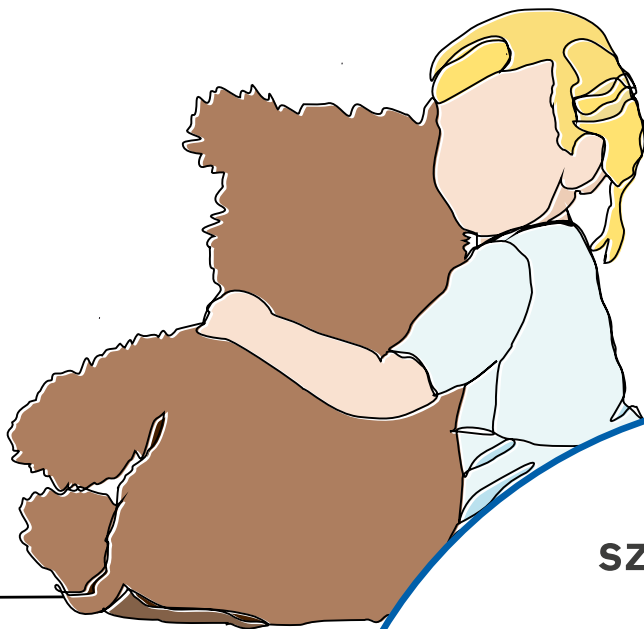


Vargáné Kerti Anikó

A GYERMEK JÁTÉKOS FEJLESZTÉSE SZÜLŐI SEGÍTSÉGGEL

JAVASLATOK, GYAKORLATOK SZÜLŐKNEK



SZÉCHENYI 2020

EFOP-3.1.6-16-2017-00026

„HINNED KELL, HOGY A VILÁG TEVELED IS ÉKES”
A KIEMELT FIGYELMET IGÉNYLŐ GYERMEKEK
ÉS TANULÓK MINŐSÉGI ELLÁTÁSA
A SZOLNOKI TANKERÜLETI KÖZPONTBAN



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Készült az
EFOP-3.1.6-16-2017-00026 „*Hinned kell, hogy a világ Teveled is ékes*”
kiemelt figyelmet igénylő gyermekek és tanulók minőségi ellátása
a Szolnoki Tankerületi Központban
projekt keretében.

Projektvezető:
dr. Torda Ágnes

Szakmai vezető:
Szabó Győzőné

Szerző:
Vargáné Kerti Anikó
szakvizsgázott gyógypedagógus,
értelmileg akadályozottak pedagógiája szakos tanár

Lektor:
Bacsa Judit
gyógypedagógus

Kiadó: Szolnoki Tankerületi Központ
Felelős kiadó: Szutorisz-Szügyi Csongor tankerületi igazgató

Nyomdai előkészítés: Flaccus Kiadó Kft.
Nyomdai és kötetészeti munkálatok: Fotogruppe Kiadó Kft., Szolnok, 2020
Felelős vezető: Kardos Tamás, ügyvezető

Tartalom

I.	Bevezető	5
II.	Praktikus tanácsok a mindennapokra	6
	A. Egy éves korig	6
	B. 1 éves kortól 2 éves korig	6
	C. 2 éves kortól 3 éves korig	7
III.	Hogyan segítheti gyermeke fejlődését?	9
	A. Nagymozgások és testtudat fejlődésének segítése	9
	1. Hogyan segítheti gyermekét, hogy megbarátkozzon a hason fekvéssel?	9
	2. A ritmikus ölbeli játékok, mozgásfejlesztő mondókák	10
	3. Játék a labdával	12
	4. Irány a játszótér!	14
	5. Játékos utánzó mozgások	15
	6. A testtudat fejlesztése	18
	B. Finommotorika fejlesztése	20
	1. Tapogató zsákocskák	20
	2. Játék az ujjakkal, csippentés	21
	3. Jöhet a firkálás!	21
	4. Kézmozgás ügyesítése mondókák segítségével	22
	C. Beszédfejlődést segítő játékok	22
	1. Fújjanak gyertyát, papírhajót!	22
	2. Nyelvnyújtogató	23
	3. Grimaszolós	23
	D. Önkiszolgálás fejlesztése	23
	1. Evés, ivás	24
	2. Vetkőzés, öltözködés	24
	3. Szobatisztaság	25
IV.	Irodalomjegyzék	26



I. Bevezető

Minden család nagy izgalommal várja születendő gyermekét, majd megérkezése után gyakran felfordul minden. Sok – sok változás történik a család életében, hisz szülőpárrá válik a nő és a férfi. Vannak, akiknek ez könnyen és akadályok nélkül megy, de vannak, akik lassabban, nehezebben találják meg magukat ebben az új szerepben. A gyermeknevelés sok örömmel jár, de sok lemondással és fáradsággal is.

