



ALAPÍTVÁNY  
A TÁRSADALMUNK  
FENNTARTHATÓ  
FEJLŐDÉSÉÉRT

Nemzeti  
Tehetség Program

# GYAKORLATI AJÁNLÁSOK A TEHETSÉGES TANULÁNSBAN AKADÁLYOZOTT DIÁKOK EGYÉNI FEJLESZTÉSÉNEK, TEHETSÉGSEGÍTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEIRŐL

**A tanulásban akadályozott tanulók iskolai  
mozgásfejlesztésének fontossága**

## **A PROGRAM MEGNEVEZÉSE:**

Egy/másért: tanulásban akadályozott diákok egyéni  
fejlesztésének, tehetségsegítésének lehetőségei a délföldi régióban

## **A PÁLYÁZATI AZONOSÍTÓ**

NTP-EFT-MPA-12-023

## **A PROGRAMOK SZERVEZŐJE:**

**Alapítvány a Társadalmunk Fenntartható Fejlődéséért**

6725 Szeged, Alföldi u. 22. II. C. III/15.

Web: [www.diaktanacsado.hu](http://www.diaktanacsado.hu), [www.egymasert.eu](http://www.egymasert.eu)

E-mail: [info@diaktanacsado.hu](mailto:info@diaktanacsado.hu)

Szeged, 2013.



ALAPÍTVÁNY  
A TÁRSADALMUNK  
FENNTARTHATÓ  
FEJLŐDÉSÉÉRT



## AZ „EGY/MÁSÉRT: TANULÁSBAN AKADÁLYOZOTT DIÁKOK EGYÉNI FEJLESZTÉSÉNEK, TEHETSÉGSEGÍTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI A DÉLALFÖLDI RÉGIÓBAN” CÍMŰ PÁLYÁZATI PROGRAM BEMUTATÁSA

**Kedvezményezett:** Alapítvány a Társadalmunk Fenntartható Fejlődéséért  
**Pályázati azonosító:** NTP-EFT-MPA-12-023  
**Pályázat címe:** Egy/másért: tanulásban akadályozott diákok egyéni fejlesztésének, tehetségsegítésének lehetőségei a délalföldi régióban





## A TANULÁSBAN AKADÁLYOZOTT TANULÓK ISKOLAI MOZGÁSFEJLESZTÉSÉNEK FONTOSSÁGA

A tanulási képességeket, eredményeket egy-egy tanuló mozgásállapota, fejlettsége nagymértékben befolyásolja. Célunk az, hogy a tanulásban akadályozottság állapotának sajátosságain belül megismertessük a mozgásjellemzőket, valamint egyfajta gyakorlattárat összeállítva, segítséget nyújthassunk a fejlesztő munkában.

### Tanulásban akadályozott tanuló

Az állapot okai az idegrendszer funkcióinak gyengébb működésében keresendők, melyek lehetnek biológiai eredetűek, vagy hátrányos környezet miatt kialakultak. Az állapot tartósan fennáll, kivétel nélkül gyógypedagógiai megsegítést igényel.

Az elmaradás nem csak a kognitív funkciók területén észlelhető, de a mozgásfejlődésben és jellemzőikben is. A nagymozgások, a finommotorika, a cselekvés irányítása/tervezése, a téri tájékozódás, a ritmusérzék, a motorikus gátlás és a laterális dominancia területén egyaránt zavarok tapasztalhatók, melyek enyhítésében elengedhetetlen szerepet játszik a megfelelő gyógypedagógiai fejlesztés és a testnevelés órákon történő érdemi munka.

### Mozgásjellemzők:

- megkésett mozgásfejlődés
- mozgásszervi elváltozások
- gerincelváltozások
- tartási rendellenességek
- inkoordinált mozgás
- megbomlott izomegyensúly
- renyhe izomtónus
- finommotorika szintjén:
  - kéz-ujj mozgásának eltérése
  - kézírás fejlődése lassabb, egyenetlen
  - szem-kéz koordináció zavara



- egyensúlyérzék problémái
  - görcsösség
  - kóros együttmozgások
  - ütem, ritmusproblémák
  - síkban való tájékozódás rossz
  - mozgásutánczás rossz
- a cselekvés tervezését és irányítását befolyásolja:
- gyengén fejlett testséma
  - saját testen való tájékozódás nehézsége
  - kialakulatlan laterális dominancia
  - a kétoldali koordináció nehézsége
  - motorikus hiperaktivitás vagy motorikus gátoltság
  - mozgások kivitelezésének lelassulása

A megfelelő fejlesztéshez szükséges a tanulók adott osztályfokokon történő állapotának felmérése, majd a tantervi követelményekkel való összevetést követően, annak tükrében a fejlesztő foglalkozások megtervezése.

A jelenleg hatályos Nemzeti Alapterv egy egységes követelményrendszert közöl a testnevelés órák esetében is, az enyhe értelmi fogyatékos (tanulásban akadályozott) tanulóakra vonatkozóan. Minden évfolyamon 6 tematikai egység/fejlesztési cél kerül meghatározásra: motoros képességek fejlesztése-edzettség, fittség; motoros képességek fejlesztése-mozgástanulás; játék; versenyzés; prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés; tánc.

