

**„DIÓ” FEJLESZTŐ FÜZETEK 1.**

# Mozgásfejlesztés

## Mozgásfejlesztés

Válogatás a szakirodalomból

## Tartalom

Bevezető: .....	3
A mozgás fejlődésének elméleti háttere .....	4
Az értelmileg akadályozott gyermek mozgásának jellemzői .....	5
A mozgásfejlesztés alapjai .....	6
Fejlesztési területek: .....	7
Nagymozgások fejlesztése: .....	7
Testtudat fejlesztése: .....	8
Testséma – irányok (jobb-bal, fel-le stb) fejlesztése .....	10
A testrészek felerősítése, a bőrérzékelés fejlesztése: .....	11
Lateralitás fejlesztése : .....	11
A vesztibuláris rendszer fejlesztése:.....	12
Statikus egyensúlygyakorlatok:.....	12
Dinamikus egyensúlygyakorlatok: .....	12
A két testfél mozgásának összerendezése: .....	13
Alapmozgások koordinációjának javítása: .....	13
Gurulások .....	13
Kúszás .....	13
Mászás .....	14
Járás: .....	14
Futás: .....	14
Ugrás: .....	15
Téri tájékozódás fejlesztése:.....	15
Finommozgás fejlesztése: .....	16
Mozgásos játékötlek: .....	17
Bibliográfia.....	19
1. számú melléklet.....	20
Ayres terápia alapjai (összeállította: Bálint-Samu Zsófia).....	20
2. számú melléklet:.....	21
Lúdtalp torna (összeállította: Bándy Beáta) .....	21
3. számú melléklet: Mozgásfejlesztő óratervek .....	23
„Labdás gerinctorna” .....	23
„Drámás” LÚDTALP óra.....	25

**Készítették:** Nevelőtanári munkaközösség: *Babos Vera, Bálint-Samu Zsófia, Biener Judit, Czeglédi Attila, Juharosi Laura, Kiss Anita, Koszticza Petra, Stark Gabriella, Tóth Dóra, Valkó Andrea, Verdes Krisztina; Bándy Beáta- gyógytornász, testnevelő tanár; Balázs Ágnes- diákoththon igh.*

## **Bevezető:**

(Írta: Czeglédi Attila-logopédus)

A megszerzett tanári tudás az évek alatt hasznos tapasztalatokkal gyarapszik.

Érdemes végiggondolni azt, hogy a napi gyógypedagógusi tevékenységünkben mekkora szerepet játszik a rutin. Ezért is szükségünk van a folyamatos megújulásra. Egyrészt, hogy tudásunk naprakész, korszerű legyen, másrészt a jól ismert kiégés megelőzésére.

Ennek érdekében persze mindannyian olvassuk a szakirodalmat, járunk kötelező és fakultatív továbbképzésekre.

Ezek a képzések többnyire jók és hasznosak, de kevés közöttük az olyan, amelynek tematikája kifejezetten az értelmileg akadályozottokról szól, ezért ezeket az ismereteket „transzformálni” kell a mi tanulóinkra.

Iskolánk nevelőtanári munkaközössége elhatározta, hogy Balázs Ágnes igazgatóhelyettes vezetésével a tudását és belső erőit mozgósítva aktualizáljuk, frissítjük fel.

Ez szakmai előadásokkal kezdődött, amelyek az adott fejlesztési terület elméleti hátterét világították meg. Ehhez szervesen kapcsolódott az eszközök, módszerek, játékok bemutatása. Kifejezett célunk volt, hogy egymás szakmai és tárgyi eszköztárának megismerésével közvetlenül gyarapodjon az elméleti és gyakorlati tár, amellyel tanulóinkat minél változatosabb módon fejleszthetjük.

Az így összegyűlt ismeretanyagot próbáltuk rendszerbe foglalni és egy kis ötlettár formájában hozzáférhetővé tenni mindazon kollégák számára, akik szeretnék változatosabbá, élvezetesebbé tenni napi munkájukat. Emellett bízunk abban, hogy kis gyűjteményünk a szülők számára is tartogat hasznos ötleteket, feladatokat, játékokat, amelyekkel megszínesíthetik a gyermekükkel töltött időt.

Magunk is meglepődtünk azon, milyen sok jó ötlet lapul a kollégák tarsolyában, és olykor relevációként hatott, hogy egy-egy készség fejlesztésére másoknak milyen remek játékaik, feladatai vannak. Nyugodtan állíthatom, hogy munkánk ilyen fajta újragondolása nagy, de rendkívül hasznos és egyben élvezetes munka is volt.

Úgy gondoltuk, hogy az első továbbképzés és feladatgyűjtemény témája a mozgás, és annak fejlesztése lesz. Nem véletlen a választás; az élet elválaszthatatlan a mozgástól, minden, ami él, az mozog.

Ennek elméleti hátterével sok tudós foglalkozott különböző megközelítésekben. Ezek közül az egyik legismertebb és a gyógypedagógiára is nagy hatást gyakorló Piaget rendszere, ami a mai napig elfogadott és helytálló, több jól ismert diagnosztikai és alkalmazott fejlesztő eljárás épül rá. Elgondolásával nem nehéz azonosulni: minden kognitív funkció alapja a mozgás, mint ösztön, belső készlet, örömforrás. Fejlődése szorosan összefügg és alapvetően kihat az észlelés, a gondolkodás, a beszéd, a szociális fejlődés és az érzelmek alakulására. Mindennek az alapja tehát, ezért gyógypedagógiai munkánkban is muszáj ekként viszonyulni hozzá, jól ismerni elméleti hátterét és változatos eszköztárral rendelkezni fejlesztésére.

Mindemellett tanulóink közül a mozgás zavarai nem csak mint a kognitív fejlődés alapjának zavarai jelennek meg, de sokuk számára még a helyzet- és helyválttatás is nehéz. Közülünk senki sem kerülheti hát el, hogy jó segítő kompetenciákkal rendelkezzen e téren is.

A mozgás szoros összefonódása más kognitív területekkel jól tükröződik az összegyűjtött feladatokban; az átfedések elkerülhetetlenek és izgalmasak.

Kis gyűjteményünk célja nem volt merőben újat alkotni a mozgásfejlesztés területén, meglévő ismereteinkből szándékozunk átadni egy színes csokorra valót.

Jó szívvel ajánljuk mindenkinek, reméljük nem csak mi forgatjuk haszonnal és élvezettel!

## A mozgás fejlődésének elméleti háttere

(Összeállította: Bándy Beáta- *gyógytornász*)

A mozgás idegrendszeri szabályozás alatt áll. A helyzet,- és helyváltoztató mozgások fejlődése és a felegyenesedési törekvések egy olyan szorosan összefüggő, egymásra épülő rendszer, mely a többi fejlődési területre is kihat. A fejemeléssel, fej,- majd később a törzskontroll kialakulása az alapja egyrészt a helyzet- és helyváltoztató mozgások kialakulásának, a manipuláció fejlődésének valamint a környezettel való kapcsolatok kiszélesítésének. Mindezek pedig kihatnak a személyiségfejlődésre.

A mozgás összehangolása meghatározott izmok és izomcsoportok egyidejű és egymás utáni szervezett használata. Azaz mint mindennek, a mozgás kivitelezésének is megvan a megszabott rendje. A mozgás folyamata azonban nemcsak az izmok összehangolt munkájának eredménye, hanem szükség van az érzékszervek tevékenységére is. A különböző érzékszervek által kapott információkra mozgásos válasz formájában reagálunk. Pl. a hallott ingerre (kérés, utasítás...), vagy tapintási ingerre (a forrótól elkapjuk a kezünket...), a látottakra reagálunk (a tér érzékelése, mélység, magasság...) De ide, a szenzomotoros koordináció körébe sorolható az egyensúly érzékelése is.

A helyzetváltoztató mozgások első lépcsője a forgás, amikor összekapcsolódik a hason és háton fekvés. A forgás egy egész életen át fennmaradó, az ember életébe beépülő mindennapos funkció lesz. (alvás közbeni megfordulás...)

A felegyenesedés különböző mozgásminták szakadatlan láncolata, melynek során a fej vízszintes helyzetből – a gravitáció ellenébe is - függőleges helyzetbe kerülő gerincoszlop tetején a magasba kerül.

Míg ideig eljutunk, addig végig kell menni a mozgásfejlődés különböző szakaszain.

Az első aktív mozgáskísérletek hason fekvéssel zajlanak.

A *fej oldalra fordításakor* még csak a nyakizmok dolgoznak.

A *fej emelése, megtartása* során a nyak és gerincizmok munkája mellé bekapcsolódik a felső végtag munkája is.

Később a *forgás* is bekapcsolódik az előző mozgásokhoz, ezek kombinációjaként létrejön a félkörben, vagy körben mozgás.

