

Testséma és térbeli tájékozódás fejlesztése I.

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 (pl. túl magas, túl kövér vagyok, stb.) A testfogalom a saját testről szerzett tudás. A gyermek megtanulja a testrészeinek az elhelyezkedését, nevét, funkcióját.

A **testséma** fejlesztésének kezdeti lépése az önmegfigyelés. Ezeket a fejlesztő gyakorlatokat már egész korán, el lehet kezdeni. Sok mozdulattal, mozgással járó játékos tevékenységet lehet végrehajtani a tükör előtt. Például különböző utánozó mozgásokat (állatok mozgása), természeti jelenséget (szél fúttá fűzfaágak), továbbá bármilyen munkatevékenységet, munkaformát megtestesítő, utánozó cselekvést.

A **térbeli tájékozódás** több területen is fontos lehet. Fontos a testgyakorlatok végzése során, a sportjátékoknál illetve fontos lehet a mindennapi életben is. Például az irányok, illetve a távolságok felmérésénél. Emellett érzéklni tudjuk a tér és időbeli elemek összefüggéseit.

A térbeli tájékozódó képességnek három formáját ismerjük:

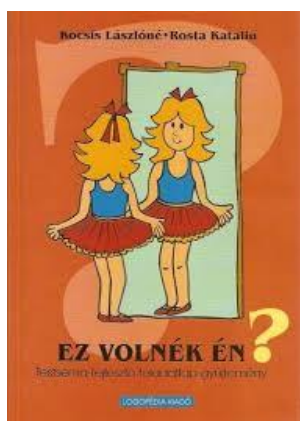
- saját test vagy testrész mozgásának szabályozása térben;
- idegen test mozgásának érzékelése térben és ehhez való igazodás;
- összetett téri mozgások érzékelése térben és ehhez való igazodás

Az alkalmazott fő tevékenységi forma – életkori sajátosságokból adódóan – természetesen a játék. A fejlesztést mindig a már kialakult képességek alkalmazásával kezdjük.

1. Önazonosítás tükörben –testkép kialakítása

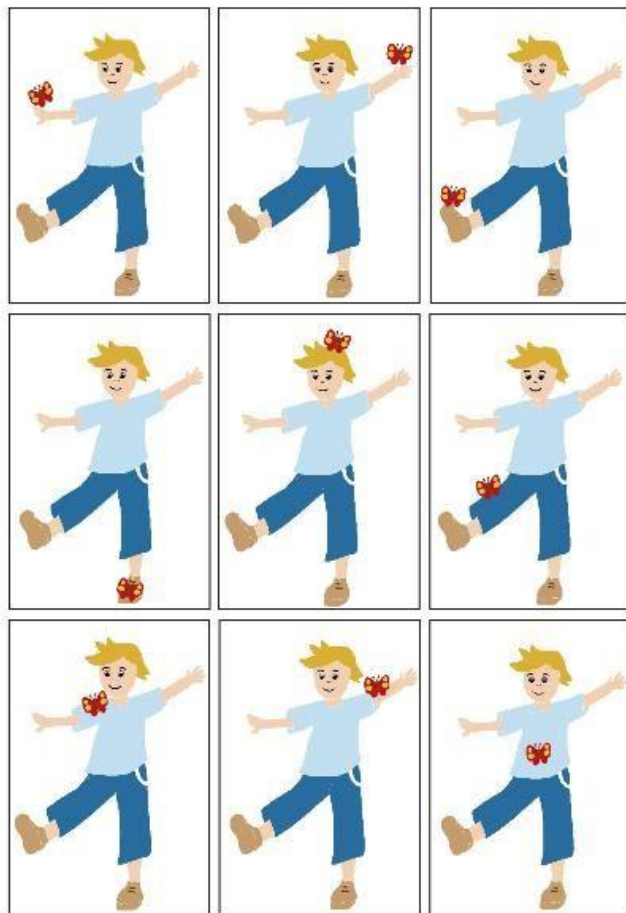
- Önmaga felismerése tükörgyakorlatokkal.
- Jellegzetes külső tulajdonságok felismerése.