Országos viszonylatban az általános iskoláknak ajánlott a tanulók állóképességének mérése, egy egységesített mérőrendszerrel: Hungarofit és Mini-hungarofit. A felmérés mindkét teszt esetében két területre terjed ki: az aerob állóképesség mérése és az általános testi erő, erő-állóképesség mérése. A felmérést végző pedagógusoknak lehetőségük van kiválasztani, hogy az egyes területeken belül felsorolt lehetséges feladatok közül melyeket végezteti el a tanulókkal. Azonban leszögezendő, hogy ez a mérés csupán a diákok fittségi szintjét demonstrálja, viszont a mozgásuk egyéb jellemzőiről nem alkot



képet. Ehhez a pedagógusoknak saját mérőeszközöket, gyakorlatokat kell alkalmazni, hogy a motoros képességek teljes mértékben feltérképezettek legyenek.

Az alábbiakban egy gyógypedagógiai intézményben elvégzett felmérés eredményei olvashatók:

*Választott teszt a Hungarofit ajánlásából:*

#### **Alsó tagozat:**

1. Cooper futás /gyaloglás 12 perc
2. Helyből távolugrás (cm)
3. Hason fekvésből törzsemelés folyamatosan (db) Maximális időtartam: 4 perc
4. Hanyattfekvésből felülés folyamatosan (db) Maximális időtartam: 4 perc
5. Tömött labdadobás fej fölött hátra ( cm )12 éves korig 1 kg-os tömött labdával, 12 éves kor fölött 2 kg-os tömött labdával

#### **Az értékelés**

1. 20 m = 1 pont
2. 3 cm = 1 pont
3. 4 db = 1 pont
4. 5 db = 1 pont
5. 3 cm = 1 pont

#### **Minősítés**

- 0 – 20 pont = igen gyenge
- 21 – 40 pont = gyenge
- 41 – 60 pont = elfogadható
- 61 – 80 pont = közepes
- 81 – 100 pont= jó
- 101 – 120 pont = kiváló
- 121 – 140 pont = extra



### Felső tagozat:

1. Cooper futás /gyaloglás 12 perc
2. Helyből távolugrás (cm)
3. Hason fekvésből törzsemelés folyamatosan (db) Maximális időtartam: 4 perc
4. Hanyattfekvésből felülés folyamatosan (db) Maximális időtartam: 4 perc
5. Fekvőtámasz karhajlítással (db)

### Az értékelés

1. 20 m = 1 pont
2. 3 cm = 1 pont
3. 4 db = 1 pont
4. 5 db = 1 pont
5. 1 db = 1 pont (lányok) 2 db = 1 pont (fiúk)

### Minősítés

- 0 – 20 pont = igen gyenge
- 21 – 40 pont = gyenge
- 41 – 60 pont = elfogadható
- 61 – 80 pont = közepes
- 81 – 100 pont = jó
- 101 – 120 pont = kiváló
- 121 – 140 pont = extra

### Eredmények:

Az alsó tagozaton 28 gyermek felmérésére került sor. A nemek eloszlását tekintve többségben voltak a fiúk. Az öt gyakorlatból összeadódott pontok alapján extra minősítést 14 tanuló, kiváló minősítést 4 tanuló, jó minősítést 4 tanuló, közepes minősítést 1 tanuló, elfogadható minősítést 3 tanuló, gyenge minősítést 1 tanuló kapott. Legkimagaslóbb eredmények a Cooper-tesztben születtek. A tanulók nagy száma közelített meg az 1500-2000 méteres távolságot. Leggyengébb teljesítmény a fekvőtámaszban karhajlítás gyakorlatban született.

A felső tagozatban 60 gyermek vett részt a felmérésben. Nemek arányát tekintve ismét nagyobb számban voltak a fiúk. A feladatok teljesítésének eredményéből kitűnik, hogy a Cooper-teszt és a törzsemelés kimagaslóan jó eredménnyel végződött, míg leggyengébb eredménnyel a fekvőtámasz karhajlítással volt.

Az elvégzett fitnesz teszt átfogó képet adott az intézményben tanulók fizikai állapotáról, viszont a motoros képességek teljes körű feltérképezéséhez ennél többre van szükség. Az intézmény gyógypedagógusai az egyéni méréseikre kell, hogy hagyatkozzanak, minden tanuló esetében pontosan ismerve annak nagymozgásos/finommotorikus képességeit, cselekvéstervezését-irányítását. A három terület együttes ismeretéből születhet meg az egyéni fejlesztési terv, mely minden tanuló egyéni sajátosságaihoz igazodik.