A *kúszás,-* mint az első helyváltoztató mozgás- még szimmetrikus végtagmozgásokból áll, majd fokozatosan alakul át *mászássá*. A mozgás ritmusa alapvetően megváltozik, s egy magasabb idegi szabályozás következtében megjelenik a mozgás során az asszimetria. (nem minden csecsemő mászik) Ezek mind mind kihagyhatatlan mozgásformák. Téves az az elgondolás, hogy annál ügyesebb egy gyermek, minél előbb megtanul járni! Döntő fontosságú tapasztalatokat szerezhet a kúszással, mászással.

Az *ülésből* alakul ki egy másik helyváltoztató mozgás, az *ülepen csúszás*. Ehhez szükséges az egyenes testtartás rögződése.

Ezek a helyváltoztató mozgások összefüggésben állnak a gyermek érdeklődésével, észlelésével. Egyre inkább felszabadulnak a kezek, létrejöhet a tárgy után nyúlás, kialakul a

fogás, elengedés, tárgyakkal való *manipuláció*. Ekkor már célvezérelt cselekvésekkel állunk szemben.

Amikor kialakul és megszokottá válik a törzs egyenes tartása, az alsó végtagok feszítő-izmaiban kialakul a nehézségi erő ellen ható tónusfokozódás, lehetővé válik az *állás*, majd a végtagok ritmikus, változatos mozgása, a *járás* és *szaladás*. Ebben az időszakban újra fontos szerep jut a kéznek, (kapaszkodás, támaszkodás) mely csak hosszú hónapokkal később szabadul végérvényesen föl.

A mozgásfejlődés során mindig van indíték a mozgásra. A gyakorlás által a mozdulatok bevésődnek, az agy megtanulja a test, a mozgás szabályait. Az életkor előrehaladtával a mozgásminták kialakulása után a mozgásszabályozás egyre tökéletesedik.

A tapasztalatszerzésnek fontos feltétele a szabad mozgástér és az önálló mozgás lehetősége. A gyermek személyiségének fejlődését segíthetjük a külvilág megélésének lehetővé tételével.

### Az értelmileg akadályozott gyermek mozgásának jellemzői

A mentális elmaradást okozó tényezők szinte mindig maguk után vonnak különböző szomatikus elváltozásokat, mozgásbeli differenciákat, fejlődésbeli elmaradásokat, így szinte biztosra vehető, hogy az értelmi elmaradással a legtöbb esetben együtt jár a mozgás valamilyen szintű elmaradása is. Megbomlik az a körfolyamat, melynek során a külvilág dolgai iránti érdeklődés maga után vonja a mozgás fejlődését, amellyel új utak nyílnak meg egyre újabb ismeretek szerzésére, amelyek viszont megint újabb mozgásformák kialakulását serkentik...

Az a gyermek, amelyik megéli az önálló mozgás örömét, nagymozgásait a környezethez, ill. annak változásaihoz képes igazítani, aki megtapasztalja saját mozdulatainak eredményét, az fejlődik mentális és szociális téren egyaránt.

Az értelmi akadályozott gyermek mozgásfejlődése egyrészt tempóját tekintve lelassult, de gyakran el is tér a normálisnak tekintett fejlődésmenettől. Jellemző lehet mozgásszegénység, mozgásgátoltság, gyakori a széles alapon való,- sok esetben nehezített járás, lépcsőn való közlekedés, ügyetlenebb a mozgás. Mind a nagy, mind a finommozgások elmaradottak lehetnek, összerendezetlenek, pontatlan kivitelezésűek. Mimikájuk is gyakran szegényes. Pontatlan a mozgáskoordinációjuk, rossz az egyensúlyérzékük, gyakran jelentkezhetnek ritmikai, dinamikai problémák. Hiányosságokat észlelhetünk az erő, ügyesség, állóképesség tekintetében. Sok esetben az átlagnál lassúbbak, vagy éppen túlmozgásosak, hipermotilak, sokszor pedig sok felesleges mozdulat, akaratlan túlmozgások (tik, klónus, ataxia, tremor...) sokaknál kóros mozgásformák (jaktálás, repdesés, szálemezés, súlyosabb esetekben önmaga pofozása...) figyelhető meg. Elmaradásokat találunk a testtudat, téri orientáció fejlődésében.

Ahogy a mozgásfejlődés folyamatában a nagymozgások fejlődése elsődleges, úgy a fejlesztés során is különös hangsúlyt kell fektetni ezek fejlesztésére (sok esetben kialakítására) Ha biztonsággal mennek az ősi alapmozgások, csak akkor érdemes bonyolultabb mozgásformák tanítására áttérni.

A gyermek mozgásfejlődése azonban csak részben spontán folyamat. A fejlődés folyamatában a „tanulás”, gyakorlás szerepe a mozgás fejlesztésében is egyre nő. A kötetlen mozgás és a szervezett testgyakorlás hatása *némileg* eltérő, de mindkettőre szükség van. A szervezett mozgásfejlesztéskor fokozott figyelmet kíván a gyermekek életkori sajátosságának (élettani) figyelembe vétele.

A gyermekek csak a szervezet bizonyos fejlettségi szintjén érhetnek el bizonyos mozgásszintet is. Valamely bonyolultabb mozgás idő előtti megtanítása nem előnyös és nem is eredményes. A gyermekek számára a változatos, dinamikus, az egész testet megmozgató gyakorlás az előnyös.

## A mozgásfejlesztés alapjai

Ahogy egy fentebb leírt körfolyamat lépései nehezednek, vagy éppen egy helytelen visszajelzés érkezik, úgy alakul ki pl. a rossz funkcionális testséma, mely fokozatosan az én-képbe épül. Sok, jól begyakorolt mozgás segíti a megfelelő testsémát, ami azt is jelenti, hogy „a test uralja saját mozgásait”. Ha tehát tud uralkodni a test felett, akkor mozgásos feladatokat is jól meg tud oldani, akkor tud megfelelően alkalmazkodni megváltozott testhelyzetekhez, tud stabil egyensúlyt tartani, tud mozgásokat utánózni. Ezekhez pedig elengedhetetlen, hogy pontos ismeretekkel rendelkezzen az egész testről, elengedhetetlen a test helyes észlelése és kontrollja.

A téri tájékozódás fejlesztésében az induló szint minden esetben a testséma és a személyi tér elemzése tükörkép segítségével. A második szint a fekvő sík téri viszonyainak elemzése. A harmadik szinten a sík viszonyait fordítjuk át a háromdimenziós térbe.

Piaget szerint az intelligencia bármilyen magas szintű tevékenységekben nyilvánul is meg, mindig a motoros tevékenységekből ered. Az agy fejlettsége illetve a gondolkodásra való képesség, a kognitív képességeink mind a mozgáson alapulnak, fejlődésükben alapvető a mozgás. Így a fejlesztés alapja az, hogy a gyermekek mozgását fejlesszük.

A mozgásfejlesztéshez szükség van a testtudat kialakításához, ami alapvetően három részből áll: a testkép, a testfogalom és a testséma fejlesztéséből.

A testkép a test szubjektív megtapasztalása, külső és belső érzéletekből származik. Fejlesztéshez segítségünkre lehet egy tükör és az ilyen játékok: Kié ez a fül/orr/száj..? Valamint hasznosak az izometriás gyakorlatok: feszítés-lazítás. pl: Építsünk hóembert magunkból. Gyúrjuk meg, szép egyenesen álljon és legyünk rá büszkék-feszítés, majd eljön a tavasz, mikor elkezdi olvadni a hó és a hóember kezd szétfolyni...- lazítás. Ugyanez lehet fababával is.

A testfogalom a saját testről szerzett tudásunk, hogy egyes testrészeket hogy hívják és mi a funkciójuk. Ennek fejlődését elősegítik a mondókák, pl: ez a szemem, ez a szám.... És hasznosak az is, ha a különböző testrészekre védőket szerelünk (térdvédő, könyökvédő) és ezáltal tanuljuk a testrészt, a funkcióját és a védelmét is. Lehet olyat is játszani, hogy „Alkosd meg a tükörképed!”-előre megrajzolt testrészeket kell összeilleszteni és a „fejnek” hasonlítani az összeillesztőre-a tükörképre. Lehet olyat is játszani, hogy ruhadarabokat mutatok és meg kell mondaniuk, hogy melyik testrészre való.

A testséma a test gravitációhoz való alkalmazkodása. Ezt utánzó mozgásokkal, gesztusjátékokkal, egyensúlygyakorlatokkal tudjuk fejleszteni. Utánozhatnak állatokat, de akár tárgyakat is és persze bemutatott gyakorlatokat. „Legyetek oroszlánok!, Legyetek madarak! Legyetek fák!....” Az utánzó gyakorlatoknál játszhatunk olyat is például, hogy fussatok úgy, mintha fájna a lábatok, mintha szomorúak lennétek, mintha vidámak lennétek.

