

## **Testséma és téri orientáció fejlesztése II.**

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.

### **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 (pl. túl magas, túl kövér vagyok, stb.) Kialakulását befolyásolják az érzelmek, más emberek rólunk alkotott véleménye. Minden gyermeket hozzá kell segítenünk, hogy elégedett legyen önmagával, mert a jó érzelmi állapot pozitívan hat az énképre.

### **A testfogalom kialakítása**

A testfogalom a saját testről szerzett tudás. A gyermek megtanulja a testrészeinek az elhelyezkedését, nevét, 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.

### **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 (jobbal). Fontos az alapmozgások koordinációjának fejlesztése, a térérzékelés más tárgyakhoz, emberekhez való viszonyban. A ritmus a test mozgásainak időbeliségét jeleníti meg.

## **Testrészek játékos tanulása**

1. A testrészek megnevezése, megérintése tükör előtt. Felszólításra mutassa, mozgassa meg egyes testrészeit.
2. Hol szúrt meg? Egy kis játékméhecske segítségével megérinti valahol a gyermeket. A gyermeknek meg kell mondania és mutatnia, hol szúrta meg a méhecske. Ülve, hason és háton fekve stb. is játszhatjuk. Ha így már jól megy, végezhetjük bekötött szemmel is.
3. Szivacslobda adogatása a törzs, váll, nyak, comb körül (ülésben, állásban), térden, tenyéren támaszkodva (egyensúly gyakorlat).
4. Testrészek megmutogatása mondókával kísérve:

Itt a szemem, itt a szám,

Ez meg itt az orrocskám

Jobbra-balra két karom,

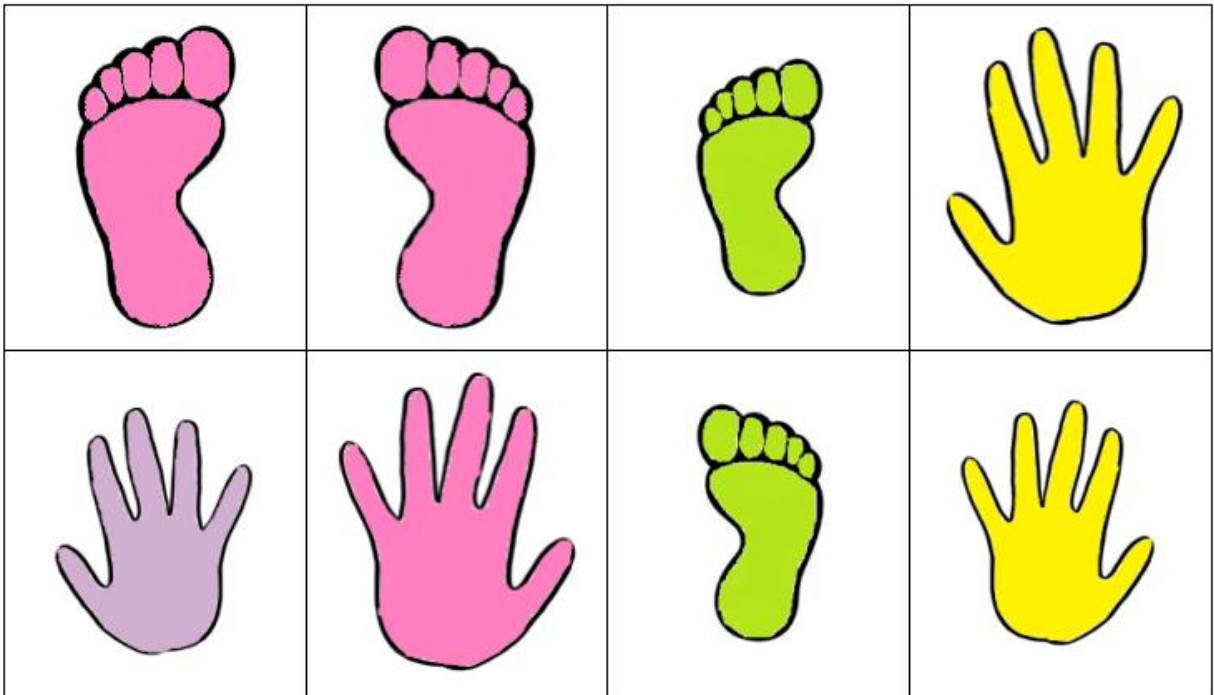
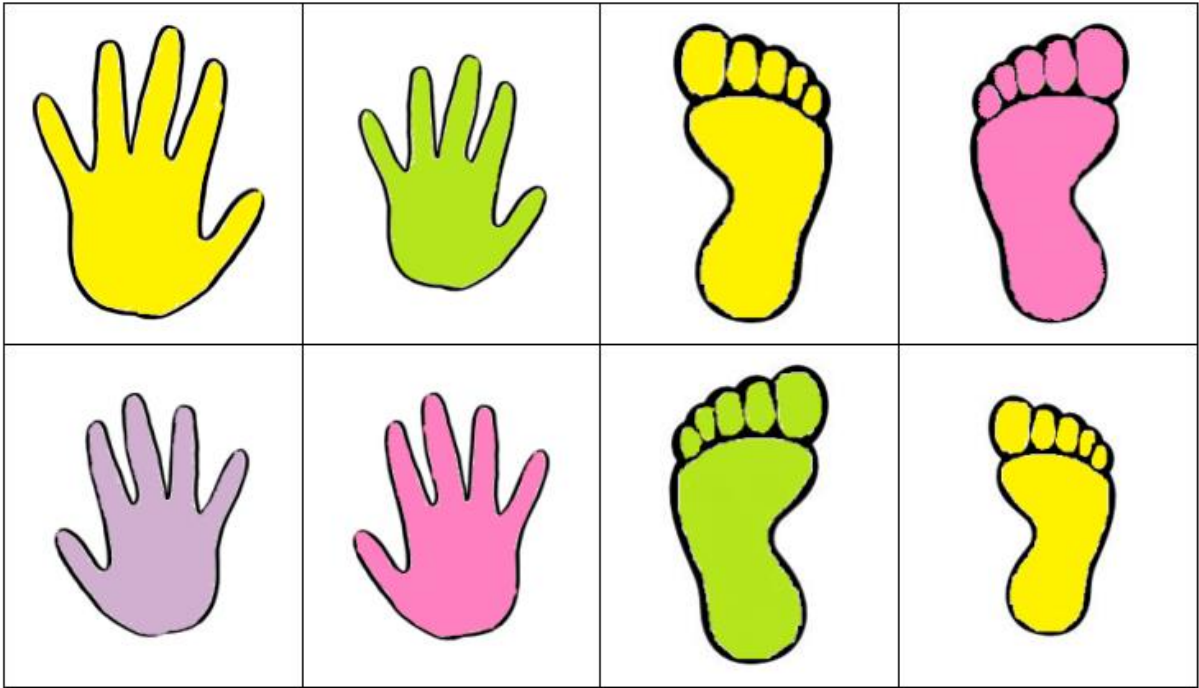
Forgatom, ha akarom.