A gyakorlat azonban azt igazolja, hogy a pedagógusoknak hosszabb időre van szüksége a gyermekek megismeréséhez, hiszen az iskolai évek kezdetétől a gyermek képességeit nem az adott pillanatnyi állapotból kell felmérni, sokkal inkább a tanulási folyamataiban kell vizsgálni. Továbbá a nagy létszámú csoportok miatt sokszor az egyéni fejlesztés háttérbe szorul, és a pedagógus képességeik szerint csoportokat állít fel az osztályon belül. A differenciált munkavégzés ezen formája nem mindig eredményes, így az adott feladattípusokat, legyen szó bármelyik fejlesztési területről, jóval hosszabb ideig tart megismerni, megérteni, megoldani, az ismeretet elsajátítani.

A motoros képességek feltérképezése, javítása, minden fejlesztési terület bevonásával lehetséges csak eredményesen. Úgymint a mozgásfejlesztés, a pszichomotoros fejlesztés, a mentális képességek fejlesztése, kommunikációfejlesztés, az anyanyelv és matematika területének fejlesztése. A területek összekapcsolódnak, egymásra épülnek. Azonban fontos megjegyezni, hogy az alapvető készségek és képességek kialakításában legnagyobb szerepe a mozgásfejlesztésnek van, hiszen az elsajátított mozgásminták segítségével alakulnak ki további készségek, képességek.

A fejlesztést tehát a lehető legkorábban el kell kezdeni, ha ez az iskolás kor előtt nem történt meg, akkor az általános iskola alsó évfolyamaiban kell ezt pótolni. Felsőbb osztályokban már egyéb körülmények miatt neheztelt az egyéni fejlesztés, inkább előtérbe kerül a tantárgyi tudás megszerzése.



A továbbiakban részletesen kifejtésre kerül a mozgásfejlesztés fontossága, valamint a mindennapokban könnyen alkalmazható gyakorlattár is megtalálható, ami hasznos ötleteket, gondolatokat ébreszthet a gyakorlító gyógypedagógusokban a fejlesztések során. A gyakorlatok többsége az alsóbb évfolyam testnevelés óráin és egyéni fejlesztési foglalkozásokon alkalmazható eredményesen.

A mozgásfejlesztés célja, hogy fejlessze a gyermek mozgató funkcióit, valamint az észlelés és a mozgás térbeli és időbeli integrációját, ezáltal javítva a gyermek mozgásos ismeretszerzésének lehetőségeit.

A legfontosabb feladatok a testtudat kialakítása, illetve megerősítése; az egyes érzékelési területek összehangolt működésének fejlesztése, különös tekintettel a testérzet, a tapintás, az egyensúlyérzékelés és a vizualitás összefüggésére; a vesztibuláris rendszer működésének korrigálása; a térészlelés fejlesztése; az alapmozgások koordinációjának fejlesztése; a két testfél mozgásának összerendezése; és a mozgás, mint kommunikáció mély átélése folytán a beszédkészítés erősítése.

A mozgásfejlesztés előnyei közé tartozik, hogy a gyermek számára a mozgás önfelelt átélése teszi lehetővé a gátlások leküzdését és a szorongások feloldását. Ezáltal a gyermek személyiségének mélyebb rétegeihez férhetünk hozzá. Mozgósíthatjuk az egyén alkotófantáziáját és így egyfajta öngyógyító folyamat indulhat meg. Továbbá a foglalkozások alatt a gyermeknél nagy nyelvi anyagot mozgatunk meg (testrészek, cselekvések, tárgyak megnevezése és a köztük lévő kapcsolat felfedezése). Ennek következtében az átélt mozgás és a verbalizáció együtt erős késztetést jelent a történetek elmondására, így az eddig nem beszélő gyermeknél is megjelenik a közlésre való hajlandóság. Ez pedig mind a gyermeknek, a szülőnek és a pedagógusnak is közös öröm.

A mozgásfejlesztés kapcsán azonban ügyelnünk kell arra, hogy a foglalkozás végeztével a gyermek kerüljön vissza a testi és lelki nyugalomába. Csoportos foglalkozás esetén pedig erősítsük a tagokban az „együttes élményt”, mert így a fejlesztés még hatásosabb lesz.





## A MOZGÁSFEJLESZTÉS TERÜLETEI

### 1.) A testtudat fejlesztése

A testtudat fejlesztését három részre oszthatjuk: a testkép, a testfogalom és a testséma fejlesztésére. A foglalkozások alkalmával ez a három terület együttesen is fejleszthető.

#### a.) A testkép fejlesztése

A testkép nem más, mint a gyermek saját testéről alkotott, szubjektív képe. Ez a kép nem csak a mozgásaiból, hanem az emberábrázolásából is kiderül. Kialakulását befolyásolják az érzelmek, más emberek véleménye, de a társadalmi konvenciók is. Tehát fontos, hogy minden gyermeket hozzásegítsünk ahhoz, hogy elégedett legyen önmagával, mert ez az érzelmi állapot pozitív hatással van az énképére és így a terápiára is. A testkép fejlesztésének legfontosabb eszköze a tükör és a különféle mondókák.

Csukd be szemed!

Csukd szemed!

