

Soha nem késő elkezdni, - iskolába készülök!



Nemsokára elérkezik a nagy nap, és iskolás leszel. Addig azonban még sokat lehet játékosan gyakorolni.

Honnan tudod, hogy még gyakorolnod kell? Figyelj csak!

Egyensúlyérzékelés zavarára és a bizonytalan testsémára utalhat, ha a mozgásod összerendezetlen, ügyetlen. Nem tudod felmérni az alapvető térbeli távolságokat, viszonyokat. Bonyolultabb mozgásformációkat nem vagy képes pontosan végrehajtani. Gyakorta megbotlasz, elesel. A koncentrációs képességed a mozgás terén jól megfigyelhető.

Nem tájékozódsz megfelelően a saját testeden. Nem tudod, milyen az, ha a bal lábadat keresztbe teszed a jobb lábad fölött, mi az a karkulcsolás. Hátadat nem tudod homorítani-domborítani, stb. Gyakori, hogy a kézfejedet nem megfelelően tartod, szabálytalan a ceruzafogásod.

Nagyon fontos tünet a téri orientáció zavara. A téri tájékozódásban a saját test a kiinduló pont, a saját térbeli helyzetted tudatosítása teszi lehetővé a fent-lent, jobb-bal irányok megkülönböztetését. Amennyiben ebben zavar keletkezik, nem csak az olvasásban és írásban léphetnek fel problémák, hanem a számolási műveletek is nehézségekbe ütközhetnek. A tünetek jelentkezhetnek akár a balról jobbra való írás folyamatosságában, akár az iránytartásban, sorvezetésben, betűk számok, műveletek felcserélésében.

A nagy és finommozgás koordinációjának zavara, vagy fejletlensége feltűnik általában már a te korodban. A finommozgások fejlődésének egyik legdöntőbb szakasza a 6 éves kor körüli időszak. Sokszor csak az első iskolai év végére alakul ki a helyes ceruzatartás. Sokatok görcsösen tartja az íróeszközt, nehézséget jelent számotokra az egy sorban való maradás, a megfelelő vonalvezetés. Percepciós zavarként társul az alak felismerési zavara, a térbeli relációk helyes felismerésének nehézsége.

Mutatkozhat gyenge ritmusérzék, a nyelv alapvető ritmusát, zeneiségét nem érzékeled, ez a szótagolásnál, elválasztásnál jelentkezhet problémaként.

Az oldaliság kialakulása normális esetekben is elhúzódhat az iskolás évekre, de ez nem feltétlenül okoz komolyabb nehézségeket. A dominancia megerősödése azonban jelentősen segíti a térorientációs képesség fejlődését. Óvodáskorban elsősorban a domináns kéz nyújthat támpontot.

Lássunk neki! Teendőink az elkövetkezendő hónapokra:

A **grafomotoros fejlesztés** a kezügyesség fejlesztését, rajz és íráskészség fejlesztését jelenti. Biztos találkozta már olyan kisgyerekekkel, vagy esetleg te is olyan vagy, aki

- nem rajzol szívesen,
- görcsös a ceruzafogása,
- vonalak között nem tudja vezetni a ceruzát,
- a nagymozgása is összerendezetlen,
- a téri tájékozódása, testséma ismerete, dominanciája bizonytalan.

A mozgásfejlesztés segít kiküszöbölni a tanulási nehézségeket a viselkedés és figyelemzavart. Nagy szerepet játszik az írás, olvasás elsajátításában.