Alapmozgások: gurulás, kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, átadás, kapás, dobás

Nagyon jó a gurítás, gurítás hengerben, takaróban, labdával a kezében (Ayres). A mászáshoz, járáshoz nagyon jól használható, ha papírból kivágunk kéznyomokat, lábnyomokat és a gyerekeknek azokon kell végigmennie figyelve a bal-jobb kézre, lábra. Nagyon jó a célirányos ugrás gyakoroltatása előre megrajzolt körökkel, „ugróiskolával”, de játszhatunk patakugrást is, rajzolt patakkaival, amit át kell ugrianiuk a gyerekeknek.

Az átadás, kapás játéknál legyünk minták a gyerekeknek, odafordulunk mikor átadunk valamit, megvárjuk míg a másik nyúl érte majd hasonlóan várjuk ezt el a gyerektől is. Ez a kommunikációt is fejleszti és az elvárások, normák alapjait is megtanítja.

A dobás gyakorlása lehet különböző nehézségű tárgyakkal, kezdetjük lufival és befejezhetjük medicinlabdával és persze a célba dobás gyakorlása is nagyon fontos, ami lehet falon és lehet talajon elhelyezett célpont is. Lehet azt játszani, hogy „Találd el!” és lehet azt is, hogy „találj bele a körbe”.

Téri tájékozódás fejlesztése. Ennek alapja a saját testen való tájékozódás. Ezt tudjuk fejleszteni egymás körberajzolásával vagy zsinórral körbehúzásával. Ezután azon tudják megmutatni, hogy hol van a keze, lába, feje. „Bekötöm a szemed és te mondd meg, hol böktelek meg.”- ez is egy jó feladat a saját testen való tájékozódás fejlesztésére.

Az egyensúlyérzéklet fejleszthetjük a kötéláncos játékkal, amelynél krétával megrajzolunk egy egyenest, ezen kell végig haladniuk a gyerekeknek. De nagyon jó játék a gólyajárás is, amelynél kuglikat rakunk ki egymás elé, körülbelül egy lépés távolsággal és ezeket kell átlépkedniük a gyerekeknek, mint egy gólya, persze úgy, hogy ne dőljenek fel a kuglik.

A mozgásfejlesztés köre itt nem zárul be, de az alapmozgások begyakorlása, a különböző mozgásformák megtapasztalása a gyermekek számára alapvető feladat.

*(Fejlesztő gyakorlatok-----MOZGÁS  
„Taníts meg engem!”-fejlesztő program )*

## **Fejlesztési területek:**

### **Nagymozgások fejlesztése:**

A nagymozgások fejlesztésének céljai:

- A motoros tanulás elősegítése, támogatása
- Alapmozgások kialakítása
- Tartásjavítás,
- Egyensúlyfejlesztés,
- Az izomtónus szabályozása
- Testséma fejlesztés
- Térérzékelés fejlesztése

Játékos utánzó gyakorlatokkal az egész test átmozgatása  
Ritmusérzék fejlesztése  
Légzéstechnika javítása

Részfeladatok: - játékos utánzó gyakorlatok, mobilizáció, az egész test átmozgatása  
- alapmozgások kialakítása, korrigálása, gyakorlása  
- mozgásos játékok

Példák a játékos utánzó gyakorlatok köréből:

Mozgástípusok, ill. a fejlesztendő terület

- *kargyakorlatok*: -karemelések, ( egyensúly, testséma fejlesztése, tetrészek felismerése)  
„Süss fel nap...”  
„Napsugaras nyárban...”  
„Hajlik az ág, fúj a szél...”  
- karhúzások, (lateralitás fejlesztése, a test középvonalának átlépése)  
„Kaszálj Pista...”  
„Szél fújja a fákat...”  
- karlengetések,  
„Repülnek a madarak...”  
„nyuszi fülét hegyezi...”  
- körzés (keresztezett mozgás a test előtt
- *guggolás, nyújtózás, karemelés* – (egyensúly és testséma fejlesztés)  
„Kicsi vagyok én...”
- *törzsgyakorlatok* – döntés (egyensúlyfejlesztés)  
„Szól a harang...”  
- hajlítás előre, jobbra-balra (téri irányok, lateralitás, egyensúly fejl.)  
„Én kis kertem kertemem...2  
„Cini-cini muzsika...”  
- fordítás – egyedül karlendítéssel, kézfogással párban (lateralitás fejl.)  
„Nem kellesz, nem kellesz...”
- *lábgyakorlatok* - emelések (egyensúly, testséma fejlesztése)  
„Hosszú lábú gólya bácsi...”  
„Gólya, gólya gilice...”  
Szökdelések - páros lábbal (földről való elrugaszkodás, rugózás gyakorlása)  
„Ugráljunk, mint a verebek...”  
ugrás, forgás (egyensúlyfejlesztés)  
„Mackó, mackó ugorjál...”  
Állás, guggolás, testhelyzet változtatás (légzés, gyors-lassú ritmus gyak)  
„Ég a gyertya ég...”
- *összetett gyakorlatok* -az egész testet megmozgató tevékenység

## Testtudat fejlesztése:

### 1. Testséma fejlesztés, jobb- bal irányok rögzítése:

- a saját test megfigyelése tükörben
- a testkép függőleges irányú felezése, a tükör felezése tollal
- a tükör egyik felének letakarása
- a test oldalainak megjelölése csuklóra kötött szalaggal ( jobb- zöld, bal- piros



- az oldalak tükörképpel való megfeleltetése, a tükör jobb oldalára zöld háromszög, bal oldalára piros háromszög felragasztása
- a testirányok és a tükörkép irányok azonosítása: „Jobb oldalam a tükörkép jobb oldalán látható.” Stb.

2. a varázsló megérinti pálcájával a fababa lábát, és az megmozdul (ugyanígy végig mennek a többi testrészen is)
3. két gyermek egymás hátának támaszkodva áll fel vagy ül le
4. izomfeszítő –lazító gyakorlatok: pl.:
  - „Ilyen nagy az óriás:
  - Nyújtózkodjunk kispajtás.
  - Ilyen kicsi a törpe:
  - Guggoljunk le a földre.”
5. tükör előtt testrészek versekre történő megmutatása: saját magunk azonosítása tükörben, dalok, versikék segítségével,  
pl.:

„Itt a szemem, itt a szám,  
Ez meg itt az orrocskám.  
Jobbra, balra két karom,  
Forgatom, ha akarom.  
Két lábamon megállok,  
Ha akarok, ugrálok.”

„Itt a fejem, itt van ni,  
tessék jól megfigyelni.  
Itt a fülem, szemem, szám.  
Ez meg itt az orrocskám.  
Ajkam alatt az állam,  
rajta csinos szakállam.  
Nyakam alatt kétfelől,  
széles vállam hegedül.”

*(mondóka közbe megérintjük és eljátsszuk)*

- „Alkosd meg a tükörképed!”- előre megrajzolt testrészeket kell összeilleszteni és a „fejnek” hasonlítani kell az összeillesztőre - a tükörképre.
6. a felszólításra végrehajtott mozdulatot, ha egy sík makett segítségével is beállítja a gyerek, akkor egy feladaton belül köti össze a térbeli és síkbeli tapasztalatokat, ismereteket. (pl.: emeld fel a bal karod, utána válaszd ki azt a rajzot, ahol a baba bal karja fent van.) Itt is fontos az irányok megnevezése.
  7. ruhadarabokat mutatok és meg kell mondaniuk, hogy melyik testrésze való.
  8. páros gyakorlat: a gyerekek egymással szemben ülve egymáson mutatják az egyes testrészeket
  9. az állatvilág, növényvilág mozdulatainak utánzása (utánozzuk a hajladozó ágakat (Fújja a szél a fákat, Esik az eső – hajlik a vessző)  
állatok mozgásának utánzása, ritmikus hangutánzással  
járjatok úgy, mintha fájna a lábatok, mintha szomorúak lennétek, mintha vidámak lennétek.
  10. különböző emberi arcjátékok utánzása
  11. autó tolása, húzása páros kézzel,

12. gördeszka tolása rajta ülő társsal,
13. gördeszkán ülő gyermek tolása a kezében lévő karika segítségével
14. adott testrész megsimítása bábbal,
15. játékbaba testrészeinek megmutatása
16. egy maketten (pl: IKEA-ban kapható ember maketten) mutatom a mozdulatot, amit nekik kell utánozni.