Csukd be szemed!

Csukd be szád!

Csukd be szád!

Csukd be szád!

Most mosom az arcocskád!

Most mosom a hajacskád!

Most mosom a fogacskád!

Kialakulásában sokat segíthetnek az izometriás gyakorlatok, mint például a húzás, a feszítés vagy a tolás. Így megtapasztalhatják az izmaik működését, tudatosítják a testük határait a térben. Fontos, hogy ezek a mozgások felülről induljanak, és fokozatosan haladjanak a test alsó részei felé. Fontos módszer lehet a zene, a tánc és a relaxáció.

#### b.) A testfogalom fejlesztése

A gyermek saját testéről szerzett intellektuális tudása a testfogalom. Megtanulja a testrészei nevét és elhelyezkedését és funkcióját is. Kialakítása a súlyos beszédzavarban szenvedő gyermekeknél nagyon nehéz, mivel ők nem tudnak fogalmakat alkotni, vagyis a megfelelő tárgyhoz nem illetve jelenséghez nem tudják hozzákapcsolni a megfelelő hangsort. Célszerű a testképbe még be nem épült testrészeket többféle módon érzékeltetni, érzetüket felerősíteni (pl. kék szalag a jobb csuklóra, szívecske a baloldalra, térdvédő a térdére, dörzsölgetjük, csipkedjük a testrészeket, meleg levegőt fújunk rá, stb.) A testfogalom fejlesztésében is nagy segítség lehet a pedagógus számára a különböző mondókák és a tükör.



*Kicsi seprű, felette egy kefe.*

*Szemöldök és szempilla,*

*Pisloghatok vele.*

*Két kis szemem és a szám,*

*Orrom is van középtájt.*

*Borzas lombból sima fűtök, szép leszek, ha fésülködök*

Fontos, hogy egy foglalkozáson csak egy testrészrel foglalkozzunk, és fentről lefelé haladjunk.

Ha egy testrész már biztosan beépült a testképbe, akkor kezdődhet a testrész mozgásának funkcióinak megismerése. Ezeket a mozgásokat bemutatathatjuk passzív mozgatással, de célravezetőbb, ha a gyermek aktív mozgással fedezi fel testrészei használatát.

#### c.) A testséma fejlesztése

A testséma a test gravitációhoz való alkalmazkodásának, egyensúlyának, az izmok változásának, mozgásának megélése. A mozgásos ismeretszerzésen át mutatja meg a világot a gyerekeknek és ezzel érthetőbbé is számukra. A mozdulatokat érdemes hangutánzó szavakkal, ritmikus szólamokkal kíséni, ez egyben a mozgásritmus összerendezését is szolgálja.

### **Gyakorlattár**

*1.) Építsünk hóembert! Először a pocakját gömbölyítjük, (a hasunk körül körözünk) majd a fejét alakítjuk (a fejünk körül körözünk)! Ha kész van, megmerevedünk, nagyon hideg van, az izmaink megfeszülnek! Kezd melegedni az idő, a hóember olvadni kezd, az izmok elernyednek!*

*Kiváló izometriás gyakorlat, amely segít a testkép fejlesztésében!*

*2.) A doktor bácsi megvizsgál! A gyermekek egymás testrészeit mozgatják, kopogtatják, mint a valódi orvosok. Közben gyakorolják a testrészek neveit és a funkcióik is beépülnek!*

*Ezzel a feladattal szintén a gyermek testképét fejleszti!*



*Szükséges eszköz: óvodában valóságű, játék orvosi felszerelés ezeket otthon egy kis kreativitással magunk is elkészíthetjük.*

*3.) Saját maguk és társaik azonosítása tükörben, akár mondókák segítségével!  
Testképfejlesztő gyakorlat, amely segítheti a gyermeket önmaga elfogadásában. Szükséges eszköz: tükör*

*4.) Saját testrészeik felismerése a tükörben, majd ugyanez a társaikon. A feladatot azzal is lehet nehezíteni, hogy bekötjük a gyermek szemét, és mi érintünk meg egy-egy testrészét és neki az érintés alapján kell megneveznie azt.*

*Ezekkel a gyakorlatokkal a gyermek testfogalmát alakíthatjuk.*

*5.) Ujjsoroló mondókák*

*Ez a malac piacra ment,*

*Ez itthon marad*

*Ez kap finom pecsenyét*

*Ez semmit sem kap*

*Ez a kicsi visít nagyon*

*Uííí, uííí, éhes vagyok!*

*Közben a gyermek ujjait egyesével megfogjuk!*

*Ezek a gyakorlatok a testfogalom kialakításához nyújtanak segítséget!*

*6.) Az ásványi, növényi, állati, emberi világ mozdulatainak, gesztusainak utánzása.*

*Pl. a virág kinyílásának megmutatása, kő gördülése, állatok mozgása, az emberek mozgásának utánzása különböző életkorokban (kisgyermek-mászás, felnőtt-egyenes járás, idős ember-görnyedt járás)*

*Ezekkel a feladatsorokkal a gyermek testsémáját tudjuk fejleszteni!*



7.) Vegyünk elő egy nagy csomagolópapírt vagy tapétacsíkot. Fektessük rá gyermekünket, és rajzoljuk körbe!

