



Komjáti Ilona

A mozgásfejlesztés fontossága az óvodáskorban

Amikor a gyermekek felfedezik a környezetüket, fontos mozgássorokat gyakorolnak be és edzik gondolkodási képességüket. A kineziológia segíti ezt elő ebben a természetes folyamatban.

A kineziológia a mozgás tudománya. Azt tanítja, hogy a mozgás nemcsak testi és lelki foglalkozás, hanem gondolkodásunkra is. A gyereknevelés pedagógiai kineziológiára, vagyis az alkalmazott kineziológia egy ágának alapjaira épül, és a tanulást egészen új perspektívából, a test és a szellem egységes működéséént látja. A test és az agy kommunikációját és az agy működését kutatja. Azt a képességünket, hogy tanulni tudunk, döntően két tényező befolyásolja. Az egyik a negatív stressz, amely blokkolja a gondolkodást és megakadályozza, hogy nyitottak legyünk az új tapasztalatokra. A másik tényező a mozgás: amely nemcsak a stresszt oldja, de az agyra is hat, mivel ott található a központja. Amikor mozgunk, egyúttal előkészítjük agyunkban a gondolkodás csatornáit. Más szóval a testi mozgás elősegíti a szellemi mozgékonyt. Agyunk irányítja a testünket, meghatározza, hogyan mozgunk, mit gondolunk vagy érzünk – vagyis, hogy kik vagyunk. A mozgás és a tanulás szorosan összetartozik. Az agy fejlődéséhez és a későbbi tanuláshoz szükséges idegpályá-elágazások már az újszülöttek szervezetében is megtalálhatók. Az agy bizonyos tekintetben az izmokhoz hasonlítható: hatalmas lehetőségek rejlnek benne, amelyeket csak a rendszeres edzés, mozgás tud kibontakoztatni. A mozgás főként az első három életévben jelöli ki a gondolkodás útjait. Azok a gyermekek, akik

sokat mozognak, természetes módon felvérteződnek a tanulási zavarok ellen. Ha egy gyerek túl keveset mozog, később tanulási problémái lehetnek. Amennyiben nem ismételi meg rendszeresen bizonyos gyakorlatsorokat, akkor fenn áll a veszélye, hogy agyában az idegpályák hálózata csak hiányosan alakul ki. A sok mozgás az agy tápanyaga, és oxigénellátását is javítja, ami szintén serkenti az agy működését. A gyermekek fejlődése során mindig hagyjunk nekik elegendő időt, hogy az egyes mozdulatokat és mozdulatsorokat begyakorolhassák. Nagyon fontos, hogy egyensúlyozzon, ugráljon, hintázzon, billegjen, szaladgáljon, forogjon, hemperegjen a gyerek, hiszen ilyenkor önkéntelenül épp azokat a mozdulatokat végzi, amelyek elengedhetetlenül szükségesek az agy fejlődéséhez.

Az óvodás korosztály nevelésének egyik alapvető feladata a fizikum gondozása, az erő, a gyorsaság, az állóképesség, az egyensúlyérzék, a koordináció, az ügyesség fejlesztése, valamint a keringés, légzés serkentése, mely az egészséges életmódra szoktatást segíti elő. Ezért az óvodában mindennap, sőt napjában többször is alkalmazom a mozgás különböző formáit. Céлом, hogy a gyermekek maguk is érezzék meg, mikor van szükségük mozgásra, s önállóan kezdeményezzék, mikor azt szervezetük megkívánja: pl. egy-két perces frissítő mozgás beiktatása valamilyen művészeti tevékenység: festés, ragasztás, gyurmázás, gyöngyfűzés, textilképalkotásánál.

A mozgás 3-7 éves korban több szempontból is kiemelt jelentőséggel bír. Nélkülözhetetlen a környezethez való alkalmazkodásban, és az észlelési (percepció) folyamatokban a látás,

hallás, tapintás mind a mozgáshoz kötődnek. A kielégítő mozgásellátás fizikai, pszichikai és intellektuális szempontból igen fontos. Ha a gyermek ebben a szenzitív szakaszban nem kapja meg a megfelelő mozgási lehetőségeket, motoros képességei visszamaradnak, s ez kihat a szellemi fejlődésre, érzelmi életére és szervezetére egyaránt.

Mozgástanulás – mozgástanítás

A fejlődés szempontjából két szakaszt különböztetünk meg: szenzitív fázist és a kritikus szakaszt. A szenzitív fázis a szervezet intenzív fejlődésével reagál a környezet hatásaira. Az érzékeny szakaszon belül létezik egy úgynevezett kritikus fázis, amely korlátozott időtartamú. A kívánt fejlődés létrejöttéhez a külső hatásoknak feltétlenül érvényesülni kell. Az óvodáskorban igen gyorsan elsajátítodnak különféle minták, ekkor történik a mozgás és érzékelés finom összehangolódása. Ha ebben az időszakban akadályoztatott a mozgás, ez a finom összehangolódás nem történik meg, melynek következményei az iskolai tanulásban realizálódnak. A mozgásfeladatok végrehajtása mindenkor a perceptív funkciók, a látás, hallás, taktilis kinezetikus érzékelés, továbbá az aktuális emocionális állapotok függvénye. Egy-egy mozgás megtanulása összetett gondolkodási műveleteket igényel. Ötéves kor körül már képes a gyermek analízis gondolkodási műveletekre, amely lehetővé teszi a mozgások részmozdulatokra való bontását.