Ahhoz, hogy gyermekük fejlődését céltudatosan segítsék, nem kell komplikált feladatokat csinálni vele. A gyermek már születésétől fogva kész arra, hogy tanuljon. Kíváncsi lény, motivált, hogy felfedezze az őt körülvevő világot. A szülőkön múlik, hogy ezt a természetes kíváncsiságot megőrzi-e a továbbiakban is a gyermek. A baba életének első három évében szerzett tapasztalatai nagyban meghatározzák, hogyan fejlődik az értelmi szintje. Az anya és az apa is vegyen részt a gyermekük fejlődését segítő tevékenységekben, játékokban, melyeket melyet a kisgyermek napirendjébe javasolt beilleszteni. Ez a kiadvány ebben szeretne segíteni Önöknek.

Azonban ne feledjék el, hogy minden gyermek más és más tempóban, saját módján fejlődik.

A gyakorlófüzet első részében a mindennapokra szeretnék praktikus tanácsokat adni, majd a második részben a nagymozgás, finommotorika és az önkiszolgálás fejlesztéséhez gyakorlati útmutatást nyújtani.

Az itt leírt ötletek mintájára a szülők alkothatnak újabb és újabb játékokat a gyermeke életkorát, érdeklődését figyelembe véve.

Kívánom a szülőknak, hogy a gyermekükkel való foglalkozás során találjanak sok örömet, a gyermekeknek pedig jó játékot!

Vargáné Kerti Anikó

II. Praktikus tanácsok a mindennapokra

A. Egy éves korig

Ha nem tudja szoptatni újszülöttjét és cumisüvegből táplálja, akkor is vegye a karjába. Élje meg együtt ezeket a meghitt perceket.

Beszéljen hozzá sokat! Fontos, hogy nem kell gügyögni, tisztán, érthetően beszéljen. Ugyanilyen fontos, hogy figyeljen a gyermeke kommunikációs kezdeményezéseire is, és válaszoljon azokra is.

Énekeljen, mondókázzon sokat gyermekének. Nem baj, ha nincs jó hangja. A gyerkőcének úgyis az Ön hangja a legszebb.

Legyen a gyermeknek napirendje, melyben szerepeljenek előre látható események (alvás, evés, fürdés). Egy idő után fogja tudni, hogyan következnek. Nem kell nap, mint nap percre pontosan ugyanakkor végezni ezeket a tevékenységeket, de napi szinten ismétlődő események legyenek. A kisgyermek biztonságérzetét növeli.

Fürdetéskor, pelenkázáskor, öltözködéskor beszéljen folyamatosan gyermekéhez. „Most megmosom az arcodat. Dugd a kezed! „

Ne legyen folyamatosan háttérzaj. Nem kell a TV-nek, rádiónak egész nap szólania.

Nem kell drága, menő játék a fejlődéshez. Műanyag üvegek, edények, fakanalak, könyvek. Bármilyen megfelel, ami nem veszélyeztet a gyermek biztonságát, egészségét, és ami leköti figyelmét.

A veszélyt jelentő tárgyakat tegye el, így nem kell tiltani gyermekét.

A mozgás is legyen része a napnak. Alakítson ki a szobában egy biztonságos helyet a földön, ahol szabadon mozoghat a kisgyermek.

B. 1 éves kortól 2 éves korig

A beszélgetés még mindig nagyon fontos. A lakásban, séta és játék közben nevezze meg a tárgyakat a látott dolgokat. Kérdezzen vissza és hagyja, hogy a gyermeke válaszoljon.

Nézegetsenek, olvassanak könyveket együtt. Engedje, hogy a gyermeke fogja a könyvet és lapozzon. Ha fél, hogy elszakad a könyvlap, an-

tikváriumból, túrkálóból is lehet olcsó és jó állapotban lévő könyveket vásárolni.

Mondókázzanak, énekeljenek együtt sokat. Adjon a gyermeke kezébe hangszer, had zenéljen (xilofon, cintányér, furulya).