Ezután a testkontúrját egészítsük ki a testrészek berajzolásával. Öltöztessük föl a rajzot az évszaknak megfelelő ruházatba, színeztessük ki gyermekünkkel! Ha kész a gyermeket ábrázoló testrajz, kirakhatjuk a gyerekszoba falára, vagy még felhasználhatjuk egyéb fejlesztésekre.

A következő lépésben földarabolhatjuk a kész emberrajzot kisebb részekre, és mozaikszerűen kirakhatjuk, ügyelve a testrészek pontos elhelyezkedésére.

Tárolhatjuk ezután egy nagy borítékban, így többször is kirakható. Ha már megunta a gyermek, újra összeragasztgathatjuk egy másik csomagolópapírra rendezve.

Ezzel a feladatsorral a gyermekben egyszerre fejleszthetjük a testképét, a testfogalmát és a testsémát, tehát a három területet összekapcsolva a testtudatot.

Szükséges eszköz: nagy méretű papír, színes ceruzák, filcek, tollak, olló

## 2.) Egyes érzékelési területek fejlesztése

„A környezethez alkalmazkodó mozgásminták létrejöttében és módosulásában kulcsszerep jut az észlelésnek.” (S.Pintye 2004. 41.) Észlelésfejlesztési területek a tapintás, a mozgásérzékelés és az egyensúlyérzet.

### a.) Tapintás (taktilitás)

Az érzet a bőrfelületre gyakorolt nyomás hatására jön létre. Ez lehet passzív, amit a bőrfelületre ránehezedő, vagy azon mozgó tárgy gyakorol. Vagy aktív, amikor a mozdulatlan tárgyat mi érintjük, nyomjuk. Az aktív tapintás, vagyis a haptikus érzékelés főleg a tárgyak alakját, nagyságát érzékeli, ezen alapszik a manipuláció. A passzív nyomásérzetnek egy-, két-, illetve háromdimenziós érzéskvalitását különböztetjük meg. Egy dimenziós akkor jön létre, ha egy vékony sörtevel, szállal érintjük a bőrt. Kétdimenziós minőségről akkor beszélünk, ha a bőr két pontját egy időben érintjük. Háromdimenziós érzés létrejöttéhez már több érzékszervünk együttes működése szükséges.

A testfelszín fontos érzékelési területe még a vibrációs érzékelés, amely vagy a tárgy rezgőmozgását fogja fel közvetlen érintés esetén, vagy a bőrfelület segítségével a levegő rezgéseit fogja fel. A hőérzékelés létrejöttét pedig a közvetlen érintkezés és sugárzó hő okozhatja.

## b.) Mozgásérzékelés (kinesztézia)

A mozgásérzékelés ingerei az izmok, az ízületek és az inak érző idegsejtjeiből érkeznek. A célirányos, koordinált mozgás kialakításához már érzékelési területeket is ki kell alakítani. Ha a taktilitást és a kinesztéziát kapcsoljuk össze, akkor megállapíthatjuk a tárgyak halmazállapotát és felszíni tulajdonságait. Mely érzékelési területeket érdemes összekapcsolni:

- tapintás + látás
- tapintás + hallás
- tapintás + szaglás
- kinesztézia + látás
- kinesztézia + látás + akusztikus ingerlés
- kinesztézia + hallás

### Gyakorlattár

1.) *Különböző testrészek ugyanolyan sorrendű mosása, kenése, hajszárítózása. Továbbá használható még jégakku és ha a testrészeken labdát gurítunk végig, hasonlóképpen fejleszthetjük a gyermeket.*

Ezzel a gyakorlattal remekül fejleszthető a gyermek testérzete és a hőérzékelése.

2.) *Testérzet felerősítése gumiasztalon való ugrálással, Bobath-labda használatával.*

Ebben az esetben fontos, hogy sose erőltessük az eszköz használatát, a gyermek saját örömeire kezdje használni azokat.



3.) *Relaxálás közben a gyermeket mese vagy zene segítségével ellazítjuk, minden testrészét külön-külön.*

4.) *Lábra szerelt csengővel való mozgás (kinesztézia + hallás)*

5.) *Anyagok tapintás útján való felismerése, majd látás útján való azonosításuk (taktilitás + látás)*

6.) *Hangszer hangjának hallgatása bekötött szemmel majd annak felismerése tapintás útján. (taktilitás + hallás)*

7.) *Elemlámpa fényének gyorsuló, lassuló mozgásának követése. (kinesztézia + látás)*

8.) *Bekötött szemmel a gyermek egy hangot adó tárgyat próbál követni. (látás + kinesztézia + akusztikus ingerlés)*