Nehéz óvodáskorban a gyermekeknek komplex mozgásokat kialakítani. A tanulás során visszacsatolások révén finomodik a mozgás. Az egyes mozgásokat részre bontva, moz-

dulatonként érdemes megtanítani. A mozgástanítás során ki kell használni a mozgás transzfer hatását. Pozitív transzfer mutatható ki a szimmetrikus testrészeknél, pl.: érdemes a labdapattogatást nemcsak a domináns kézzel gyakoroltatni. A transzfer másik formája, amikor egy begyakorolt, esetleg automatizált mozgás kedvező hatása más körülmények között más mozgás végrehajtásában jelentkezik.

A mozgás fejlesztő hatásai

A gyermekkorban begyakorolt, kifejlesztett mozgáskészség kihat a felnőtt korra is. Az egyes mozgásmoделlek különböző helyzetekben előhívhatóak. A begyakorolt mozgásminták révén az idegrendszer úgynevezett sablonokat épít ki a megfelelő izom működéséhez, ez jelenti a beidegződést, mely később bármikor előhívható. A mozgás fejlődése elősegíti a testi, az értelmi, az érzelmi és a szociális fejlődést.

A mozgásnak nagy szerepe van a következő részképességek fejlődésében:

- alaklátás
- formaészlelés
- térészlelés
- testséma
- motoros fejlődés
- egyensúlyérzékelés
- kognitív feladatok
- szocializációs folyamatok.

A mozgás fejlődésére több környezeti tényező is hatással van, melyek pozitív és negatív irányban is hathatnak:

- A biológiai tényezők: a születés előtti események, a születéskori fejlettség, testalkat.

- A földrajzi környezet: az éghajlat, az időjárás hatásai, az ivóvíz minősége és a benne oldott ásványi anyagok mennyisége.

- A szociokulturális környezet: a lakásviszonyok, a család nagysága, a szülők iskolázottsága, a táplálkozás, az anyagi körülmények, a nevelési attitűd, a szokások.

Az óvodai nevelésben fontos az indirekt beavatkozás. Bőségesen van idő az óvodás évek alatt azoknak az alapképességeknek a kifejlesztésére, amelyekre majd a későbbi tevékenységek épülnek. A pozitív pedagógiai hatásoknál nagyon fontos a jó hangulat, a jókedv, semmit nem erőltetünk, a gyermek ösztönös mozgásvágyát ébresztjük fel. A gyakorlatok az egész testet igénybe veszik, hatnak az izmokra, a légzésre, keringésre, idegrendszerre, hormonális rendszerre és ezen keresztül az egész személyiségre.

A mozgás által olyan reflexek, kapcsolatok épülnek ki az idegrendszerben, melyeket később más környezetben, más relációkban is működtetünk. A legegyszerűbb és leglátványosabb transzferhatás a testrészek között fellelhető bilaterális és multilaterális (a láb ügyesítése a kezét is ügyesebbé teszi).

A mozgásanyag felépítése a szervezet működési törvényeihez igazodik: 3-4 perces bemelegítés után következik a fő rész, végül az 1-2 perces levezetés. A nap folyamán többször a fáradtság oldására, a feszültség levezetésére 2-3 perces frissítő mozgást végzünk (kar-, láb-, törzsmozgások, intenzív légfrissítő mozgás, s levezetésül mély légzés, fejmozgások). A mozgásfoglalkozások folyamán meghatározott terhelési görbét követünk,

hogy ne elfáradást, hanem felfrissülést hozzon az edzés. A mozgásellátás mindig egész testre kiterjedő, minden szerv megkapja a működéséhez szükséges ingereket. A tervszerűen összeállított gyakorlatok igen sokoldalúan fejlesztik a gyermek szervezetét.

- A testtartás a tartóizmok erősödésével stabilizálódik.

- Az izom ereje, tónusa, nyújthatósága, rugalmassága fokozódik.

- Tágulnak az ízületi mozgáshatárok.

- A gerinc mozgékonyasága javul.

- Erősödik a kéz izomzata.

- A csontanyagcsere gyorsul, ez segíti a csontosodási folyamatot.

- Az érzékszervek funkciói differenciálódnak, pontosabb lesz az észlelés.

- A légzési, keringési rendszer fokozatos terhelése jótékony hatással van a fejlődésünkre (mellkas- és légzőizmok, szív- és érhalózat).

- Kiemelkedően fejlődik a mozgáskoordináció, a gyorsaság, ügyesség, állóképesség, finommotorika, egyensúly és térészlelés.

- A jótékony hatás a pszichés funkciókon is megmutatkozik: érzelmi stabilitás, lelki egyensúly, pozitív énkép.

- Nő a szellemi teljesítőképesség, figyelem, memória.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Gaál Sándorné (szerk.): *Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában (Kézikönyv óvodapedagógusok számára)*. Magánkiadás, 2010.

- D. Mónus Erzsébet: *Az egészségnevelés szakkönyvtára*. Medicina Tankönyvkiadó, 1998.

