

Mozgásfejlesztés

Miért fontos?

Egyre több gyermek szenved valamilyen tanulási, magatartási problémától, melynek fő oka az idegrendszer éretlensége. Mivel a központi idegrendszer érési folyamata és a mozgásfejlődés szoros egységben biztosítja az értelem fejlődését, és a mozgás fejlesztésével hatni tudunk az idegrendszer fejlődésére, az iskolai kudarcok nagy része megelőzhető egy jól kidolgozott, szakmailag megalapozott mozgásfejlesztő programmal. A mozgásfejlesztés célja, hogy minél több gyakorlással olyan ingerekhez juttassuk a gyermekeket, melyek segítik kiépíteni az esetlegesen hiányzó kapcsolatot az idegsejtek között, illetve hogy a meg lévő kapcsolatokat megszilárdítsuk. Ez által elősegítjük az idegrendszer optimális fejlődését, megteremtjük a lehetőséget a további fejlődéshez. Ha mindez elmarad, többek között sérülhet a beszéd, az írás, az olvasás, számolás megfelelő fejlődése.

Keresztező gyakorlatok- keresztező mozgások



A mozgásfejlesztés alapjaihoz tartozik, hogy a gyermek megismerje saját testét, testrészeit, tudjon tájékozódni a térben, ismerje az irányokat, a jobb és bal oldalt. Megkésett beszédfejlődésű, éretlen idegrendszerű, diszlexiás, diszgráfiás, diszkalkúliás gyermekeknél megfigyelhetjük, hogy nehezen mennek a testvonal átlépő, keresztező gyakorlatok (futás közben karok és lábak ellentétes mozgása, indiánjárás, indiánszökdelés, törpejárás, mászás, pókjárás, rákjárás). A test ismeretéhez hozzátartozik, hogy a két oldalunk működését szét tudjuk választani; külön tudjunk mozgatni jobb és bal oldali testrészeket.

Ritmus és egyensúlyfejlesztő mozgások

A ritmusgyakorlatok segítségével fejleszthetjük a gyermekek beszédét, mozgását, téri tájékozódását (jobb és bal irányokat), illetve az idői tájékozódását is, mivel a mozgás és a beszéd észlelése (és az ezekhez való alkalmazkodás) bizonyos időhatárok között történik, amit a ritmus foglal keretbe.



A tanulási nehézségekkel küzdő gyerekeknél a figyelmetlenség, szétszórtság általános tünet. Ezek háttérben sejteni lehet az egyensúlyrendszer gyengeségét. Ezért ennek a rendszernek az ingerlése jótékony hatású lehet.

Babzsákos gyakorlatok

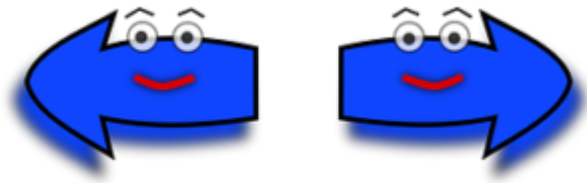


Babzsákkal nagyon jól fejleszthető az egyensúlyérzék, a téri tájékozódás, testséma, illetve a jobb és baloldal tudatosítása.

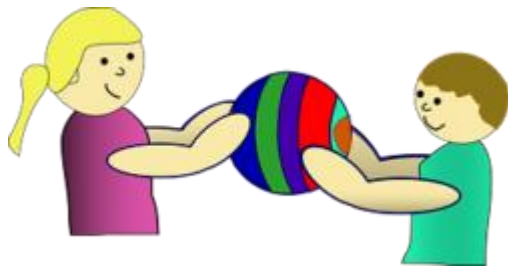
Babzsákkal egyéni, páros és csoportjátékokat is játszhatunk. Egyensúlyozás a fejen, célbadobás, szökdelés térd közé szorított babzsákkal, testrészek gyakorlása megérintéssel, babzsákon sétálás, stb.

Téri tájékozódás, testséma, irányok fejlesztése

Testrészek ismerete, fogalmak helyes használata (alatta, mögötte, felette, stb.) jobb és baloldal tudatosítása, ujjak ismerete, különböző játékok, akadálypályák.



Labdás fejlesztő gyakorlatok



A labdagyakorlatok, labdajátékok fontosak a gyermekek fejlődéséhez, a különböző labdás gyakorlatokkal, játékokkal fejlődik a szem-kéz koordináció, a finommotorika, a téri tájékozódás, a jobb és bal irányok automatizálása és az egyensúlyérzék, valamint a figyelem, türelem és az együttműködési készség.

Mozgásterápiák

Sok gyermek mozgása lassabban fejlődik, ezért gyakran szükség van az óvodai vagy tanórai testnevelés mellett személyre szabott mozgásfejlesztésre. Az életkornak és a képességeknek megfelelően könnyebben ki tudjuk választani a legalkalmasabb mozgásterápiát. A különféle mozgásterápiák alkalmazásával jelentős mértékben javíthatjuk a gyermekek mozgását, illetve a tanulási- és magatartási problémáit.

- Ayres-terápia
- Delacato-terápia/Kulcsár mozgásterápia
- Dévény-módszer
- Tervezett szenzomotoros tréning (TSMT)

