábbal, majd felváltva, először a bal, aztán a jobb lábával.

Kipróbálhatják azt is, melyik lábukon tudnak tovább ugrándozni. Ugróiskolát is szívesen játszik már a nagycsoportos óvodás. (Dobj kavicsot az első négyzetbe! Ugrálj fél lábon!)

3 éves: Rendszeresen menjünk délelőtt és délután a szabadba sétálni, hogy a gyermeket minél több inger érje. Mezítláb séta, homokozás, futóbiciklizés, motorozás, fűben kúszás, mászás, játszótéren mászókázás. Rossz idő esetén is lehetőség nyílik, hogy gumicsizmában is sétáljunk. Építhetünk „bunkit”, egy asztalt letakarunk egy pléddel és a gyerek ki-be tudnak mászni.

4 éves: ennek az időszaknak a végére normál esetben minden olyan mozgásnak az alapjait megtanulta, a szükséges funkcionális ideg- és izomrendszeri alapok kialakultak, melyek alkalmassá teszik minden – emberi létéhez szükséges – mozgás magas szintre fejlesztésére, a

funkciók oldaláról lehetősége van az újak elsajátítására. Mozgásszabályozása ennek megfelelően fejlett. Ezek biztonságos végrehajtásában azonban nagyok az egyéni eltérések.

A legfontosabb új mozgások, újdonságok a végrehajtásban:

levegőssé váló járás, futás, egyre biztonságosabb váltott lábú lépcsőzés, szökdelés 1 és 2 lábon helyben és haladással, el- és felugrás, leugrás játékszerekről, kézben fogható labdával egykezes hajítás fej fölül, kétkezes alsó dobás különböző irányba, egyre jobb labdaelkapás, lábbal labdakezelés, megállítás, továbbítás, fejfel letámaszkodás és egyre jobb bukfenc, nyuszi- és békaugrás, hinta, mérleghinta, csúszda, mászóka használata.

A fejlesztés lehetőségei:

Játsszunk vele ugróiskolát, szökdecseljünk vele kézfogással egy lábon. Végezzünk vele karlengetést zenére helyben és menetelve.

Adjunk neki háromkerekű biciklit, ez erősíti a lábizmokat és ízületeket. Használjuk ki a játszótéri játékokat: hintát, mérleghintát, csúszdát, engedjük fel mászókákra. Ezeknél a játékoknál azonban feltétlenül mellette legyünk és biztosítsuk, segítsük. A mászókáknál hívjuk fel a figyelmét a biztos fogásra, de legyünk alatta, ha be kell avatkozni. Előszeretettel ugrik le számára kihívást jelentő magasságból, de keressük vele együtt a számára biztonságos magasságot. Nagyon fontos, hogy megismerje önmagát, képességeit, mert nem lehetünk mindig mellette. Kétkezes alsó dobás különböző irányba. Labda hajítás fej fölül, labda elkapás.

5 éves: Labdázunk vele sokat, labda elkapás-dobás. Hajító mozdulat megtanítása, lábbal történő labdakezelés. Játék az ugrókötéllal, babzsákkal, lufival. Bukfencezés, tengelykörüli forgás. Járdaszegélyen egyensúlyozó járás, az utcán, a vonalakon való járás.

6 éves: Az összerendezett mozgás feltétele a jó egyensúlyérzékelés. Nagycsoportos korban a gyermek már ügyesen közlekedik biciklivel. Az egyensúlyérzékelést jól fejleszti a rollerezés, görkorcsolya, a hinta is.

Egyéb lehetőségek az egyensúlyérzék fejlesztéséhez:

- Ki tud tovább gólyalábon állni? (fél lábon állás, hol jobb, hol bal lábon)

- Felugrások székre, padra.
- Labda adogatása, és elkapása fél lábon állva.
- Egyensúlyozó járás padon, vagy két párhuzamosan megrajzolt vonal között, vagy kifeszített hálón.
- Hintázás.
- Ugráló kötelezés.
- Fél lábon ugrálás.

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.

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 kezet 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 mozgékonyasága 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 érhalózat).
- 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.

Finommozgás:

Elsősorban lehetőséget kell biztosítanunk az olyan tevékenységek végzéséhez, amelyek során fejlődik finommozgásuk. Egyik legfontosabb szempont, hogy az ujjak izomzatát lazítsuk, hozzá segítsük a fogáshoz. Ehhez kiválóan alkalmas a laza, könnyen formálható anyagok tapogatása, sodrása: gyurmából, agyagból, tésztából, só-liszt gyurmából, homokból golyót gilisztát sodorhat, tapogathatja az anyagot két tenyere között, vagy sodorhatja a táblán, csigává tekerheti, golyókból pl.: hóembert, szőlőfürtöt készíthet. Tészta szaggatása, tepsibe rakosgatása. Különböző nagyságú golyók rakosgatása egyik helyről a másikra.

A finommozgás fejlesztését segíti ruha gombolása, kötők megkötése, apró dolgok felszedése: (borsó, bab, lencse, rizs, papírdarabkák) cipőfűzés, kupakok le-felcsavarása, pálcikák összegumizása, képek ragasztása színes papírtéppéssel. Kártyajáték, dobó kocka rázogatója két tenyér között, dominó rakosgatás.

A következő játékok könnyen beilleszthetők mindennapjainkba: ujjtorna mondókákkal, játék a csipeszekkel, apró tárgyak tapintása, építőjátékok, pötyi játék, tépés, gyurmázás, vágás, gyöngyfűzés, fűzőcske. (panírozás).

Záró gondolat

A mozgás legyen az bármilyen mozgásforma, alapvetően neveli és tereli a gyereket az egészséges életmód irányába, játékos hatása van a figyelemre, fegyelmre, fejleszti a koncentrációt.

A mozgáson keresztül megismerik a saját testüket.

A mozgás kortól, nemtől független és sosem késő elkezdni mozogni!

Felhasznált szakirodalom:

Simonné Zachár Anna (2012) *Iskolába készülök- segítő ötletek szülőknek, Kaposvár*

Szülői tudástár (2016) *Iskolába készülök- Minden, amit az iskolára való felkészülésről tudni kell*

Gaál Sándorné (szerk.): *Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában (Kézikönyv óvodapedagógusok számára)*. Magánkiadás, 2010.

Készítette: Sabjáné Pap Edit

Homokszentgyörgy, 2018-08-01