

Az alapmozgások koordinációjának javítása.

Alapmozgásnak tekinthetők: a gurulás, a kúszás, mászás, a járás, a futás, az ugrás, az átadás-átvétel, dobás-kapás. Az alapmozgásokat a gyermekek használják, de a koordinációs problémák miatt nem jön létre ezen egyszerű mozgások harmóniája. A fejlesztéshez viszont jó alapot jelentenek a már meglévő mozgásminták. Célszerű a mozgáskoordinációt az alapgyakorlatokkal kezdeni, mert az óvodás korosztály még nem alkalmas direkt gimnasztikai gyakorlatok végzésére, az alapmozgások gyakorlását viszont indirekt, játékos formában könnyű megoldani. E biztos alapra a későbbi bonyolultabb mozgások is jobban ráépíthetők.

Az alapmozgásformák gyakoroltatása változatos módon és helyzetekben kell, hogy megtörténjen, (Pl: gurulás hengerben, mászás hánccszőnyegen, járás egyensúlyozó gerendán), hogy a mozgásharmónia kialakulhasson.

Az alapmozgások több területtel is összefüggésben vannak. Például a gurulási gyakorlatok a testérzet, a testkép felerősítését segítik. A test hossz tengely körüli forgása hatékony egyensúly ingerlést biztosít. A testfogalom kialakulásának valamint az egyensúly fejlődésének minden alapmozgás-gyakorlat jót tesz. A mászásnál, járásnál és futásnál fontos a harmonikus együttmozgások létrehozása.

Példák az alapmozgások koordinációjának javítására

Gurulás: A gyerekek egy része hajlítva a vállához húzza a kezét, s ez később a járásnál, futásnál is megnyilvánul. Ez közös együttmozgás, amelyet úgy javítunk, pl: hogy kézi szert tartva hajtja végre a gyakorlatot. Gurulás különböző anyagokon, különböző irányokba, különböző sebességekkel, kezet test mellé szorítva, kezet magas tartásba emelve, bekötött szemmel, tárggyal a kézben, szűk csatornában.

Kúszás: Nem minden gyermek képes szimmetrikusan használni mindkét testfelét. Ilyenkor pl. a jobb és bal láb egymás utáni passzív mozgatása, vagy a "lusta" lábra, kézre helyezett csengő segíthet. (később aztán jobb lesz a gyermek térérzékelése, az arcizmok irányítása, nem lesznek tanulási problémái, s még az emberi kapcsolatok kiépítése is könnyebben megy majd, mert olyan agyi területek fejlődnek közben, melyek ezért is felelősek - és "csak" játszottunk!))

Kúszás különböző anyagokon, tárgyak alatt, akadályokon át, csukott szemmel, előre, hátra, lejtőn fel, le. Kúszás Body-roll hengeren át.

Mászás: Előre, hátra, akadályokon át, csukott szemmel, háton babzsákkal, létrán, mászás különböző sebességgel. Mászás csökkentett alátámasztási felülettel: kezét, lábát, vagy mindkettőt felemelve. Mászás keskeny pallón, különböző anyagokon. Mászás különböző alakzatokban.

Járás, futás: Előre, hátrafelé, bekötött szemmel, szlalomban, járás medve járásban, óriás járásban, törpe járásban, golya lépésben, tyúklépésben, doboz gólyalábakon. Járás, futás köveken, homokon, csután, kavicson keresztül. Lejtőn fel, le, oszlopban egymás derekát, kezét fogva. Futás térdemeléssel, sarokemeléssel. Akadályokon átlépés, átfutás, különböző sebességgel.

Ugrálás: Az ugrásnál a páros lábbal való ugrás elsajátítása a cél. Gyakran tapasztaljuk, hogy az egyik láb (többnyire a jobb) az elrugaszkodás pillanatában lemarad, nem jön létre a két láb együttmozgása. Ezt sokféleképpen serkenthetjük pl: vastag szivacson, rugós deszkán, rugós deszkáról, vagy trambulínon való ugráláskor. Leginkább a trambulín segíti elő, hogy az elrugaszkodás és az érkezés hajlított térdel és ne teli talppal történjen. Arra is törekednünk kell, hogy kialakuljon a talp görbülete járás, futás, ugrás közben.

A fejlesztés következő lépése a célba ugrás, vagy célirányos ugrálás elsajátítása. Kisebb tárgyak átugrása. Ugróiskola. nyuszi-, béka ugrás. Karikából be, karikából kiugrás, egy, ill. két lábbal.

Adó-kapó tevékenységek: Mivel kicsi korban a kommunikáció egyik formája a tárgyak dobálása, ezért most is visszanyúlunk a csecsemőkorhoz, s összekötjük az adás-kapás gyakorlatokat egyszerű kommunikációs feladatokkal (szemkontaktus tartása, nevek mondása, mondókázás, stb). Az adogatásnál a megfogás minden fajtája szerepeljen, a markolástól a kétujjas fogásig. Az adogatást mindig mi kezdeményezzük. Nyújtunk mintát a gyermeknek. Különböző tárgyak adogatása páros és csoportos helyzetekben is. Kisebb tárgyak (labda, gyöngy, pálcika, stb.) csatárláncos adogatása.

Dobás, labdaelkapás: Gondot jelenhet a tárgy szemmel, kézzel kísérése, a célirányos dobás. Többen csak kiejtik a kezükből a labdát, nem tudnak célirányosan dobni. Ezen a kar nyújtásának gyakorlataival segíthetünk. Az elkapásnál a két kéz mozgását nem tudják megfelelően koordinálni. Ilyenkor nyújtógyakorlatokkal, léggömbbel, strandlabdával, babzsákkal segíthetjük a koordinált mozgás létrejöttét.

Labda, lufi feldobás, elkapás, taps, majd elkapása, falhoz pattintott labda elkapása.

Babzsák dobása földön fekvő karikába, felfordított dobozba, zsámolyba. Labda dobása társnak. Labda, babzsák akadályon való átdobása, labda átdobása a körben álló társ valamelyikének, előtte szemkontaktust teremtve, a nevét mondva.

A gyakorlatok színesebbé tételéhez az óvodákban rengeteg eszköz áll a pedagógusok rendelkezésére. Ilyen: a billenő rács, hinta, hintaszék, óriás labda, ugráló labda, trambulín, egyensúlyozó tölcsér, hengerek, babzsák, mászó létra, alagút, padok, asztalok, zsámolyok, stb. E mellett szakmai fejlődésükre ezen a téren is nagy hangsúlyt kell fektetniük, a mozgásfejlesztés alapvető és nélkülözhetetlen fontossága miatt. Szintén nagy figyelmet kell fordítani a gyermekek mozgásfejlesztésének módszertani alapelveinek betartására is.

A fokozatosság elvét betartva, pontos mintaadással, folyamatos verbális megerősítéssel, kis lépésekben, sok ismétléssel, változatosan, konkrét, egyszerű utasításokkal és követelményekkel, folyamatos és azonnali megerősítéssel fejlesszünk.

Megosztotta: Grósz Tünde
óvodapedagógus