## Testséma – irányok (jobb-bal, fel-le stb) fejlesztése

1. Testséma fejlesztés, jobb- bal irányok rögzítése:
  - a saját test megfigyelése tükörben
  - a testkép függőleges irányú felezése, a tükör felezése tollal
  - a tükör egyik felének letakarása
  - a test oldalainak megjelölése csuklóra kötött szalaggal ( jobb- zöld, bal- piros
  - az oldalak tükörképpel való megfeleltetése, a tükör jobb oldalára zöld háromszög, bal oldalára piros háromszög felragasztása
  - a testirányok és a tükörkép irányok azonosítása: „Jobb oldalam a tükörkép jobb oldalán látható.” Stb.
2. A fel-le, jobbra- balra irányok rögzítése sík lapon:
  - a tükör sík lappá változtatása- síkra fektetett mozgatható emberkép segítségével mozgások végzése pl.: kar felemelése
  - az emberke lapra fektetése és függőleges irányú felezése, háromszög jelzés felragasztása a lapra
  - utasításra végzett mozgások az emberke segítségével
  - hiányfelismerés az emberke testrészeinek letakarásával
3. Jobb és bal oldal differenciálása:
  - lapra rajzolt emberkép segítségével- tárgyak elhelyezése a lap jobb és bal oldalára
  - kérdések alapján a tárgyak helyzetének megnevezése pl.: „ A lap melyik oldalán van a radír?”
  - képek elhelyezése a lap két oldalán, oldalak megnevezése
4. A fent, lent és a középen helyzetek rögzítése:
  - a tükörkép vízszintes felezése
  - a tükör felső majd alsó részének letakarásával a fent és lent irányok rögzítése
  - kérdések pl.: „Hol látszik a cipőd?”
  - a háromszög jelzéssel történő társítás- „Merre mutat a háromszög hegye?”
  - sík lapra fektetve emberkép segítségével hasonló feladatok, mint a jobb-bal oldal differenciálásnál
5. A fent- lent, középen, jobb- bal irányok gyakorlása:
  - a tükörkép négy mezőre bontása
  - mozgások végzésével az irányok gyakorlása
  - sík lapon az emberkép segítségével mozgások végzése
  - tárgyak elhelyezése utasítások alapján: „ Tedd a radírt a jobb felső sarokba, ablakba!”
  - képek elhelyezése utasítások alapján, a kép helyének megnevezése kérdések alapján: „Melyik ablakban van a radír?”
  - iránytű segítségével helyekre mutató, megnevezés

6. Testrészek helyének azonosítása a négy mező segítségével:
  - kétfelé vágott emberkép összerakása
  - négyfelé vágott emberkép összerakása
  - négyfelé vágott fej képének összerakása
  - kitalálósdi a részek funkciójára kérdezéssel: „Melyikre van szükség a látáshoz, halláshoz, szagláshoz?”
  
7. Az egymásmelletti és szomszédság fogalmának kialakítása:
  - pedagógus vagy társ álljon a gyermek mellé a tükör előtt
  - megfigyelés: egymás mellett állnak
  - sík lapon tárgyak elhelyezése, megfigyelés : „A radír és a hegyező egymás mellett vannak.”
  - négy mezőre bontott lapon tárgyak elhelyezése, megfigyelés: „A radír a toll fölött van.”, „A kréta a hegyező alatt van.”, „A radír szomszédja a hegyező.”
  - a felek letakarásával szomszédok kialakítása
  - mese: a szomszédok beszélgetnek egymással
  
8. A sík lap, az alak és a saját test viszonyinak transzformálása:
  - képek megfigyelése: „Hol van a képen a maci szeme?”, „Merre néz a maci?”, „Merre hajlik a fa ága?”
  - téri játékok: egy gyermek, vagy baba székre ül, elé, mögé, alá, fölé kell helyezni tárgyakat

### A testrészek felerősítése, a bőrérzékelés fejlesztése:

1. zuhanyozásnál a testet mindig ugyanabban a sorrendben mossuk le, közben soroljuk az adott testrész nevét,
2. ugyanaz törölközéskor,
3. hajszáritással végigfűjjük a testrészeket, sorolva a nevüket,
4. tollal végigsimítjuk a testrészeket, soroljuk a nevüket, különböző anyagokkal megdörzsöljük a kiemelendő testrészt
5. „Bekötöm a szemed és te mondd meg, hol böktelek meg.”
6. egymást körberajzolják vagy zsinórral körbehúzzák. Ezután azon tudják megmutatni, hogy hol van a keze, lába, feje a megrajzolt „gyereknek”.
7. tenyér befestése, papírra nyomat készítése,
8. tenyér, talp nyomatának elkészítése só-liszt gyurmából,

### Laterális fejlesztése :

1. több gyerek, ha körbe áll, játszhatják, hogy egy tárgyat adogatnak egyik kezükből a másikba, miközben mondják: a bal kezemből a jobbra tettem, a jobb kezemből neked adtam. Jobb-bal oldal gyakorlására alkalmas, vagy lehet versenyeztetni, aki eltéveszti, az kiesik. Adogathatnak labdát egymásnak lent, fent, középen
2. papírból kivágunk kéznyomokat, lábnyomokat és a gyerekeknek azokon kell végigmennie figyelve a bal-jobb kézre, lábra.
3. a mozgásokat, irányokat meg is nevezhetjük („felemeljük a jobb karunkat, lábunkat). A tanár utánpótlása helyett később szóbeli irányítás is elég lehet.  
Neheztelt helyzetben bekötött szemmel is végeztethetjük a feladatokat.

Tudatosításra lehet alkalmazni a végtagok passzív mozgását is (szóbeli követés, irányok, helyzetek megnevezése mellett). A gyerekek egymás mozdulatait is utánozhatják.

## A vesztibuláris rendszer fejlesztése:

### Statikus egyensúlygyakorlatok:

Statikus, amikor a stabil egyensúlyi helyzetből való kibillentéssel készítjük a gyermeket egyensúlya visszanyerésére:

1. húzások-tolások
2. különböző hintákban lengeni, forogni (ülő helyzetben a törzs kilendítése különböző irányokba)
3. Bobath-labdán végezhető gyakorlatok:  
hason fekvés laza testtartásban  
hason fekvés Bobath- labdán, előbb békaszerűen, majd nyújtott testtel, a labdát gyengéden billentjük a tér minden irányába  
hanyattfekvés laza testtartásban. A gyakorlatoknál segítünk a helyes egyensúly megtartásában!  
hason fekvés, fej megemelése, karok oldalra helyezése, repülő alakzat kialakítása,
4. féllábon állás
5. ülve, állva a váll „lökdösése” különböző. irányokból
6. ülés, állás rugós deszkán, billenő rácshintán, Body-roll hengeren
7. a gyermek Body- roll hengeren állva egyensúlyoz

### Dinamikus egyensúlygyakorlatok:

Dinamikus, amikor mozgás közben kell az egyensúlyi helyzetet fenntartani :

1. ugrálás füles labdával
2. bizalomerősítő gyakorlatok: zsipp-zsupp játék
3. babzsák a fejen, leülni, felállni, menni vele.  
(egyensúly gyakorlat)
4. kötelet fektetünk a padlóra azon mezítláb végig mennek a gyerekek.  
Nehezítés: a kötélen kanyargós, csukott szemmel, hátra.
5. forgás saját tengely körül, Bobath labdán
6. ugrálás füles labdával
7. Bizalomerősítő gyakorlat: zsipp-zsupp játék
8. Hengerben, hordóban gurulni lejtőn lefelé, majd egyenes talajon
9. Járások különböző irányokban vizuális kontrollal, anélkül
10. Egyensúlyt fejlesztő járások: Egyenetlen talajon,  
Szivacszönyegen,  
Két vonal között, vonalon,  
Kötélen oldalazva  
Tornapadon, gerendán  
Rugós deszkán, billenő rácshintán  
Félgömbön, „lépegető köveken”, fel nem fújt labdán...  
Babzsák a fejen. Járás közben leülni, felállni

11. Valamilyen eszközzel: labdát gurítani, seprűvel terelgetni, lábbal gurítani, kézben egyensúlyozni.

### A két testfél mozgásának összerendezése:

1. páros lábon ugrálás ugrálóasztalon, segítség kézfogással, vagy deréknál a test megemelésével,
2. labda dobása páros kézzel
3. autó tolása, húzása páros kézzel.
4. nyújtott karral tapsolás a test középvonalában: fej fölött, mell előtt, comb előtt, hátunk mögött
5. gólyajárás játék, melynél kuglikat rakunk ki egymás elé, körülbelül egy lépés távolsággal és ezeket kell átlépkedniük a gyerekeknek, mint egy gólya, persze úgy, hogy ne dőljenek fel a kuglik.
6. labda dobása páros kézzel: pl.:  
„Dobd a labdát le, fel,  
Kapt el a kezeddél,  
Itt a labda, hol a labda,  
Fiú dobja, kislány kapja.”
7. guruló labda váltott lábbal rúgása
8. biciklizés, levegőben, egyedül vagy párosan

