

A mozgásfejlesztés területei

Nagymozgások

A mozgás az óvodáskor egész időszakában jelentős szerepet tölt be a 3–7 éves gyermek fejlődésében. Ebben az életkorban a gyermekek leginkább a mozgás, a tevékenység által szereznek információt környezetükről.

Az értelmi fejlődés alapja a mozgás, ami az egyik legfontosabb eszköz, amelynek a segítségével hatni lehet az idegrendszerre. Általa az idegrendszert érő stimulációk építik az idegsejtek közötti szinapszisokat, segítik az ingerület gyorsabb és hatékonyabb átadását.

A mozgásélmények munkára serkentik az agy enzimjeit, létrehozva ily módon azt a rendszert, mely alapját képezi a tanulás képességének is. A mozgás a fejlődés motorja, megfelelő mennyiségű mozgásingerre van szükség az ép idegrendszer fejlődéséhez.

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 csökkenek a tünetek, javul a figyelve, a koncentrációs képessége, a mozgáskoordinációja, javulnak a tanulási képességei. A részképesség zavaros gyermekek terápiájában kiemelt szerepet kap a mozgásfejlesztés. A terápia célja a hibás funkciók leépítése, helyes irányba terelése.

A rendszeresen végzett szabad mozgásos játékok, csúszás, kúszás, mászás, futás, ugrálás, lépcsőn járás, függés, egyensúlyozás, dobás stb. lehetőséget biztosít a gyermek mozgástapasztalatának rendszeres bővítésére. A rendszeres mozgás segíti a térben és időben való tájékozódást, a helyzetfelismerést, fejleszti az alkalmazkodás képességét, előkészíti a vizuális, a matematikai a zenei és a környezeti nevelés kapcsolódó feladatait.

A nagymozgás fejlesztés szerepe: A nagymozgással kapcsolatos készségek a test nagy izmainak helyes használatát foglalják magukba. Ide tartozó mozgásformák például a járás, rúgás, felülés, hajítás, egyensúlyozás. E készségek nagyban függenek az izmok tónusától és erejétől. A nagymozgással kapcsolatos készségek megvalósítása közvetlenül a fizikai állóképességgel is összefügg. A nagymozgással kapcsolatos képességek azonban több fizikai funkciót is befolyásolnak. Például az a gyerek, aki nem képes huzamosabb ideig, egyenesen tartani a felsőtestét, nehezen fog írni. Bár az írással kapcsolatos mozgásban elsősorban a később kialakuló finommotorika a fontos, de a helyes testtartás képessége nélkül a gyerek nem tud majd figyelni az órán, nem tud majd a táblára írni.

A nagymozgások fejlesztése: Minden motoros feladatnál a legfontosabb az ismételt gyakorlás. A feladatokat célszerű részekre bontani, és az egyes elemeket külön gyakoroltatni.

Minden lépést könnyedén vezessünk be, és fokozatosan tegyük egyre nehezebbé a feladatot.

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.

Nagymozgást fejlesztő gyakorlatok: 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 nagymozgások fejlesztése otthon is könnyen megvalósítható, olyan játékos feladatokkal, amelyeket a gyerek, sőt az egész család élvezhet.

Néhány gyakorlat, amelyek ezeket a célokat szolgálják:

Gyaloglás: Variáljuk a sétát és a gyorsabb ütemű gyaloglást, illetve a szökdecslést. Gyakorolható az udvaron, előre megbeszélt ütemben leguggolnak, majd felugranak.

Járás: gyorsabban, lassabban, kis és nagy lépésekkel előre, oldalra tárgyak kikerülése, átlépése hullámvonalban, különböző irányokba kanyarodással.

Futás: tempóváltások, irányváltások szórt futásban jelre, zsinóron, padok között, körkötélen kívül; belül, jelre különböző testhelyzetek fölvétele.