### 3.) A vestibuláris rendszer fejlesztése

„A vestibuláris rendszer feladata, hogy az ember egy nagyobb egység szerves részeként élje meg magát. Az emberi egyedfejlődésben két ellentétes tendencia érvényesül: egyrészt a gravitáció ereje, másrészt a felegyenesedés, a közvetlen kapcsolódni tudás a világmindenséghez.” (S. Pintye 2004. 42.)  
A vestibuláris gyakorlatok során a gyermek gyakran regresszív állapotba kerül, újra átéli a korai élményt, örömmel fog mozogni. Az egyensúly fejlesztésére használt eszközök felkeltik a gyerekek érdeklődését, kihívást jelentenek számukra. Éppen ezért ne erőltessük semmilyen egyensúly-eszköz használatát, mert az egyensúlyvesztés szorongást, félelmet kelt, tehát csak az eszközök használatát biztosítsuk. Fontos, hogy a taktilis – kinesztetikus – vestibuláris rendszer szorosan együttműködik. A vestibuláris rendszer a testhelyzet változására adott választ a háromdimenziós tapintás-érzet, az izomtónus feszültségi állapotának jelzése, és a látás információi alapján alakítja ki.



A dinamikus egyensúly az alapmozgások egyensúlyát jelenti. (gurulás, kúszás, mászás, futás, ugrás, stb.) A statikus egyensúlyi gyakorlatok az alaphelyzetek egyensúlyi állapotát jelentik. (fekvés, térdelés, állás, ülés, stb.) A statikus és dinamikus egyensúly fejlesztésére változatos eszköztár áll a pedagógus rendelkezésére, ezek egy része az Ayres-terápiából került hozzánk. (pl.: fekvő hinta, hengerhinta, hálólóhinta stb.)

### **Gyakorlattár**

*1.) A gyermek nyújtott ülésben ül, a vállánál fogva szelíden kibillentjük jobbra vagy balra az egyensúlyi helyzetből, majd hagyjuk, hogy visszatérjen abba. Fontos, hogy minden billentésnél előre szóljunk. Ugyanezt megtehetjük térdelő vagy ülő helyzetben is.*

*2.) A gyermeket Bobath-labdára ültetjük és megkérjük, hogy próbálja meg a lábát felemelve, egyensúlyozva ülni a labdán.*

*Ez a két feladat a statikus egyensúly fejlesztésére szolgál. A gyakorlatokat végeztessük el csukott szemmel is.*

*3.) A gólya békára vadászik ( a gyermek fél lábra áll, és köré kis papírbékákat teszünk, majd megkérjük, hogy próbáljon minél több békát összeszedni ebből az állásból)*

*4. ) Menekülő sánta róka (csoportban is jól végezhető feladat. A gyerekek négykézlábra ereszkednek, de nem térdelőállásba, ezután az egyik lábukat felemelik. A feladat az, hogy minél hamarabb egy előre kialakított „odúba” meneküljenek a vadász elől.)*

*5.) Gerendázás (a gyerekek egy felfordított padon egyensúlyozva mennek végig azon. Az érdeklődésüket különféle kitalált történetekkel lehet felkelteni, a nemükhöz és életkorukhoz igazodva.)*



6.) *Egy erős takaróra fekszik a gyermek és két felnőtt a pokróc négy sarkát megfogva felemeli őt és hintáztatja.*

#### 4.) Két testfél mozgásának összerendezése

„A két testfél összehangolása az előfeltétele a jól koordinált nagy és finommozgások létrejöttének. Ez visszahat az agyféltekék közötti kapcsolat mennyiségi és minőségi javulására” (S.Pintye 2004. 44.). A fejlesztés több lépésből áll:

- egy-egy testrész elkülönített mozgatása
- páros testrészek egyidejű, egyforma mozgatása
- mind a négy végtag egyidejű mozgatása
- a kezek és a lábak aszinkron mozgatása
- a négy végtag térben és időben összehangolt ritmikus mozgatása
- a test középvonalát átlépő, keresztező gyakorlatok, lényegük az, hogy a test hossz tengelyét, vagyis középvonalát lépik át a végtagokkal vagy a törzssel végzett mozdulatok.
- egy pozíció utánzása, melyet a pedagógus mutat be, vagy egy képről utánoz a gyermek

#### Gyakorlattár

- 1.) *Páros végtagok egyidejű / váltott mozgatása*
- 2.) *Páros karral malomkörzés*
- 3.) *Páros lábon ugrálás/fél lábon ugrálás váltakozva*
- 4.) *Nyújtott karral tapsolás a test középvonalában: fej fölött, mell előtt, comb előtt, hátunk mögött*
- 5.) *Páros karral kis súlyzó kinyomása föl, előre, oldalra, le*
- 6.) *Ülésben labda elrúgása páros lábbal/váltott lábbal*
- 7.) *Labdadobás*
- 8.) *Tárgyak tolása, húzása páros kézzel/lábbal, váltott kézzel/lábbal*
- 9.) *Gördeszka hajtása páros kézzel, hason fekve vagy térdelve*
- 10.) *Békaugrás*





