

A mozgás szerepe a gyermeki fejlődésben, fejlesztésben, mozgásos életmódra nevelés.

A mozgás a gyerekek számára nélkülözhetetlen, hatással van egész életükre, növekedésükre, semmi mással nem helyettesíthető és nem pótolható a testi és lelki fejlődésük során.

A megfelelő mozgáslehetőségek biztosítása – közvetett módon - kedvező hatással vannak a pszichikus tulajdonságok, az érzékelés, észlelés, a megértés, a képzelet, az emlékezet, a gondolkodás fejlődésére is. Gyermekkorban mozgással hozhatók működésbe az érzéketeket feldolgozó agyi központok, tehát leghatékonyabb tanulási forma a mozgás. Minden egyéb tevékenységgel igyekezhünk kiegészíteni ezt, de pótolni nem tudjuk. A mozgásfejlesztés igen tág fogalom. Magában foglalja az aktív nagymozgásoktól kezdve a finommotoros manipulációig minden mozgásformát.

A mozgás és az idegrendszer fejlődése szoros kapcsolatban áll egymással. Az idegrendszer a mozgáskoordináció szervezője. Mozdás segítségével hatni tudunk az idegrendszer éérésére.

A rendszeres és több oldalról érkező inger segíti az ingerület gyors átadását az idegsejtek között, szilárd kapcsolatokat, szinapszisokat építve ki, ezzel segítve a tanulást. A mozgásfejlődés maga után vonja a gondolkodás, beszéd, figyelem, téri tájékozódás képességeinek fejlődését.

Kifejezetten az idegrendszer fejlesztését segítik elő:

- a kúszás különböző feladatai, mászás előre, hátra, oldalra, keresztezett kézzel, stb.
- szökdelés változatos eszközökkel előre, hátra, oldalra,
- egyensúlyozó gyakorlatok billenő talpon különböző testhelyzetekben, gurulás talajon, lejtőn, pörgés, bukfenc előre, hátra, trambulínon ugrálás, füles labdán való szökdelés, hintázás, gördeszkán gördülés, vontatás.

Fontos, hogy engedjük a gyermekeinket eleget mozogni. A mozgások során gyermekeink ügyesednek, egyensúlyérzékelésük fejlődik, mozgásuk összerendezetté válik. Saját testük helyzetét a térben különbözőképpen érzékelik, észlelik, téri tájékozódásuk alakul, és értelmi képességeik is fejlődnek. A mozgás kedvezően befolyásolja az értelmi és szociális képességek alakulását, ill. a személyiség alakulásához is hozzájárul.

Ezek az eredményes iskolai munka feltételei.

Az agyi fejlődést főképp a szabadban végzett mozgásformák segítik. A kicsi gyermekek agya rendkívül érzékeny. Stimulálás hatására könnyen és gyorsan fejlődik. Szükséges az agyi idegpályák, kapcsolati hálózatok minél korábbi beindítása. Ezt a nagymozgások, és mozgásos ügyességi feladatok elvégeztetésével lehet elérni. A motoros képességek fejlődése megfelelő

erősségű ingerek hatására történik. Azonban, ha nem éri elegendő inger, később nehezen hozza be az első évek lemaradását. Kúszás, mászás, táncolás alkalmával az egyensúlyozás során a gyermeket érintő ingerek az agyi ideghálózatait építik. A nagymozgások, mint pl. a csúszdázás, hintázás, futás, ugrálás és az úszás is nagyon hasznos.

A mozgás nagyon fontos az értelmi képességek fejlesztésében. Nagy szerepe van minden olyan mozgásos tevékenységnek, melyet a gyerekek a mindennapokban végeznek. Összerendezett, harmonikus mozgás szükséges, kellő figyelemkoncentráció, fegyelem, hogy a gyermek képes legyen a komplex cselekvéssor összekapcsolására. Kiemelkedő a hintázás jótékony hatása a gyermekek fejlődésére. 4-5 éves gyermek már jó, ha önállóan tudja hajtani magát a hintával, ami egy bonyolult mozdulatsor. Komoly agyi tevékenységet és koncentrációt igényel a törzs és a láb ellentétes irányba való mozgatása. Ezeket a mozgássorokat gyakran végző gyermekek esetében ritkán fordul elő írás – olvasási nehézség. A fára mászás és az akadálypályák teljesítése a gyermekek emlékezőtehetségének fejlődésére van jó hatással.

Fontos, hogy gyermekkorban ne maradjanak el a kellő ingerek, abban a korban, amikor a mozgásaktivitás a legnagyobb és a mozgásos cselekvései a legintenzívebbek. A gyermek a legtöbb tapasztalatot életének első hat évében szerzi, ezért olyan fontos, hogy ebben az életkorban megkapja a megfelelő mennyiségű mozgásingert. Lényeges, hogy a harmonikus, sokoldalú fejlődés szempontjából igen érzékeny életszakaszban megfelelő mozgástapasztalatokat gyűjtsenek a gyerekek.

Az óvodáskor a mozgás szempontjából szenzitív és kritikus szakasznak tekinthető. Ekkor történik a mozgás és érzékelés finom összehangolása. Ha ebben az időszakban akadályoztatott a mozgás, ez a finom összehangolódás nem történik meg. Ha ebben a szenzitív szakaszban a gyermek nem kapja meg a megfelelő mozgási lehetőségeket, motoros képességei visszamaradnak, és következményei az iskolai tanulásban okoznak problémát.

Biztosítanunk kell a kiemelkedő képességű, illetve a testi adottságaikból adódóan az átlagtól lassabban fejlődő gyermek számára az optimális leterhelést. A mindennapokban a mozgásos tevékenységhez a környezet adottságainak ismeretében teremtjük meg a feltételeket. Játsszani hagyni, szükség esetén együttműködni, segíteni, ösztönözni kell a gyermeket. Naponta többször kezdeményezünk mi óvodapedagógusok mozgásos játékokat (futó-, fogó-, verseny- és labdajátékokat), melyeket a gyerekek fejlettségétől függően választunk ki. A kezdetektől hangsúlyt kap a mozgáskreativitás, a gyermek mozgásos ötletei által is sikerélményhez juthat a különböző mozgásos tevékenységekben. Az eltérő mozgásfejlettség, a készség, képesség különböző szintje a differenciált bánásmód alkalmazását, a differenciálás módjainak alkalmazását kívánja meg a pedagógustól.

A mozgás olyannyira háttérbe szorul a mai világban, hogy ez súlyos hatással van az idegrendszeri fejlődésre. A sok, szabad mozgás az alapja mindennek, ezzel lehet a legjobban az agyféltekéket harmonizálni és az idegrendszert fejleszteni.

Ha belefér, menjünk gyalog az óvodába, és gyalog sétáljunk haza, és közben ejtsünk útba egy játszóteret, ahol szabadon mozoghat az óvodás, hétvégén kiránduljunk, töltsünk minél több időt a szabadban.

Megosztotta: Grósz Tünde
óvodapedagógus