

Mozgásfejlesztés az óvodában

A tanulási képességek fejlesztéséhez elengedhetetlen a mozgás, ugyanis az idegrendszer fejlesztésének alapja a motoros fejlesztés. A mozgás pedig örömforrás, játék is lehet.

Fontos megalapozni a gyermekekben azokat az egészség és testkulturális magatartáskészségeket, szokásokat, amelyek az egészséges életvitelhez szükségesek. Ahhoz, hogy elégedett emberekké váljanak, már kis korban törekedni kell az „ép testben ép lélek” eszmeiség megalapozására

Az óvodások már egészen apró korban megszeretik a mozgást. Jó lenne elérni, hogy később, serdülőként sem mondanának le róla.

Fontosnak gondolom, hogy e rohanó, megterhelő világban az óvodások megismerjék, tiszteljék a környezetüket, egészséges életmódban cseperedjenek fel és bírják a mindennapi megterhelést.

Fontos, hogy a gyermekek már kiskorban megszeressék és igényükké válják a rendszeres testmozgás.

A közös játékon alapuló mozgásnak olyan közösségteremtő ereje van, amely a nevelés több területén is érezteti pozitív hatását. A jókedvűen, örömmel végzett tevékenység pedig új motivációt teremt még újabb tevékenységek kipróbálására, melyek hozzájárulnak a személyiség komplex fejlesztéséhez.

A mozgásos tevékenységeknek az integrált nevelésben, oktatásban a személyiségfejlesztő hatása igen nagy.

A játékos mozgás olyan megoldási lehetőségeket kínál, amely hozzájárul a gyermekkori kompetenciák fejlesztéséhez, sokoldalú tapasztalatszerzési lehetőségekhez. A játékos mozgás kapcsolódik az aktuális gyermeki tevékenységekhez, testükkel is megélhetik, elmélyíthetik tapasztalataikat, segít a komplex gondolkodásban, a komplexitás megvalósításában. Olyan megoldási módokat alkalmaz, melyekkel örömtelivé és játékosá tehető a gyermekek mozgásfejlődése.

Mozgásos játékok

A mozgást első lépésként játékos tevékenységekkel, ún. „mozgásos játékokkal” fejlesztjük, mert ezek a kevésbé szabályozott tevékenységek segítenek a gátlások feloldásában, a többirányú, többfunkciós mozgásszükséglet révén összerendezzük a különböző testrészek tevékenységét. A játék lendületébe, ritmusába belefeledkező gyermek így szinte észrevétlenül gyakorolja be a továbblépést jelentő nagymozgás-koordináció alapelemeit. Ezeknek a játékoknak szocializációs szerepük is van. Hozzásegítenek a csoport kialakításához, aminek a gyermekek későbbi zökkenőmentes integrációja szempontjából van jelentősége.

A mozgásos játékok két csoportra oszthatók:

1. Az eszközhasználat nélküli játékok (fogócska, bújócska, körjátékok, stb.) gyakorlása során kifejlődik a beszédre figyelés, az összpontosítás képessége, fejlődik a gyermek szabály- és feladattudata, bővül a szókincse, kialakul benne a mozgásutánzás és reprodukálás képessége, fejlődik ritmusérzéke, javul improvizációs készsége.
2. Az eszközhasználattal folytatott játékokban (labdázás, célba dobás) az eszközök (labda, babzsák használatával kialakul a cél rögzítésének képessége, kialakulnak a szemkövető és letapogató mozgásai, fejlődik a figyelem és a koncentrációs készség, gyorsul a reakciókészség. Számos ismeretet is elsajátíthatunk a gyerekekkel ilyen módon, pl. gyakoroltathatjuk velük a formák nevét, fejleszthetjük velük a formaállandóságot. „Dobj körbe, négyzetbe!”

A mozgás készítésében fontos szerepet játszanak:

- gyerekek érzelmei
- kíváncsiságuk
- mozgásanyag
- játékosság

A gyermeknek joga, hogy kedvére mozogjon. Ez a tény arra készítet bennünket, hogy felkészüljünk nap mint nap szervezett mozgáslehetőségek biztosítására az udvaron, az épületben egyaránt.

A tudatos felkészülés azonban nemcsak a mozgás biztosítását jelenti, hanem egyben azt is, hogy a mozgásban rejlő egészséges fejlődést segítjük, irányítjuk.

A mozgás fejleszti a gyermek ellenálló képességét, a test koordinált, összerendezett mozgását, egyensúlyérzékét, izomrendszerét, testi erejét, egész személyiségét. A mozgás révén képessé válik a differenciált mozgásra, a gyors, energikus, a lassú mozgásra.

Az óvodásaink egészséges fejlesztésével eljuthatunk a nem kellően koordinált nagymozgásoktól az ugrások, guruló átfordulások, a pontosabb szem-kéz, szem-láb koordinációt igénylő gyakorlatokon át akár a kar, a láb apróbb izommunkák végzéséig (kislabda dobás, függésekből átfogás).

A mozgás igényli annak észlelését, hogy mekkora a mozgástér előre, jobbra, balra, hátra. A gyermek gyorsabb, bátrabb mozgásra képes a szabadban, mint egy zárt teremben. Meg kell tanulnia alkalmazkodni a tér adta lehetőségekhez.