## 5.) Az alapmozgások koordinációjának javítása

Alapmozgásnak tekinthető a gurulás, kúszás, járás, mászás, futás, ugrás, átadás, kapás, dobás. Akkor van probléma, ha ezen mozgások között nincs meg a koordináció, a harmónia. Azonban a fejlesztés szempontjából ezek a meglévő mozgások jól hasznosíthatók, még ha a gyermek hibásan is végzi őket, mivel örömet leli bennük, sikerélménye van. A fontos az, hogy a hibás mozgásokat lebontsuk és helyükön új, harmonikus mozgást építsünk fel. Jellemző, hogy sokáig, változatos és egyre nehezedő feladatokkal kell gyakorolni egy új mozgásformát, mire az beépül a spontán cselekvésbe.

Ez a fejlesztési terület több területtel is szoros kapcsolatban áll. Például a gurulási gyakorlatok a testérzet, a testkép felerősítését segítik. A test hossz tengely körüli forgása pedig a vesztibuláris rendszert ingerli. A két testfél koordinációját elősegíti ha létrejön a kúszás, a mászás, a járás, a futás normális szinkinézise, vagyis együttmozgása, tehát a láb mozgásával ellentétes a kar lendítése.

### Gyakorlattár

- 1.) *Gurulás emelt fejjel, különböző anyagokon, különböző irányokba*
- 2.) *Mászás lejtőn lefelé, felfelé*
- 3.) *Ugróiskola, nyusziugrás, békaugrás*
- 4.) *Dobások, labdázás lufival*
- 5.) *Kúszás/mászás különböző anyagokon, különféle irányokba, többféle akadállyal nehezítve*
- 6.) *Kacsa-járas, medve-járas, törpe-járas, óriás-járas*
- 7.) *Szlalomozás, futás kígyóvonalban*
- 8.) *Különböző labdaátadások, különféle méretű és súlyú labdákkal*
- 9.) *Gumiasztalon való ugrálás*
- 10.) *Aki nem lép egyszerre című gyermekdal eljátszása*



## 6.) Téri tájékozódás fejlesztése

A téri tájékozódás alapja, hogy a gyermek ismerje saját testének határait. Ha ezzel tisztában van, akkor be tudja azonosítani a tárgyak és saját térbeli helyzetét. A térészlelés lényege, hogy a mozgást, a sebességet és az irányt egyszerre érzékeli. Ezeket az információkat a taktilis-, kinezetikus-, vestibuláris rendszer, valamint a vizualitás segítségével gyűjti össze a gyermek, és a kialakult érzéleti és mozgásos sémák a cselekvések által tovább finomodnak, változnak. A változatos eszközök használata pedig még a szorongó, zárkózott gyermeket is mozgásra készíti.

Akadálypályák építésével és a térben való szabad mozgással az irányokat is tudatosíthatjuk a gyermekben, de ehhez fontos, hogy minden irány ugyanolyan fontossággal bírjon, mindre ugyanannyi időt fordítsunk, és ne feledkezzünk meg a hátsó térről sem. Tehát a gyakorlatokat végeztessük hátrafelé is. A térben való mozgás fejlettebb fokozata, valamilyen síkbeli forma térbeli megjelenése.

Az a gyermek, aki megtapasztalta a teret, és benne önmagát, annak kevesebb problémája lesz a síkban való tájékozódásnál.

### Gyakorlattár

- 1.) *Tűz, víz, repülő című játék*
- 2.) *„Erre csörög a dió...”*
- 3.) *Szoborjátékok fajtái*
- 4.) *Eszközök gurítása, terelése a tér minden irányába*
- 5.) *Sík alakzatok lesétálása egyénileg és csoportosan, oszlopokba rendeződve*
- 6.) *Egymás tárgyainak elrejtése és téri relációk segítségével nyomravezetés, a kereső gyermek szemét akár be is köthetjük*
- 7.) *Akadálypálya építése a teremben található felszerelésekből (padok, székek, zsámolyok, takarók stb.)*
- 8.) *Kedvenc játékszerük elhelyezése egy asztalon vagy széken különböző téri relációkban (fölött, mellett, alatt, mögött, előtt)*
- 9.) *„Tekeredik kígyó, rétes akar lenni...” kezdetű dal eljátszása*



## 7.) Mozgás - beszéd - ritmus összerendezése

A gyermek meglévő szavaira, szótöredékeire, hangjaira építjük a munkánkat. Ezeket hangutánzó szavakkal, utánzó mozgásokkal és szólammal kísérelhetjük, melyeknek a zenéje és ritmusa is jól kifejezi a mozdulatot. Az alapmozgások egy részét is kísérelhetik ilyen állandó hangutánzó szavak.