### Alapmozgások koordinációjának javítása:

#### Gurulások

- gurulás hordóban, vagy body hengerben párban, kézfogással
- pályát kijelölni: mettől meddig ( a szőnyegen végig, az ablakig stb.)
- segítségadás a karoknál vagy a lábaknál, ha önállóan nyújtva tudja tartani, deréktájékon lehet lendületet adni
- eszközzel: a kinyújtott karok labdát, babzsákot tartanak
  
- takaróba betekerni, majd kitekerni, karok itt is magas tartásban, a fej kint van, a ki-betekérésben segíthet az egész csoport
- gurulásra készítés lejtős elhelyezésű vastag tornaszőnyegen,
- több gyermek szorosan egymás mellett egy irányba gurul
- jó időben: dombon legurulni

#### Kúszás

- ellentétes kar-láb mozgás
- segítségadás: hajlított lábat megtámasztom tenyérrel, hogy el tudjon rugaszkodni, illetve a nyújtott kar tenyerét a talajon tartom, hogy könyökből-vállból tudjon mozdulni + nyaknál-fejnél kicsit meghúzva lehet érzetelni a mozgás irányát könnyebb linóleumon, jobban csúszik, de pólót célszerű betűrni a nadrágba, hogy a hasát ne sértse.
- kúszás szék vagy pad alatt

## Mászás

-ellentétes kar-láb mozgás, kézujjak nyújtva  
-mászás különböző talajon (puha, kemény, érdes stb.)  
-mászás (kúszás) alagútban: összetolt asztalok, székek letakarva →  
alkalmazkodás a szűkülő térhez, aki átért, szurkolhat a többieknek: tapsol, dobol,  
kiabál

- mászás tornaszőnyegen,
- mászás alagútban,
- mászás mászókéra,
- mászás létrára,
- mászás futópadon,
- mászás fel és le lépcsőn

## Járás:

- azonos lépéshossz gyakorlása  
„Aki nem lép egyszerre...”
- lassan, - gyorsan (ritmusérzék fejlesztése)  
„Lassan jár a csigabiga...”
- magas térdemeléssel, lábujjhegyen, törpejárással...  
„Gólya, gólya gilice...”  
„Ilyen nagy az óriás...”
- előre, hátra, körben, egyenesen, hullámvonalban...(téri irányok gyakorlása)  
„S,sz,beh sok súly...”  
„Kis, kis kígyó...”
- vonatozás ( alkalmazkodóképesség fejlesztése, gyors-lassú gyakorlása, elindulás-  
megállás gyakorlása)  
„Megy a gőzös...”  
„Debrecenbe kéne menni...”
- járás, futás gyakorlatok: pl.:  
„Lassan jár a csiga- biga,  
Táskájában eleség,  
Várja otthon lánya, fia,  
Csigá- biga feleség.”  
  
„Tányér- talpas lompos farkas,  
Huss el innen, huss!  
Nem engedjük a kis bárányt,  
Fuss el innen, fuss!”
- akadályok kikerülésével, leguggolással, tárgyak összeszedésével, tárgyak húzásával  
tolásával  
„Én kis kertem kerteltem...”  
„Sétálunk, sétálunk...”  
„Dombon török a diót...”
- akadályok átlépésével: először valamilyen lapos, alacsony, majd egyre magasabb  
legyen,  
-létrafokok között előre, oldalazva

## Futás:

- lassan, gyorsan, (járás, kocogás, gyors futás – váltakozva)

elindul, jelre megáll  
irányváltatással,  
akadályok kikerülésével, átlépésével  
előre, hátra, oldalazva  
-futás, ugrás, esés vastag tornaszőnyegre

### Ugrás:

-rugózások, ugrások: trambulínon  
rugós deszkán  
átugrás akadályon (kötél, karikába be, onnan ki,  
papírtégla,...zsámoly)  
leugrás zsámolyról, alsó lépcsőfokról...  
ugrálás páros lábon  
szökdelés két lábon, fél lábon  
-patakugrás játék: felrajzolunk két vonalat –ez lesz a patak, amit át kell  
ugraniuk a gyerekeknek. Ha már jól megy, szélesíthetjük.

### Téri tájékozódás fejlesztése:

1. futás nagy térben, pl. tornaterem, focipálya egyik végétől a másikig. Itt gond szokott lenni, hogy „eltéved” a térben → kijelölni egy pályát pl. padokkal, illetve sokan nem tudnak futni ilyen „hosszú” távon → ilyenkor szintén hátulról próbálok lendületet adni, de fontos, hogy valami vagy valaki motiválja a célban is.
2. a gyermek bekötött szemmel keresi a hangforrást a szobában
3. tűz, víz, repülő játék
4. a gyerekek egymás mögött állnak egy oszlopban, hol fejük fölött, hol lábuk alatt, hol oldalt adják a labdát előre vagy hátra
5. szobor játék
6. a tágabb teret bevonva is mozoghatunk. Rendezzük be a szobát néhány egyszerű tárggyal. Nevezzük meg azok térbeli helyzetét: pl.: előttem van a szék, mögöttem a szekrény, jobbra az asztal, balra a labda, stb. Megnevezés után változtassanak helyzetet, pl. zenére szaladgáljanak a teremben, mikor megáll a zene, akkor álljanak meg, és újra nevezzék meg, a tárgyak milyen helyzetben vannak hozzájuk képest.
7. az előbbi játékot úgy is módosíthatjuk, hogy egy fix útvonalat, például egy akadálypályát kell a gyerekek bejárnia, és közben megnevezni, hogy bal illetve jobb oldalon mi mellett halad el. Célszerű apróbb, oda nem illő tárgyakat elhelyezni az útvonal mentén.
8. mozgásos játékokkal is lehet „memorizni”. Álljanak be a gyerekek egy sorba, majd egyvalaki próbálja ezt megjegyezni. Utána szaladgáljanak, keveredjenek össze, és utána a játékos próbálja a helyes sorrendet visszaállítani. Variálhatjuk úgy is, hogy nem egy sorban állnak a gyerekek, hanem a tér különböző pontjain (pl.: tábla előtt, ablak mellett..) állnak, és ezt a helyzetet kell a játékosnak visszaállítania.
9. játszhatunk olyan futójátékot, mikor a fecskéknek a dróra kell szállni a megadott jelre (taps, zene leállítása). A tér közepén kijelölt egyenes vonalon kell mindenkinek megtalálnia a helyét. Megvárhatjuk, míg mindenki megtalálja, de játszhatjuk versenyre, kieséssel (olyan, mint a székfoglaló)

Karikákat is letehetünk a földre, hogy a jelre azokat találják meg, de a térnek ez a megosztottsága már nehezíti a feladatot, több gyerek szaladgál, eltakarják a karikákat, stb. Változtathatunk rajta, ha minden alkalom után elveszünk egy karikát.

10. mozoghatunk úgy a térben, hogy egy síkbeli formát jelenítünk meg. A földre rajzolt mintát járjuk ilyenkor végig a gyerekekkel. Ez a minta lehet kör, négyzet, hullámvonal, csigavonal, stb. Megrajzolhatjuk közösen aszfaltra krétával, bottal homokba, stb. A gyerekek is rajzolhatnak saját mintát, útvonalat, amit bejárhatnak.
11. szoborjátékot játszhatjuk úgy, hogy a gyerekek szaladgálnak a szobában, és tapsra megmerevednek. Kiválasztjuk közülük a legjobb szobrot, és a többiek is azt próbálják utánozni.
12. játszhatunk helycserés játékot. Körberakunk székeket úgy, hogy mindenkinek legyen helye. Megfelelő utasítások szerint kell a gyerekeknek helyet cserélniük. Pl.: Kati cseréljen helyet Dórrival. A konkrét nevek helyett a gyerekek választhatnak maguknak állatneveket is. (pl.: a kakas cseréljen helyet a sünivel) Nehezíthetjük, ha megmondjuk, melyik irányba kell elindulniuk (téri tájékozódás), vagy ha egy bizonyos módon kell helyet cserélni (lassan sétálva, futva, lábujjhegyen, pókjárásban, ugrálva, stb.)

## Finommozgás fejlesztése:

### 1. Ujjtorna

A finommotorikát fejlesztő feladatok előtt fontos a kéz, ujjak bemelegítése. Mondókák, „ujjversek” mondogatása közben a tenyér nyitogatása, csukogatása, ujjak mozgatása. Ilyen pl. „Esik az eső, dörög az ég, kopog a jég, villámlik, lecsap, kisütött a nap.”