Ugrás: lefektetett szalagon, vonalon átugrás helyből; járás, majd futás közben is páros lábbal szökdelés előre, hátra, valami körül, gyorsan, lassan, akadálykerüléssel, futásban tárgyak, kézi szerek átlépése, körkötélbe ki-beugrás páros lábbal előre, szökdelések előre, hátra, oldalra, talajra rajzolt jelekkel, futás közben utasításra.

Csúszás: vonalak, zsinórok között, asztal alatt; előre, hátra, hason, háton, ülésben, tárgyak megkerülésével, gyorsan, lassan, kötél alatt a magasság csökkentésével.

Kúszás: négykézláb váltott karral, lábbal, két térd együtt, két kar együtt lép előre, pókjárás tárgykerüléssel, átbújással asztal alatt, gyorsan, lassan zsinórok között.

Mászás: létrán fel-le, után záró lépéssel, oldalirányú haladás után lépéssel.

A nagymozgások fejlődéséhez és azok összehangolásához, ill. a szem és kéz koordinációjához a labdajátékok is nagyszerű lehetőséget kínálnak.

Labda dobása falhoz, társhoz, labda pattintása földre úgy, hogy a szemben álló társ elkapja, labda dobása levegőbe, célba dobás, labda rúgása, labdavezetés.

Mozgásos-szerepjáték: Rendkívül vidám és jó mozgásfejlesztő játék, ha a gyerekek utánozzák valamilyen állat vagy tárgy mozgását. Mozgásutánzó játékok álló helyzetben, mozgó helyzetben pl. állatok mozgásának utánzása, szoborjáték, szabályokhoz kötött mozgásos játékok. Megpróbálnak ugráló békához hasonlóan előrehaladni, esetleg a robotot utánozva merev lábakkal menni, kiterjesztett karokkal repülőként mozogni.

Bicikli, roller: A biciklik, rollerek, kisjárművek, fejlesztik a kéz- és lábizmokat, valamint az egyensúlyozást.

Akadálypálya: Akár kültéren, akár a lakásban játsszuk, egyaránt mókás mozgásforma.

A rendelkezésre álló hely méretétől függően helyezünk el akadályokat egymástól közelebb vagy távolabb. Nagyon összetett, a nagyizmokat jól megmozgató gyakorlat.

Kreatív nagymozgás: Segítségünkre lehet az aszfaltkréta. Kérjük meg a gyermeket, hogy nagy rajzokat készítsen, amit nem tud egyhelyben ülve megrajzolni. Előre megtervezett alakzatokkal még mászó ösvényt is rajzoltathatunk. Ha kar- vagy lábnyújtásnyi távolságra köröket és négyzeteket rajzoltatunk, a végén versenyt rendezhetünk, hogy ki tudja hamarabb megtenni az utat négykézláb. Nem szabad felállni.

Az egyensúlyozást fejlesztő játékok, gyakorlatok pl. padon, kötélén, útvonalon, guggolás, fél lábon állás, ugrálás, szökdelés.

Koordinált mozgások fejlesztése pl. ellentétes végtagmozgás, hintázás, lépcsőn járás váltott lábbal, akadályfutás, ugrókötelezés, hullahopp karika használata. Mozgássorok kitalálása, ütemezése. Irányváltások, tempóváltások a mozgásban.

Zenés mozgás: Játsszunk valamilyen kedvenc zenét és közben ugráljanak vagy táncoljanak a gyerekek. Az ugrálás módját meg is határozhatjuk előre, de lehet szabad mozgás is. Majd hirtelen állítsuk meg a zenét, és ekkor a gyerekeknek is mozdulatlanul kell maradniuk abban a pozícióban, amiben éppen vannak. Összekapcsolhatjuk a mozgást a koncentrációval, ha különböző ismert hangokat tartalmazó CD-t játszunk, például állathangok, munkahangok, járművek hangjai. Előre egyezzünk meg, hogy például amikor a cica vagy kutya hangját hallják, hirtelen megállnak, „megfagynak” a mozgásban.

Megosztotta: Grósz Tünde
óvodapedagógus