A mozdulat és a beszéd ritmusa között is megteremthetjük a kapcsolatot, mutogatással, utánzó mozgásokkal, és versikékkel. Ezekhez a mozgásokhoz ritmusérzék kell, ami egy adottság, de ha a gyermekben nincs meg, akkor kiválóan fejleszhető. Fontos, hogy zenei alapfogalmakkal érzékeltesük a mozgást (gyors, lassú, magas, mély, hangos, halk). Eszközhasználatával élvezetesebbé tehetjük a foglalkozásokat. (egyszerű hangszerek könnyen készíthetők)

A zene jelenléte a foglalkozásokon különlegesen hathat a gyermekekre. Katartikus élményt hozhat, improvizációra serkent, kimozdítja a gyermeket a nyugalmi állapotból. Mozgásuk közben kiderül, milyen a viszonyuk egymással, ki, milyen szerepet tölt be egyes helyzetekben.

### Gyakorlattár

- 1.) *Rövid fülű egér és hosszú fülű nyúl utánzása, főleg mozgással és mutogatással*
- 2.) *Gyors és lassú érzékeltetése pl.: mondókákkal*

*Csúszik a csiga,  
Lépeget a teknős,  
Fut-szalad a csikó,  
Ott robog egy pej ló!*

- 3.) *Mély és magas érzékeltetése hangszerekkel és mozgással  
(kismadár hangját triangulummal, míg a medve dörögését dobbal utánozhatjuk)*



4.) *A pedagógus karmesterként irányítja a gyermekek hangerejét, vagy a mozgásuk gyorsaságát. Nagy kézmozdulat: hangos ének és lassú mozgás, kis kézmozdulat: halk ének és gyors mozgás*

5.) *Zeneművek:*

- *Kodály Zoltán: Hány János*
- *Csajkovszkij: Diótörő*
- *Ghymes együttes: Tánc a hóban*
- *nyugtató zeneművek: Kövi Szabolcs fuvolaművész alkotásai*

## 8.) Bizalomerősítő gyakorlatok

Mint minden terápiának, a mozgásfejlesztés alapja is a bizalom, a bizalmi légkör kialakítása. Ezek a feladatok azonban a foglalkozások mindegyikébe be vannak építve, így nem is lehet őket élesen elkülöníteni. A terapeuta elsődleges feladata, hogy az anyát is meggyőzze a fontosságáról, hogy ő is képes lesz elvégezni gyermekével a feladatokat. A szülő-gyermek közötti kapcsolat erősítése a legfőbb cél.

A gyermeket fejlesztő személy részéről nagyfokú tudatosságot igényel a gyermekkel szemben, hogy felismerje, a gyermek milyen fejlettségi szinten van, és melyik szint következik.

Ha a foglalkozás csoportos formában történik, akkor fontos a társakkal való együttműködés, aminek az elősegítése a mi feladatunk. A gyerekek a megfelelő bizalom kialakítása érdekében vegyenek részt egymás mozgásában, érezzék az egymásra való utaltságot, hogy közösséggé válhassanak.

### **Gyakorlattár**

- 1.) *Szemkontaktus keresése és fenntartása a foglalkozás elején és közben*
- 2.) *Kézfogás a gyakorlatok elején és végén, hogy az összetartozást erősítse*
- 3.) *Labdajátékok alatt is szemkontaktus tartása*
- 4.) *Testrészek, arc részeinek tanulásakor érintsék meg egymást a gyerekek*



- 5.) Sótörés
- 6.) Talicskázás
- 7.) Harangjáték
- 8.) *Csapatjátékok, amelyek során a gyerekek összekapaszkodnak*

A felsorolt gyakorlati lehetőségek tárháza természetesen nagyon széles. Az elvégzett gyakorlatok színesíthetők, variálhatók annak függvényében, hogy a csoport összetétele, fejlettségei szintje és a pillanatnyi kondíció mit vár el.

A fejlesztési területek megszerezése hozzájárulhat ahhoz, hogy a pedagógusnak mire kell irányítani a figyelmét, megfigyeléseit egy-egy gyerekcsoport esetében és a saját fantáziáját, gondolatait felhasználva a megfelelő tervet készíteni. ezzel pedig elősegítve, hogy a mozgásfejlesztés ne csak a testnevelés órákon valósuljon meg, de minden tantárgyba beépíthető legyen eredményesen.

## FORRÁSJEGYZÉK

Kerettanterv 2013

[http://kerettanterv.ofi.hu/k1\\_11\\_sni/enyhe/index\\_sni\\_enyhe.html](http://kerettanterv.ofi.hu/k1_11_sni/enyhe/index_sni_enyhe.html)

[http://hu.wikipedia.org/wiki/Tanul%C3%A1si\\_akad%C3%A1lyozotts%C3%A1g](http://hu.wikipedia.org/wiki/Tanul%C3%A1si_akad%C3%A1lyozotts%C3%A1g)

Gordosné Szabó Anna: Bevezető általános gyógypedagógiai ismeretek, Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest, 2004

Mesterházi Zsuzsa (1998): A nehezen tanuló gyermekek iskolai nevelése. BGGYTF, Budapest.

Rosta Katalin (2004): Taníts meg engem!, Logopédiai Kiadó, Budapest

<http://hungarofit.hu/>