- zongorázás
- ökölbe szorítás – széttárás
- az ujjak a kisujjtól visszafelé becsukódnak és kinyílnak
- a két kézen lévő ujjakat összekulcsolni és egyszerre kifordítani
- a két kézen lévő ujjakat úgy összekulcsolni, hogy egy ujj bevan zárva közöttük, ezt mozgatni
- az egyik, majd a másik kézfejjel a falnak támaszkodni
- Ujjtorna- mondóka (közben megsimogatni az adott ujját)

Kicsi, kövér hüvelyk apó,  
mellette a mutató,  
középső a hosszú bátyja  
gyűrűs ujj a húgocskája  
kicsi, pöttöm itt a vége  
minden gyermek kezecskéje.

### 2. Csipeszelés

Előre kivágott formalapra (pl. napocska, süni stb) csipeszeket rakunk. Ezek lesznek a nap sugarai, süni tüskéi stb.

### 3. Csípd meg!

Cukorfóval, nagyobb csipesszel kisebb tárgyak, termények áthelyezése, válogatása.

### 4. Fűzés

Apró gyöngyök válogatása, fölfűzése. (Fokozatok lehetnek)

Tésztát, pattogatott kukoricát is fűzhetünk.

### 5. Dugó

Festékbe mártott parafadugóval nyomdázás. Pl. szőlőfürt nyomdázása



6. Gyurmázás  
Különböző mozgásokkal a kézfej izomzatának erősítése: lapítás, sodrás, gömbölyítés, nyújtás stb.
7. Tépés  
Vatta, gyapjúszálak, papír tépése. Mozaikkép készítése.
8. Hamupipőke  
Apró tárgyak, termények szétválogatása: gomb, kapocs, bab, lencse stb.
9. Vágás, lyukasztás, kapcsolás.
10. Gombolás, cipőfűzés
11. Festés ujjal, szivaccsal, ecsettel.
12. Rajzolás, színezés, ábrakitöltés
13. Vonalkövetés  
(ujjfestéssel, homokban, tükrön borotvahabbal, zsírkrétával, ceruzával)
14. Pontok összekötése, formák átírása
15. Labirintus játék
16. közös rajz: Az első ember rajzol egy kisebb ábrát, majd mindenki sorban hozzárak valamit a rajzhoz. Mindenkinek meg lesz a maga elképzelése, mit szeretne rajzolni, de hogy a közös rajzból mi sül ki, azt senki sem tudja.
17. rajzdiktálás: párokat alkotunk és a páros egyik felének elmondjuk, mit rajzoltasson le a másikkal (érdemes egyszerű rajzokat adni). Ő instrukciókat ad, de a rajz részeit nem nevezheti meg.
18. vizuális kommunikáció: párokat alkotunk, minden páros kap egy nagy lapot, egy-egy ecsetet és választ egy színt. Kiválasztunk egy zenét, majd indulhat a közös alkotás, beszélni nem lehet és nem is ábrát kell rajzolni, csak vonalakat, és csak a nonverbális kommunikációra szabad hagyatkozni. A végén megbeszéljük, kinek a színe volt hangsúlyos, hogy érezték magukat, vezetett-e valaki.
19. együtt rajzolás: egy ceruzát ketten fognak, de mindkét félnek mást kell rajzolni (pl.: kutya és ház)
20. bemutatkozás rajban: a) Egy lapot négy egybevágó téglalapra osztunk, minden téglalapba egy - egy rajzot készítünk: mit szeretsz, mit nem, mire vagy büszke, mire nem vagy büszke. Mikor elkészültek, két koncentrikus kört alkotva egymással szembe fordítva páronként megmutatják egymásnak a rajzot és beszélgetnek róla pár percig, majd a belső kör eggyel elmozdul. b) Lehet adott témában egy-egy mondatos véleményt is írni.

### Mozgásos játékok:

1. *Elnök – titkár*: Körben leülünk, kinevezünk egy elnököt, tőle balra ülő lesz a titkár, a többiek számok (lehet gyümölcs, betű, állat, szín, stb.). Mindenki egyszerre egy négyütemű ritmust üt (taps, térden taps, jobb láb dobbant, bal láb dobbant). Valaki az utolsó két ütemre mondja a saját számát/nevét és valaki másét. Legközelebb az mond, akit szólítottak. Aki hibázik, az kerül az 1. számú székre és mindenki feljebb kerül.
2. *Földrengés*: Egymással szemben két méter távolságra elhelyezünk párhuzamosan azonos számú székeket. Egy valaki középen sétál. Mikor elkiáltja magát, hogy földrengés, mindenki megpróbál a szemközti sorba leülni. Akinek nem jut szék, az kerül középre.

**3. Székfoglaló:** Eggyel kevesebb széket teszünk egymás mellé, mint ahányan játsszák. A gyerekek futnak körbe a székek körül, majd adott jelre le kell ülni egy székre. Aki nem tud leülni, kiáll, majd kiveszünk egy széket.

A végén az utolsó két gyerek küzd meg a trónért.

**4. Így szoktál csinálni**

a) Két részre osztjuk a csoportot, majd mindkét csapat tagjai felosztják maguk közt, hogy az ellenfél oldaláról kit fognak utánozni. Fel kell ismernie magát az utánzottnak.

b) Csoportból valaki kiáll és a jelenlévők közül mutogat el valakit.

**5. Kézgombolyag:** A gyerekek körbeállnak, megfogják egymás kezét. Valaki kimegy, és mire visszajön, a csoport összegabalyodni, neki pedig vissza kell állítani az eredeti kört anélkül, hogy elengednék egymás kezét.

**6. Küldök egy levelet:** A gyerekek körben állva egymás kezét fogják. A kör közepén egyvalakinek az a feladata, h elcsípje az átadást. Valaki megszólal: Küldök egy levelet X-nek, majd megszorítja a mellette levő kezét. Ha elér a címzetthez, szól, h megkapta.

Nehezítés lehet, ha nem mondjuk meg a címzettet, vagy több levelet indítunk.

**7. Megváltoztatunk valamit.**

Mindenki leül egy székre, mozdulatlaná válik, majd egy valaki jól megfigyeli őket, aztán kimegy.

Mire visszajön, mindenki megváltoztat magán valamit és ki kell találnia.

**8. Papucsos játék**

Körben ülünk, mindenki kezében egy papucs vagy cipő. Adott szöveg éneklése közben ritmusra a papucsot a szomszéd elé kell tenni úgy, h az utolsó három ütemre a cipővel háromszor kell dobantani (magunk előtt egyet, majd föl, majd a következő ember elé letesszük - ez az utolsó ütem.) A dal újraindul, és akinél feltorlódnak a cipők, kiesik (a cipővel együtt).

Dal: A cipőt fogd, hamar ide tedd elé, ugye szól, ki tudja, HOL VAN AZ ENYÉM.

**9. Szabadulj a labdától:**

Két térfélen egyforma mennyiségű labda, a két csapat igyekszik saját térfeléről minden labdát a másik térfélre átdobni

**10. Csirizes a szék:** Körben ülünk, tapsra mindenki feláll és más helyet keres. Aki legutoljára ült le, az odaragad a székhez és ő a következő játékban már nem állhat fel. Az nyer, aki utoljára maradt.

**11. Kendővadász:** Mindenki hátsó zsebében egy kendő lóg ki. A cél, hogy gyűjtsenek egymástól a gyerekek minél több kendőt. Akinek a kendőjét „ellopták” az leül.

## Bibliográfia

Rosta Katalin Add a kezed! (logopédiai Kiadó 2004)

Taníts engem! Fejlesztő program logopédiai óvodák számára (Logopédiai Kiadó 2004)

Németh Erzsébet- S. Pintye Mária Mozdul a szó (Logopédiai Kiadó 2003)

Értjük!? Képességorientált, hatékonyságnövelő olvasás-,írásstanítás program (Szalay Könyvkiadó)

Pinczésné dr. Palásthy Ildikó Tanulási zavarok, fejlesztő gyakorlatok (Pedellus Tankönyvkiadó 2005)

Nagyné dr. Réz Ilona: Téri tájékozódás fejlesztő program (1996.)