Nagymozgások (fizikai állóképesség, egyensúly, szem-kéz és szem-láb koordináció)

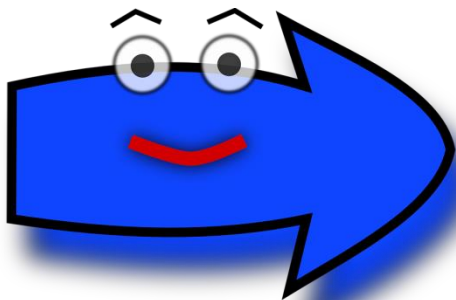
egyensúly, állóképesség

- játszótéri játékok (mászóka, hinta, futás, kúszás, mászás,)
- biciklizés, roller, görkorcsolya,
- foci, labdajátékok (tollas, ping-pong, kidobós)
- lépcsőn járás váltott lábbal, akadályfutás, ugrókötelezés, hulahopp karika használata

szem-kéz, szem-láb koordináció:

- kugli játékok
- labdajátékok
- ugróiskola
- karikadobálás

Térbeli tájékozódás fejlesztése (saját testen, térben): gyermekhez viszonyítva, külső tárgyhoz térben, síkban. Írásnál jelentkezhet problémaként balról-jobbra való írás folyamatosságában, iránytartásban, sorvezetésben.



- előre-hátra, le-fel, oldalra, jobbra-balra, alsó-felső- középső, eleje- közepe- vége Pl.: Tedd a kockát a szék alá...
- labirintus játékok
- tükörkép játék - mintautánzás
- testhelyzetgyakorlatok, mondókák, versek, körjátékok
- kirakós játékok

Testséma, oldaliság (testrészek ismerete, lateraritás, kezesség-szemesség, keresztcsatornák)

<https://www.youtube.com/watch?v=uq7Wsm91Rb4>

Mondóka: *A fejem, a vállam, a térdem, a bokám,
A fejem, a vállam, a térdem, a bokám,
A fejem, a vállam, a térdem, a bokám,
A szemem, a fülem, az orrom, a szám.*

- testrészek ismerete, saját testen történő megmutatása
- különböző testhelyzetekben (fekve, ülve, térdelve) ugyanez a feladat
- testrészek megérintése, megnevezése, mozgássor leutánzása
- hiányzó testrészek pótlása rajzon
- önmegfigyelési gyakorlatok tükör előtt;
- hiány felismerési gyakorlatok egészalakos ábrán és fejen;
- bizonyos tárgyak egy megadott helyre vitele valamelyik testrész segítségével
- tárgyátadásos játék egy testrésszel a társnak átadni a tárgyat

Ahhoz, hogy az olvasás folyamatos legyen, helyesen tudjunk írni, képesnek kell lennünk arra, hogy keresztezzük a középvonalat. Ehhez jó gyakorlatok az indián szökdelés, a dupla firka és a lusta nyolcas írása.

Finommozgások



Szabadjátékok

- gyurmázás - tésztagyúrás, vágás, tépés különböző válogatások (bab, lencse rizs) csipegetés
- fűzős feladatok (gyöngy, tészta)
- építőjátékok, puzzle,
- papírhajtogatás, papírfűzés
- homokvár építés, építő – szerelő játékok
- marokkó, pötyi játék
- cipőfűzés, gombolás, cipzárázás

papír – ceruza feladatok

- képösszekötők
- labirintusjátékok
- képkiegészítők, színezés
- rajzolás, emlékezetből ábrázolás
- festés ujjal, szivaccsal, ecsettel

Grafomotorium – Íráshasználat: Fontos a szemmozgás tudatos kontrolljának kialakulása (szemfixáció), a szem-kéz koordináció, a szem és a kéz összehangolt működése, ismerje a saját testét, alapvető tájékozódási képessége legyen, és helyesen fogja a ceruzát. Az írástanulás első lépése a helyes ceruzatartás.

Szemmozgás-koordináció fejlesztése (fixálás)

- jelek, tárgyak koordinált követése
- ujj játékok, csipeszelés, összerakó játékok
- halász játékok, célbadobó játékok

Mindennapi tevékenységek

- gombolás
- cipőfűzés
- masni kötés
- helyes testtartás
- helyes ceruzafogás
- írás előkészítő- papír ceruza feladatok (pontösszekötők, átírók)
- ujj érintős játékok
- Ritmizálás
- dalok, mondókák
- ütemes tapsolás, koppintás



Jó felkészülést kívánok!

*Korfanti Andrea
gyógypedagógus*