

## **A testtudat fejlesztése (testkép, testfogalom, testséma).**

A mozgásfejlesztés elengedhetetlenül fontos az olvasás-írás megtanulásához.

Részterületei a testtudat fejlesztése (testkép, testfogalom, testséma), a tapintás, a mozgásérzékelés, az egyensúlyérzet, a két testfél mozgásának összehangolása, az alapmozgások koordinációjának javítása, a téri tájékozódás fejlesztése, a bizalomerősítő gyakorlatok. Az eltérő mozgásfejlettség, a készség, képesség különböző szintje a differenciált bánásmód alkalmazását kívánja meg a pedagógusoktól.

A testséma kialakulása a későbbiekben az írás-, olvasástanulást, a dyslexia, dysgrafia megelőzését szolgálja. A bizonytalan testsémára vezethető vissza a térbeli tájékozódó képesség fejlesztése során bekövetkező zavar. A probléma onnan ismerhető fel, hogy a gyermek nem tud tájékozódni a saját testén, nincs megfelelő képe a saját testéről. Pl: nem tudja keresztezni az egyik lábát a másik felett, nem tudja a hátát domborítani, homorítani, vagy nem tudja a lábkulcsolást, karkulcsolást.

Ahhoz, hogy a testséma ki tudjon alakulni, alapfeltétel a megfelelő testkép és testfogalom.

A testtudat fejlesztő gyakorlatok feladata, hogy a gyermek önmegismerését, az önmagáról alkotott kép fölépítését segítse, ami által a gyermek a lehető legalaposabban megismerje önmagát, még mielőtt a körülötte levő világról szerzett ismereteit rendszerbe foglalná. Testének, külső kinézetének megfelelő ismerete nélkül nehezen, hiányosan alakulnak ki azok a készségei, amelyek lehetővé teszik számára az olvasás – írás - számolás problémamentes elsajátítását. Bizonyított ugyanis, hogy a testkép hiányosságai vezetnek a vizuális észlelés zavaraihoz, amelyben a mozgásfunkció zavarai is jelentős szerepet játszanak.

A testkép a gyermek egész fejlődését tükrözi. A mozgás fejlesztése pedig a test észlelését közvetlenül befolyásolja és javítja. A mozgásos tapasztalatok nyomán nemcsak a testéről, hanem a környezetéről is kialakul egyfajta kognitív térkép.

A gyakorlatok célja, hogy segítse a gyermek önmegismerését, hogy el tudja különíteni saját magát a tértől, majd így önmagát tudatosan megélve, ismerje meg a körülötte levő világot.

A testséma kezdeti lépése az önmegfigyelés. Sok mozdulattal, mozgással járó játékos tevékenységet lehet végrehajtani a tükör előtt. Pl: különböző utánozó mozgásokat (állatok mozgása), természeti jelenséget (szél fúttá faágak), továbbá bármilyen munkatevékenységet, munkaformát megtestesítő, utánozó cselekvést.

A testkép fejlesztése:

A testtudat kialakulásának első lépése a testkép ismerete, a saját test megtapasztalása, érzése. Ezt megtapasztalhatjuk mozgásokban, de emberábrázolásokban is. A testkép a test külső és belső érzékleteiből származik, tartalmazza a saját testről szerzett tartós benyomásokat is.

A testkép első számú segédeszköze a tükör. Kis versek, mondókák segíthetik a testkép alakulását, testrészek megnevezése, megmutatása. A testkép kialakulását nagyban segítik az olyan játékok, mint pl. a húzás, tolás, feszítés. Ezek által megtapasztalhatják az izmok működését az ellenerő segítségével. Ide tartoznak még az egyes testtájak mozgatása, megfeszítése és elernyesztése, ill. ugyanez egész testtel. Ennek menete: a lazult állapot, feszítés, lazítás. A feszítés lábtól a fej felé, lazítás fejtől a láb felé végezzük.

Gyakorlatok: saját magunk azonosítása a tükörben, különböző tárgyak eltolása kézzel, lábbal, gördeszka tolása, húzása rajta ülő társsal, kézzel, lábbal, két gyermek egymás hátának támaszkodva áll fel, ül le, két gyermek tenyerét egymásnak feszítve megpróbál térdelésből felállni, izomfeszítő – lazító gyakorlatok (hóember megfagy, elolvad).

A testfogalom kialakítása:

A testfogalom a saját testről szerzett tudás. A gyermek megtanulja a testrészeinek az elhelyezkedését, nevét, valamint azok funkcióját. Célszerű a testképbe még be nem épült testrészeket többféle módon érzékeltetni (pl. kék szalag a jobb csuklóra, szívecske a baloldalra, térdvédő a térdére, dörzsölgetjük, csipkedjük a testrészeket, meleg levegőt fújunk rá, stb.)

Ha a gyermek már meg tudja nevezni a testrészt, beépült biztosan a testképébe, akkor a funkcióját gyakoroljuk.

Gyakorlatok: Tükör előtt testrészek megérintése, versekre történő megmutatása.

Bekötött szemmel saját testrészének megmutatása, tenyér, talp nyomatának készítése.

A testséma fejlesztése:

A testséma a test gravitációhoz való alkalmazkodásának, egyensúlyának, az izmok percről percre változó mozgásának megélése. Fejlesztését az utánzómozgásokkal, gesztusjátékokkal végezzük. A mozdulatokat hangutánzó szavakkal, ritmikus szólamokkal kísérjük.