Anya, taníts engem! Fejlesztő feladatok születéstől iskolakezdésig (Pápa 1995)

Mohay Péter Közösségformáló játékok tizenéveseknek (Flaccus Kiadó 2006)

Gyenei Melinda-Szautner Jánosné Szigeti Gizella A tanulási zavarok korrekciója kisiskolás korban (Marketing Műhely)

Nebuló Látom, hallom, csinálom, megértem!(Marketing Műhely)

Szászné Csikós Klára-Varga Katalin Segítőkézség (Ec-pec könyvek)

Katona Ferenc: Az öntudat ébredése

Budapesti Korai Fejlesztő Központ: Apró lépések

Kissné Haffner É.- Alkonyi M.: Ők és mi

## 1. számú melléklet

### Ayres terápia alapjai (összeállította: Bálint-Samu Zsófia)

Jean Ayres gyermekpszichológus 1972-ben tette közzé azt a munkáját, melyben leírja, hogy feltevései szerint a tanulási zavarok háttérében rendellenes neurofiziológiai folyamatok állnak. Erre egy komplett vizsgáló eljárást és egy terápiát dolgozott ki. Ayres a terápiánál visszanyúlt az ember ősrégi tapasztalataihoz, így alkotta meg azokat a helyzeteket, melyekben a gyermek az alapoktól indulhat, saját belső késztetéseit követve.

A magatartási és a tanulási zavarok háttérében az idegrendszer éretlensége áll, azaz nem képes összerendezni a környezetből érkező információkat és mivel erre nem képes, nem fog tudni megfelelő motoros választ sem adni az ingerekre. Ez az éretlenség az egyensúlyozó rendszer által fejleszthető.

Alapeszköze a háló, ami felfüggesztve lóg és pörgethető, minden irányba kilendíthető. Itt a gyermek magzati testtartásban van és így az ösbizalom kialakulásának állapotába tudnak kerülni. Az idegrendszerükre itt folyamatosan hatnak az ingerek és ezáltal fejlesztik.

A terápia lépései a következők: 1. a tapintásos rendszer normalizálása vagy taktilis ingerlés. 2. az egyensúlyozó rendszer normalizálása vagy vesztibuláris ingerlés. 3. a primitív csecsemőkori reflexek gátlása, leépítése. 4. a szemmozgások normalizálása. 5. a test két oldalának összerendezése. 6. a vizuális forma és térpercepció fejlesztése.

Fontosabb eszközök: háló, füles ugrálólabda, gördeszka, négyszögletű kötélhágcsóhinta, függő billenőhinta, lejtő, tányérhinta, trambulín, henger.

A gyerekek számára biztosítani kell a pozitív, elfogadó, biztonságot nyújtó légkört. Nem lehet úgy vezetni ezt a foglalkozást, hogy féltjük a gyerekeket. Itt a gyerekek szabadon, játékkal fejlődnek, nem szabad, hogy a mi szorongásunk rájuk vetüljön és ezáltal ne tudjanak felszabadultan „játszani”.

Fontosabb tudnivalók: Egy csoportban maximum 5-6 gyerek lehet. Véleményem szerint a mi iskolánkban ez a szám maximum 3 gyermek legyen. Soha nem szabad őket egyedül hagyni. Nem szabad sűrgetni a gyerekeket. Itt nincs olyan, hogy valamit csinálni kell. Ötleteket lehet adni nekik, ha nem találják fel magukat, de kényszeríteni semmire nem szabad. Optimális lenne a heti két alkalom. Nagyon fontos rendszeresen ellenőrizni az eszközöket, a baleset elkerülése miatt!.

A terápia segít a gyermekeknek a testképük kialakításában, segít összerendezni a mozgásokat, fejleszti az egyensúlyozó rendszert és fejleszti az idegrendszert, a mozgató pályákat és az érzékelést, észlelést is.

## 2. számú melléklet:

### Lúdtalp torna (összeállította: Bándy Beáta)

#### Kisebbeknek, elsősorban eszközökkel:

- 1, Pl. a falnál nyújtózkodni, legyen egy cél, hogy mit érjen el. Pl. a saját jelét, fényképét...  
Lehet a fal mellett végig valami után nyújtózkodva lábujjhegyen végig lépegetni
- 2, Pl. egy nagyobb párnán, babzsákon, nem túl keményre fűjt ülőpárnán, vagy valamilyen vastag szivacsszőnyegen helyben lépegetés
- 3, Újra nyújtózkodás, de most ezen a puhább valamin állva
- 4, Végigmenni: bármilyen egyenetlen talajon  
„lépegető köveken”, „lépegető ösvényen”  
puhább és keményebb félgömbökön, fel nem fűjt labdákon, babzsákokon...  
lefejtetett kötélletrán (rálépve és nem mellé)  
(pl. egy hídon megyünk át, vigyázzunk, nehogy vizesek legyünk...)  
billenő rácshintán, amit stabilan (így domború) és a labilan is használhatunk
- 5, Kitenni egy kötelet, oldalazva végigmenni úgy, hogy a kötél a talp alatt legyen, de ne érjen a kötélhez (bekarmolt lábujjak)
- 6, „Talplenyomatokat” sorba kirakni lehetőleg egy kicsit „csámpásan”, - vagyis egymás felé fordítva,- ezeken a talpakon kell végigmenni

#### Leülünk:

- 7, A lábujjakkal felemelni pl. a saját zoknikat, integetni vele
- 8, Papírtépés
- 9, Ceruzával rajzolás: egyik lábbal a ceruzát foni, a másik lábbal a papírt lefogni
- 10, Apró golyókat felvenni a lábujjakkal. Kitehetünk két tálat, egyikben a golyók, s azokat a másik tálba kell átpakolni. Uezt lehet más apró tárgyakkal, zoknival...
- 11, Lehet versenyezni, ki dobja messzebbre a lábujjakkal felvett zoknit. Lehet a zoknikkal célbadobni...
- 12, A két talp közé fogni egy labdát: megemelni,  
lábfejekkel forgatni mindkét irányba,  
két lábbal a labdát eldobni (lehet társsal „labdázni”)

#### Főleg a nagyobbaknak, ügyesebbeknek...

- 1, Lábak talpon, sarok-lábfejemelés -egyszerre, -váltva  
Csak a két lábfej emelgetése, (sarok lent marad)
- 2, Az egyik láb talpon, a másik kinyújtva pipáló (visszahúzott) lábfejjel. A két láb folyamatos cseréje, figyelve, hogy a lábfejek végig pipáljanak
- 3, A lábak talprahúzva. Lábujjakkal bekarmolni – ellazítani... Uez nyújtott lábbal is
- 4, Uez a mozdulat: Talpon lévő lábak, sarok „leragasztva”, csak a lábujjakkal „söprögetni” a talp alá, majd a lábujjakkal kifele „söprögetni”
- 5, Bekarmolva tartani a lábujjakat, a sarok most is „leragasztva”. A bekarmolt lábujjak hegyét váltva a talajhoz ütögetni
- 6, Lábak hajlítva, a két talpat szembe fordítani egymással. Lassan nyújtani a két lábat úgy, hogy a két talp végig egymás felé nézzen
- 7, Nyújtott lábak: - talpakat egymás felé fordítani majd ellazítani  
- körzés a lábfejekkel  
- lábfejekkel integetés: együtt, váltva, lábfejeket egymás felé fordítva,  
(lábujjak érjenek össze)

- pumpálni a lábujjakkal
- 8, Járások: - lábujjhegyen - sarkon (csak aprókat lépegetve)
- „csámpásan”, befelé fordított lábfejekkel (lábujjak egymás felé néznek)
  - külső talpélen
  - bekarmolt lábujjakkal
    - hajlított térdekkkel talpon (mint a kistörpe) és guggolásban lábujjhegyen

### 3. számú melléklet: Mozgásfejlesztő óratervek

#### „Labdás gerinctorna”

Bemutató óra – Bobath labdával

Tartja: Bándy Beáta

#### BEMELEGÍTÉS

#### FŐ RÉSZ: HAS és HÁTIZOMERŐSÍTÉS

Labdán körben ülünk: nézzük hányféle HÍD létezik

*(törzs, csípő és lábizomzat erősítése, egyensúlyfejlesztés, pontos mozgáskivitelezés, figyelemfejlesztés, kitartás növelése, utasítások pontos követése, játékos feladatmegoldás)*

1, lábbal előre lépegetve, a labdán „HID”-at csinálunk és vissza felülünk

2, egy fordítva működő FELVONÓ-HIDat csinálunk: a labdáról előre lépegetünk, a levegőben megtartjuk a csípőt- majd leengedjük... „felvonjuk”...és leengedjük...

3, FÉLRETHONHATÓ HÍD: hogy a magasabb hajók is elférjenek  
*(Franciaországban láttam ilyet...)*

4, FÜGGŐHÍD: csípővel rugózni  
*kiemelten a hasizomzat erősítését szolgáló gyakorlatok következnek*

#### 5. GÖRGETŐS játék

körben ülünk a labdánkon: ülésből fekvésbe lépeget az 1-es, utána a 2-es, 3-as...5-ös

A kör végére érve ugyanebben a sorrendben felülés

*(Figyelemfejlesztés, mozgásbátorság fokozása, kitartásra nevelés, izomerősítés, a gyakorlat minél pontosabb kivitelezése, az egyensúly megtartása)*

#### 6. „SZIMPÁTIA ÉS FIGYELEM” JÁTÉK

labda dobása egy szimpatikus társnak. Aki a labdát kapja, annak a labdával hátradőlni, vissza felülni és egy újabb kiválasztott, szimpatikus társnak továbbdobni. A játék során figyelni, hogy senki ne maradjon ki.