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 testén a kívánt testrészt.

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



- „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 jót 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.

Ez a szemem, ez a szám, ez meg itt az arcomkám.
Jobbra-balra két karom, forgatom, ha akarom.
Két lábamon megállok, ha akarok, ugrálok.

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.

4. Önazonosítás tükör nélkül

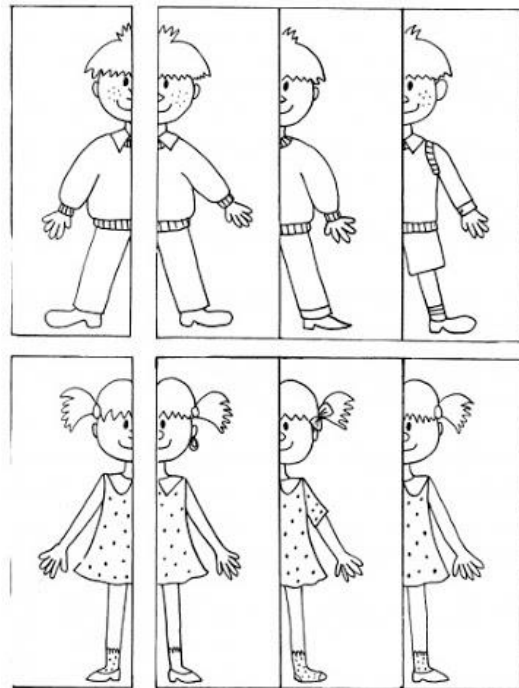
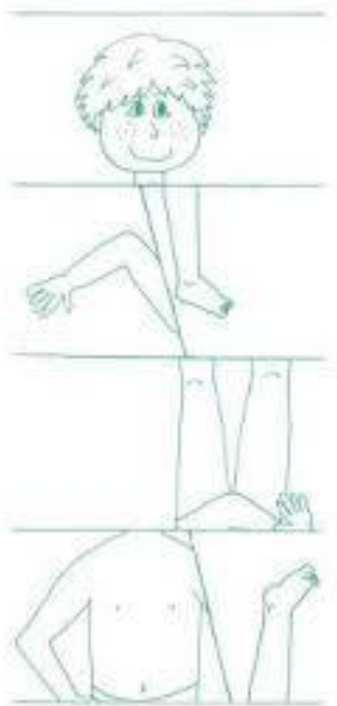
- Szóbeli leírás alapján ráismerni saját magára.
- Képek időbeli sorrendbe állítása.

5. A test körülrajzolása, lábnyomat, kéznyomat készítése



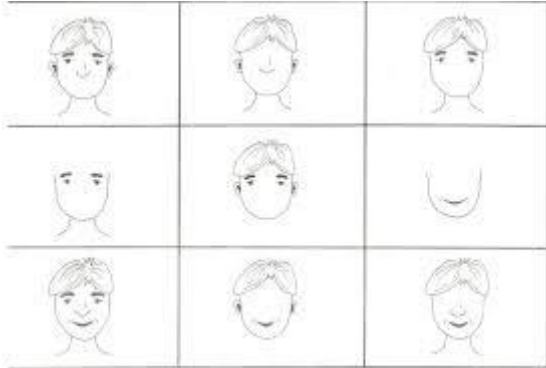
- Csomagolópapíron, majd az adott egyén azonosításához szükséges részletek berajzolása, színezése. Amikor már több test van lerajzolva, vizuális differenciálással azonosságok - különbségek keresése.

6. Szétvágott testek összerakása – 7. Szimmetria megéreztetése a testen fokozatosan



♥ 49. A vonalak mentén vágd szét a képet, és illeszd össze az egymáshoz illő testfeleket!
Mondd el, a többi testfél miért nem illeszkedik!

8. Egész test egyeztetése, részben eltakart, hiányos testekkel.



9. Online játék

```
<iframe  
src="https://wordwall.net/hu/embed/7d48f50508e4496b9c36d1da28d14319?themeId=1&tem  
plateId=22" width="500" height="380" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>
```

Kellemes időtöltést kívánok! Korfanti Andrea- gyógypedagógus