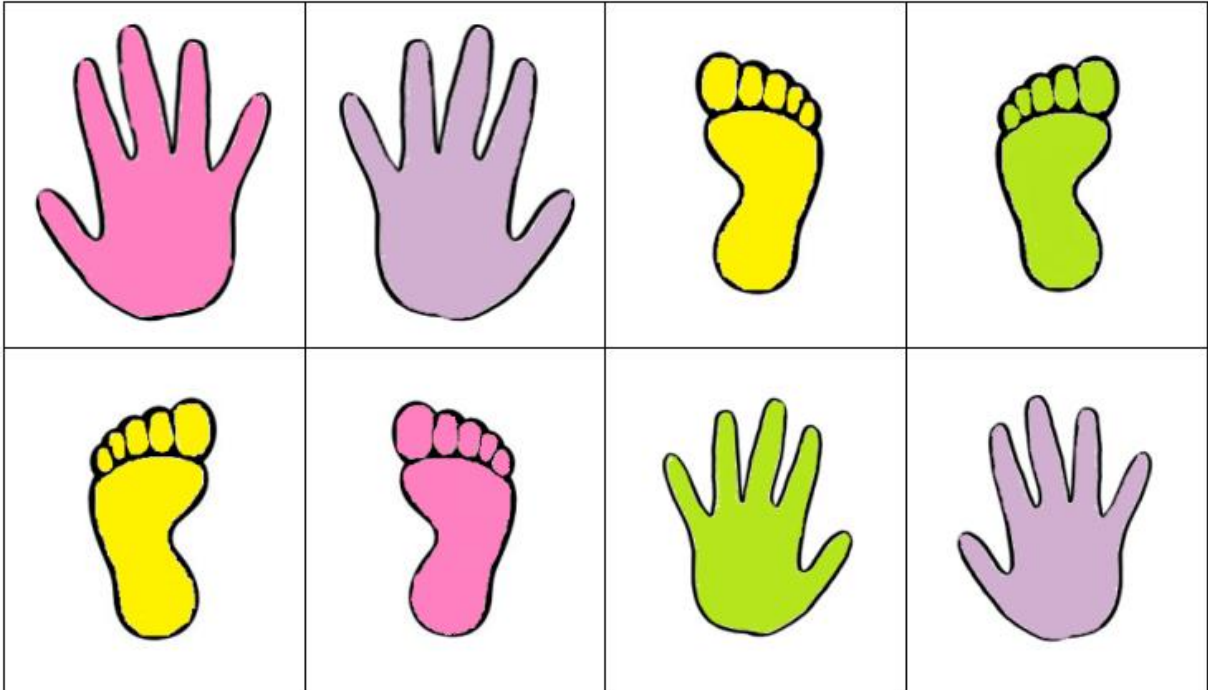
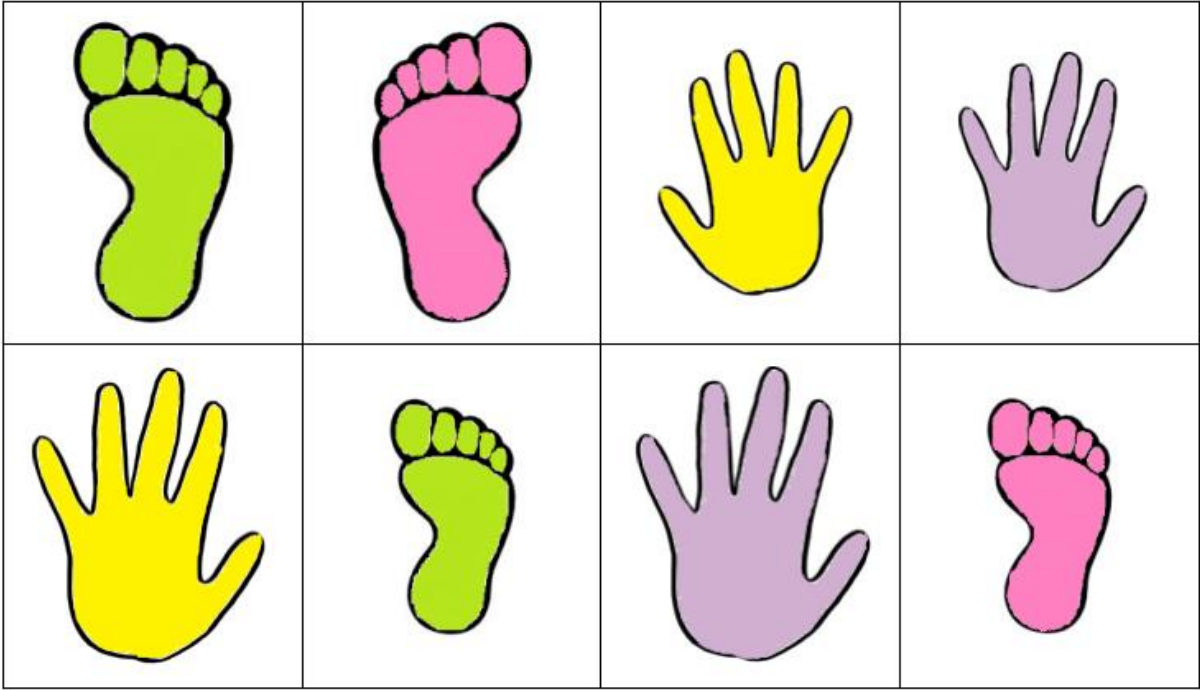
Két lábamon megállok,