Az egyensúlygyakorlatok végzésével fejlődik a testséma, ezt segíti a két testfél integrálása (jobb-bal). Fontos az alapmozgások koordinációjának fejlesztése, a térérzékelés más tárgyakhoz, emberekhez való viszonyban. A ritmus a test mozgásainak időbeliségét jeleníti meg.

Az alkalmazott fő tevékenységi forma – életkori sajátosságokból adódóan – természetesen a játék. A fejlesztést mindig a már kialakult képességek alkalmazásával kezdjük, így sikerélményt biztosítunk, és kihasználjuk a tanulásban megjelenő pozitív transzferhatást is.

### **1. Önazonosítás tükörben –testkép kialakítása**

- Önmaga felismerése tükörgyakorlatokkal.
- Jellegzetes külső tulajdonságok felismerése.

### **2. Testrészek azonosítása, tanulása tükörben – testfogalom kialakítása**

- Tükör előtt testrészek megérintése, megnevezése.
- Felnőtt által érintés, a gyermek megnevezi.
- Gyermek megismétli saját testen az érintést és a megnevezést.
- Utasításra a gyermek megérinti és megnevezi az adott testrészt.
- A felnőtt megnevezi, a gyermek megérinti, megnevezi a társa testen a kívánt testrészt.

### **3. Testrészek és funkciójuk tanulása, gyakorlása tevékenységekkel, tükör nélkül**

- Babafürdetés, Öltöztetés, Orvosos játék, Kakukktojás játék.
- „Száll a lepke” játék variációi, az oldaliság szerepe nélkül.
  - Felnőtt repteti a gyerekre, megnevezzük hová repült.
  - Felnőtt repteti magára – a gyerek saját magán ugyanarra a testrészére, megnevezzük.
  - Párosával: katica-pillangó. Ahová az egyik gyerek repteti magára a katicát, a másik a pillangóját ugyanarra a testrészre magán. Megnevezi, a másik ellenőrzi, hogy jól mondott-e.
  - Keresztbe reptetik egymás testrészeire a pillangót és a katicát.
  - Csukott szemmel kell megérezni, hogy a társ hova helyezte a pillangót, megnevezni, majd saját magán csukott szemmel ugyanoda helyezi.
- Mozgással kísért mondókák, versek, énekek tanulása, melyekkel a testrészeket rögzítjük.

Pl: Ez a szemem, ez a szám, ez meg itt az arcoeszkám.

Jobbra-balra két karom, forgatom, ha akarom.

Két lábamon megállok, ha akarok, ugrálok.

Ének: A kezem a lábam, a térdem a bokám, a térdem a bokám, a térdem a bokám.

A kezem a lábam a térdem a bokám, az orrom a fülem a szám.

- Különböző testhelyzetekben /hason, hanyatt, ülve, térdelve/ megtalálni a megnevezett testrészt, megérinteni, megnevezni, mozgást végezni vele.

#### **4. Utánzások, feszítések, lazítások – testkép**

Közvetlen kapcsolatot létesít a kívülről látott testkép, és a belülről érzett test között:

- Szekrénytolás – pihenés; Lufi fújás – kipukkadt lufi; Ólomkatona - rongybaba

#### **5. Önazonosítás tükör nélkül**

- Szóbeli leírás alapján ráismerni saját magára.
- Képek időbeli sorrendbe állítása.

#### **6. Mások azonosítása leírás alapján**

#### **7. A test körülrajzolása, lábnyomat, kéznyomat készítése**

- Csomagolópapíron, majd az adott egyén azonosításhoz szükséges részletek berajzolása, színezése. Amikor már több test van lerajzolva, vizuális differenciálással azonosságok - különbségek keresése.

#### **8. Testek azonosítása körvonal alapján**

#### **9. A test hátsó zónájának megfigyeltetése tükörben.**

- Személyek azonosítása; első-hátsó testzóna összetartozásának felismerésével. Így alakul ki a tejes, plasztikus, körkörös kép a gyermekben önmagáról.

#### **10. Szétvágott testek összerakása - fokozatosan**

#### **11. Szimmetria megéreztetése a testen**

#### **12. Árnykép felismerése.**

- Személyek azonosítása; teljes kép - árnykép összetartozásának felismerésével.

#### **13. Egész test egyeztetése, részben eltakart, hiányos testekkel.**

#### **14. Legegyszerűbb posztura utánzások**

Testhelyzet megfigyelések, utánzások. A fejlesztés elejétől használhatjuk, ügyelve az alábbi fokozatosságra: Kezdetben csak olyan feladatokkal végeztetjük, ahol az oldaliságnak nincs szerepe, nem kívánja a test középvonalának keresztezését. Sokáig csak háttal álló személyt kelljen utánozni, majd oldalt, csak legvégül szemben állót.

A testséma fejlesztését szolgálják még a következő játékok is, melyeket mindegy milyen sorrendben, majd a térbeli- síkbeli tájékozódás fejlesztése közben iktathatunk be:

- Játék az arcokkal.
- Mátrix, vizuális diszkriminációs játék fejekkel.
- Mi hiányzik?
- Vizuális memóriajáték ruhákkal.

Megosztotta: Grósz Tünde  
óvodapedagógus