Miután a mozgás belső igényből fakad ebben a korban, nagyon fontos, hogy sokat tartózkodjanak a szabadban. A játékok csak a szabályok révén lesznek igazán érdekesek, a szabályokat önként és szívesen vállalják a játék kedvéért, így a mozgást biztosító játékaink kialakítják a gyermekek szabálytudatát. Türelemre, kitartásra is nevelnek, hiszen tudni kell kivárni azt az időt, amikor szerephez juthat egy-egy játékban.

Kedveltek a különböző futó játékok. Egyszerű fogójátékok sokaságát ismerjük, kezdeményezzük a testnevelés foglalkozások kereteiben és az udvaron.

Szükséges olyan mozgásos játékok szervezése is, amelyet szűkebb térben, csoportszobában, tornateremben, jól szellőztethető tágasabb előtérben kezdeményezhető.

Nagymozgások (pl. járás, futás, ugrás, csúszás, mászás, egyensúlyozás és finommotoros mozgások fejlesztését szolgálják elsősorban, de általuk fejlődik figyelmük, gyors reagáló képességük, szabálytudatuk, kitartásuk, térbeli tájékozódásuk. Bátrabbak, figyelmesebbek, fegyelmezettebbek lesznek a játékok sikeressége révén.

Porkolábné Balogh Katalin szerint a fejlesztés a gyermek életkori és egyéni fejlődési sajátosságaihoz igazított támasznyújtás, amely a gyermek természetes megnyilvánulásaira épít, ezek pedig a játék és a mozgás. E két tevékenység – amelyek adott esetben egy komplex tevékenységben nyilvánulnak meg – alkotják a gyermek csaknem teljes napját. Mozgásán keresztül tapasztalja meg saját testének felépítését, testrészeinek működtetését, szabályozását, alakul vesztibuláris rendszere, tájékozódik a térben, észleli a taktilis, kinesztetikus, vizuális, akusztikus ingereket. Azt is tudnunk kell, hogy egy tevékenység nem csupán egy

részképességre hat, hanem komplexen, az érintett területeket segítő, támogató, az azzal együttműködő képességekre is.

A fejlesztés komplexitásába beletartoznak olyan, már-már elfeledett képességek, mint az ügyesség, a gyorsaság, a mozgásbátorság, a mozgásbiztonság, az állóképesség, a reakciógyorsaság, a nyitottság, valamint a kognitív képességek, pl. a megfigyelőképesség, az analógiás gondolkodás, a problémamegoldó gondolkodás, az ok-okozati összefüggések felismerése, a figyelem, a feladattudat, a feladattartás.

Ezek a területek minden fejlesztőjáték fejlesztési céljaként értendők, hiszen az egyes részképességek fejlődésének eredményei.

A mozgás személyiségfejlesztő hatása

Minden gyermek más és más, minden gyermek egy önálló személyiség. A mozgásos játékok során a gyermekek átélhetik, hogy bárki lehet eredményes és a közösség hasznos tagja. Ennek érzése pozitívan hat a gyermek egész személyiségére, erősíti az elfogadást. A személyiségfejlesztés fontos lépcsője, hogy a gyermekek tisztában legyenek saját magukkal, tulajdonságaikkal, lehetőségeikkel és elfogadják azt. Az óvónő értékelő magatartása, az elért eredmények megerősítése, az esetleges hibák korrigálása segíti ezt a feladatot, mintát nyújt a gyermekek számára.

Az integrált nevelés, oktatás személyiségfejlesztő hatása nagyon nagy. Amikor különleges bánásmódot igénylő gyermek együtt nevelődik egészséges társaival, akkor számukra egyértelmű a sérült emberek elfogadása, tisztelete. Megtanulják, hogy mindenki felelős a másikért, mindenki tud segíteni és szorulhat segítségre. A mozgásfejlesztés a fizikai aktivitáson keresztül a szellemi és a lelki aktivitásra is ihat. A mozgás örömforrás, amely pozitív érzésekhez juttatja és újabb mozgásforma elvégzésére ösztöni a gyermeket.

Az együtt szerzett közös élmények testi-lelki jó élményként raktározódnak el a gyermekben, mely egyben követendő mintaként is szolgál. Arra törekszünk, hogy a gyermekén keresztül a szülőket is bevonjuk a rendszeres mozgásba. Amikor a szülők, testvérek, barátok a televízió, mozi számítógépes játékok helyett a szabadban együtt labdáznak, kerékpároznak, olyan pótolhatatlan mozgásos tapasztalatforráshoz jutnak, mely egész életükre kihat. Kérjük a

szülőket, hogy hétvégén, szünidő alatt is biztosítsanak gyermekeik számára naponta legalább 2-3 órát a szabadban! Ezáltal a szociális tapasztalatok mellett olyan mozgásos tapasztalatokat nyújthatnak (játszóterei játékok, stb.), melyek ebben az életkorban elengedhetetlenek a sokoldalú fejlődéshez. Felhívjuk a szülők figyelmét, hogy a sporttevékenység kiválasztásakor vegyék figyelembe a gyermek érdeklődését, életkori-egyéni sajátosságait. A kötött szervezeti formájú sporttevékenységek többsége kötetlenül is végezhető, pl. foci, úszás, korcsolya, néptánc, de kétségtelen, hogy a rendszeresség fontos szempont.