ha akarok, ugrálok.

5. Kezek és lábak

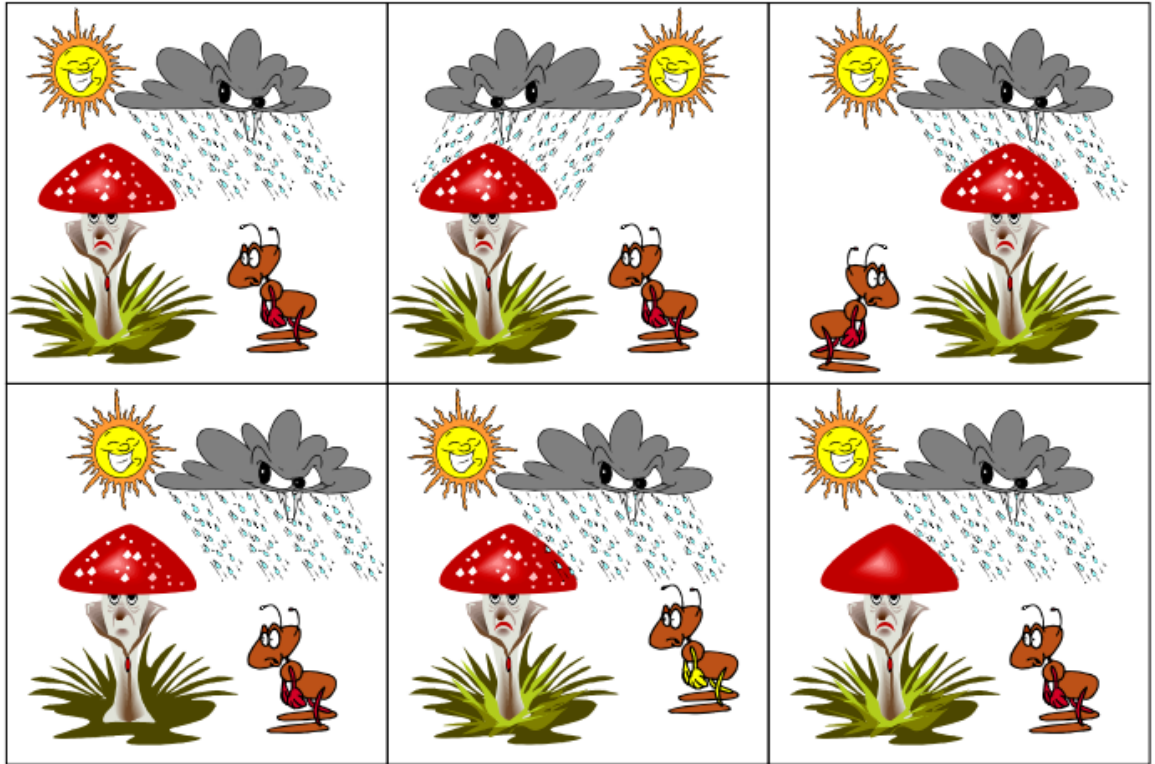
Ez a játék a KIK áruházakban kapható dekorgumi csomaghoz készült. A játék során először külön válogattuk a kezeket és lábakat. Aztán csoportosítottuk őket szín, méret majd a jobb és bal oldal szerint is. Ezután kellett a gyerekeknek egyeztetni a nyomtatott, laminált alaplapon található formákat a dekorgumi formákkal. Ezután a gyerekek megnevezték a lapon látható testrészeket. pl: nagy sárga bal kéz Dupla nyomtatással is lehet játszani ezt a játékot.





## **Irányok, oldaliság gyakorlása**









1. Színes szalaggal jelöljük a jobb csuklót, bokát, majd különböző mozgásos feladatokat adunk a játékosoknak. Pl. a szalagos jobb kézzel labda gurítása, jobb lábbal a padon, ballal a talajon tovahaladás, ismétlés fordítva. Karika körbefutása úgy, hogy a jobb láb legyen a karika mellett. Kúszás, mászás egy végtag kiiktatásával (jobb láb, ill. kar, bal láb, ill. kar).
2. Járás padon, földre fektetett kötélén oldalirányba, előre, esetleg hátra. Szökdelés karikából előre, hátra, jobbra, balra. Egy bekötött szemű gyereket társai irányítanak előre, hátra, jobbra, balra vezényszavakkal egy adott cél felé, különböző akadályok kikerülésével.
3. Párosítsanak a gyerekek bal és jobb kesztyűket, cipőket, papírból készült kezeket és lábakat.
4. Hullahopp karikában elhelyezünk fél pár cipőket. A másik fél pár cipőket a szoba különböző pontjaira tesszük. Hangjelre kezdjék párosítani a cipőket. Igyekezzenek minél több párt megtalálni, és saját helyükre gyűjteni.
5. A gomba alatt c. meséhez differix  
Szutyev: A gomba alatt c. meséjéhez egy vizuális észlelést fejlesztő játék. A lapot ki kell nyomtatni, majd tartóssá tenni (pl. lelaminálni). Aztán az egyik tábla 6 képét szét kell vágni, a másik táblát pedig egyben kell hagyni. Az a feladat, hogy a gyermek a szétvágott kártyákat tegye az egyben maradt táblán az ugyanolyan képre. Nagyon jó játék diszlexia-veszélyeztetett gyermekek számára! Hiszen a betűtévesztés is ilyen "apróságok" miatt következik be. (fekete-fehérben is játszható, hiszen nem a színeknek, hanem az irányoknak van döntő jelentőségük)















## 6. Irányjáték

A téri tájékozódás, az irányok ismerete nagyon fontos a beiskolázás megkezdése előtt. Ez a feladatlap segíti az irányok gyakorlását. Vágjunk piros, sárga, kék, és zöld színű korongokat! A fenti minta alapján kell egyeztetni a megfelelő nyílhoz, a megfelelő színű kört. A figyelmet is jól fejleszti. Figyeljünk, hogy soronként balról jobbra haladjunk!

---

---

Hegedűs-Puhl Gabriella- gyógypedagógiai asszisztens