*(Izomerősítés, mozdulatsor helyes kivitelezése, mozgásbiztonság fokozása, a szimpátia kifejezése, a társra való odafigyelés gyakorlása, labda pontos dobásának és elkapásának gyakorlása)*

#### 7, VÁNDORJÁTÉK

továbbra is körben vagyunk, a labdán hátradőlve, hasizommal tartjuk magunkat.

a) Egy baseball labdát adunk jobb kézről a bal kézbe, majd a mellettünk lévő jobb kezébe, az a saját bal kezébe, majd tovább a mellette lévőnek...

b) Ezt a feladatot nehezítjük, és 2 labda megy körbe...

c) Tapsra fordul a körbeadás iránya

*(izomerősítés, fáradás legyőzése, állólépcség fokozása, pontos mozgáskivitelezés, figyelemfejlesztés, hallási figyelem fejlesztése, egyensúlyfejlesztés)*

## 8. KARMESTER

Lefekszik mindenki egy szőnyegre, a labda a lába alatt. Akire a pálcámmal rámutatok, az felül, majd visszafekszik

*(a figyelem fejlesztése, izomerősítés, pontos mozgáskivitelezés)*

## 9. ZENEBOHÓC

A kezemben egy csörgő és egy csengettyű. Előzőleg az eldugott kezemből mindenki választ, s eszerint lesz kinek a csengettyű, kinek a csörgő hangja a „jele”. Akik a jelüket meghallják, tarkó alá tett kézzel 5 db fej-váll emelést csinálnak.

*(memória és a hallási figyelem fejlesztése, izomerősítés)*

10. Marad a 2 hangszer. Amíg az egyik szól, addig csípő emelgetés úgy, hogy a lábak nyújtva vannak a labdán. Amikor a másik hangszer szól, akkor talpra tett lábbal csípő emelgetés.

*(izomerősítés, memória- és figyelemfejlesztés, egyensúly fejl., pontos mozgáskivitelezés)*

*Kiemelten a hátizomzat erősítése következik*

Odamegyünk a bordásfal elé.

## 11. VASALÓ

A labdán hasalva kézzel lépegetünk aprókat előre...majd vissza

*(mozgásbátorság- és biztonság fokozása, izomerősítés, egyensúlyérzék fejlesztése, )*

## 12. PUMPA

A labda kb. a comb alatt, karhajlítás-és nyújtás

*(izomerősítés, mozgásbiztonság fejlesztése, kitartásra nevelés, egyensúlyérzék fejlesztése, minél pontosabb mozgáskivitelezés)*

## 14. RUGÓ

A jobb, majd a bal, végül mindkét láb emelgetése nyújtva. (a labda rugózása segíti az emelést)

*(lendületes mozgáskivitelezés)*

## 13. FEJELÉS *a felnőttek segítségét kérjük*

Egy labdát gurítunk egyesével mindenkinek. Ezt a labdát az egyik kézzel meg kell fogni, majd fejfel vissza”fejelni”, közben persze karhajlítás

*(izomerősítés, mozgásbiztonság fejlesztése, egyensúlyérzék fejlesztése, labda eltalálása és minél pontosabbtovábbítása fejfel)*

## 15. CÉLBADOBÁS *itt is segíthetnek a felnőttek a kevesebb holtidő érdekében*

A lábakat a bordásfálnál megtámasztani, a labda ideális esetben valahol a csípő alatt.

Mindenki kap 10 db. kislabdát és néhány gumilabdát.

a) A maroklabdával a kezünkben tartott tárgyat kell eltalálnia

b) A gumilabdát 2 kézzel kell a kitett zsámolyba bedobni

*(izomerősítés, mozdulatok pontosságára való odafigyelés, egészséges versenyszellem fejlesztése, egymás közti vetélkedés...)*

## 16. KI AZ ERŐSEBB?

*És ehhez a feladathoz is kérjük néhány felnőtt segítségét*

Mindenkinek lesz egy párja és egy gumilabdája.

a, A pár mindkét tagja megfogja a labdát és próbálja erővel magához húzni

b, A pár mindkét tagja próbálja magától eltolni a labdát

*köszönjük a felnőttek segítségét*



## 17. SZÁM-TAPS

Kártyán számok szerepelnek 5 és 10 között. Sorba megyek, s mindenkinek annyit kell a törzset megemelve, előre nyújtott kézzel tapsolni, ahányat a kihúzott kártyán lát.  
(izomerősítés, számfelismerés, pontos mozgáskivitelezés /annyi taps, ahány a szám!)

## LAZÍTÁS, LÉGZŐGYAKORLAT, AZ ÓRA BEFEJEZÉSE

## ÉRTÉKEELÉS

### „Drámás” LÚDTALP óra

Bemutató óra – dramatikus eszközökkel

Tartja: Bándy Beáta

Itt a tavasz. Tegyük egy szórakoztató kirándulást.

Mielőtt elkezdjük a túrázást, kicsit melegítsünk be.

„Ránézek- rámutatok” elvén „Ránézek, labdát odadobok”

Körben ülünk a földön. Az első, önként jelentkezőnél van egy labda. Ez az önkéntes valaki mond egy olyan **feladatot, amit lábbal,- lábfejjel** lehet csinálni. Ezt a lábgyakorlatot mindenki vele együtt csinálja.

**Ezután odadobja a labdát egy társának, aki szintén mutat egy újabb feladatot, amit mindenki csinál. ....Mindenkori kerüljön sorra.**

(láberősítés, memória- és figyelemfejlesztés)

És most elindulunk a túrára.

1, Egy ösvényen (pl. egy földre fektetett **kötélletra**) **sétálva** menet közben összeszedjük a szétszórt szemetet. Az út mellett **szétszórt zoknik összegyűjtése**

(lábujjtorna, egyensúly,- feladatértés,- figyelem fejlesztése)

2, Egy patakhoz érve köveken átlépdélünk a túlpartra, vigyázunk, hogy a lábunk vizes ne legyen. **Sima és tüskés, puha és kemény félgömbökön lépkedni.**

(izomerősítés, egyensúlyi helyzet megtartása, koordinált mozgás gyakorlása)

3, A túlparton találunk egy kis halas-tavat. El is kezdünk horgászni. **Lábujjakkal fogni egy mágneses végű mini pecabotot, s a mágnessel kipecázni a halat.**

*(izomerősítés, szem-láb koordináció fejlesztése, pontos mozgás kivitelezés, koncentráció,-  
célzó mozgás gyakorlása, kitartásra nevelés, feladatértés gyakorlása)*

4, Ha már fogtunk halat, szedjük az erdőben egy kis gombát is. **Golyógyűjtés: egyik tálkából egy másikba lábujjakkal átpakolni a golyókat** (apróbb gesztenyét...)

*(lábujjtorna, egyensúlyfejlesztés, golyók lábujjakkal való megtartása)*

5, Tovább sétálva találunk egy újabb szűk kis ösvényt, amin ha áthaladunk, találunk egy kis tisztást. **„Lépegető ösvényen” átsétálni.**

Itt a tisztáson jut idő egy kis játékra is:

6, Célbadobással kezdünk. **Lábujjakkal babzsák zsámolyba dobása.**

*(láberősítés, célzó mozgás gyakorlása, egyensúlyfejlesztés, szem-láb koordináció jav.)*

7, Lehet mászókázni is: **billenő rácshintán átsétálni** (annak mindkét felén)

*(egyensúly fejlesztése, bátorság, mozgásbiztonság fokozása, izomerősítés)*

8, Egy diák kivételével – aki szembe ül (v. áll.) a többiekkel- sorba ülünk, mindenki előtt a saját zokniját. **Dobd vissza a zoknit a gazdájának.** Előbb mindenki lábbal odadobja a zokniját a szemben ülő társának, aki egyesével (váltott lábbal) visszadobja azokat a gazdájának.

*(izomerősítés, figyelem, memória, célzó mozgás fejlesztése)*

9, Egy kis közös zenéléssel fejezzük be a tisztáson a játékot.

**Lábujjakkal megfogva csengettyű és csörgő rázása.**

*(izomerősítés, fáradás legyőzése)*

10, Levezetésként **kül. utánzó,- lábujjhegy- és sarok... járásokkal** elindulunk haza.

Az órai munka értékelése.