Játszanak sokat együtt bent a lakásban és a szabadban is. Építsenek falkockából, egymásra rakható poharakból, papírdobozokból, LEGO-ból. Homokozzanak sokat. Ha az időjárás engedi, vigyenek vizet is a homokozóba.

Ha a gyermeke problémával kerül szembe, ne oldja meg helyette. Hagyja, had kísérletezzon a megoldással. Ha nem megy, próbálja rávezetni.

Fessenek, színezzenek, gyurmázzanak sokat. Engedje meg, hogy megérezhesse csemetéje a festék állagát, kézzel belemásszon, úgy mázolja a papíron. A rendrakásnál is segíthet. Adjon bátran a gyermekének való feladatot, így máskor is szívesen fog tevékenykedni a házimunkák közben is.

Főzés és sütés közben is segíthet kisgyermeke. Had szórja a lisztet a nyújtódeszkára, gyúrhatja, keverheti ő is a tésztát. Nagy örömet okoz neki, ha látja a süteményt a sütőből kivéve. Büszkeséggel és jó étvágyal fogja enni azt.

Játszanak a tükör előtt. Nevezzék, és mutogassák meg testrészeiket, mondjanak hozzá mondókákat. Végezzenek utánozó feladatokat, grimaszoljanak. Nézzék meg, hogyan mozog az ajkuk, nyelvük. Ejtsenek ki különböző hangokat, közben figyeljék meg, hogyan formálódik a szájuk.

Játszanak a zajokkal. Először nyitott szemmel legyen gyermeke, úgy hallgassa a különböző tárgyakkal keltett hangokat, majd kérje meg, hogy csukja be a szemét, így próbálja kitalálni mit hallott. Ezek a zajok lehetnek mindennap használt eszközök, játékok, háztartási gépek által adott hangok.

C. 2 éves kortól 3 éves korig

Ebben az életkorban gyermeke sokat tanulhat más gyerekektől. Menjenek gyakrabban hasonló korú gyermekek társaságába (játsszótér, játszóház, stb.).

Az esti lefekvésnél meséljen egy rövid mesét csemetéjének. Ha a gyermeke is szeretne mesélni, engedje, türelemmel hallgassa végig.

Beszélgetés közben nyújtson helyes nyelvi mintát. A gyermeke hibás mondatait, ne kritizálja, mondja el neki helyesen, igyekezzen szemtől-szembe lenni. Essen szó arról, mi történt tegnap vagy régebben.

Társalogjon kisgyermekével a rajzairól, gyurma alakjairól. Engedje, hogy elmondja, mit ábrázol.

Játsszon gyermekével szerepjátékokat (boltost játékpénzzel, fodrászot, orvosot), fűzzenek nagyobb méretű gyöngyöket, csoportosítsanak tárgyakat, játékokat tulajdonságaik szerint (szín, forma, használat). Kezdenek el játszani puzzle-vel. Készíthetnek otthon is ilyen játékot képes naptárból, képeslapból.

III. Hogyan segítheti gyermeke fejlődését?

A. Nagymozgások és testtudat fejlődésének segítése

„A mozgás fejlődése az érés és tanulás kölcsönhatásában megy végbe. A mozgásmintákból épülnek fel a motoros készségek, melyek sok-sok ismétléssel jól begyakorolhatunk. Végül azok pontosak, célszerűek lesznek.” (Kissné és Alkonyi, 1998, p. 23.)

Internetes forrás szerint (Gyermekmozgásfejlesztése, é.n.) már születéskor magában hordozza minden csecsemő az emberi mozgások mintáit (fej emelése, fordítása; hasról hátra, hátról hasra fordulás, kúszás, mászás, ülés, állás, járás). Tapasztalataim szerint a mai babák nem igazán szeretnek hason lenni, pedig ez a mozgásfejlődés szempontjából fontos.

Tegye hasra gyermekét naponta 3 -4 alkalommal néhány percre!

Ilyenkor szokták a szülők mondani: „Nem szeret a gyerekem hason lenni. Folyton sír.” Joggal sír ilyenkor a baba, hisz nagy erőfeszítésbe kerül ebben a testhelyzetben a fejcskáját megemelni, úgy, hogy a nyakizma gyenge még. Azonban, ha nem fekteti hasra eleget babáját, ezek az izomcsoportok nem tudnak fejlődni, pedig a kúszásnál szükség lenne ezekre.

1. Hogyan segítheti gyermekét, hogy megbarátkozzon a hason fekvéssel?

A legfontosabb, hogy az Ön és gyermeke számára is biztonságos, stabil helyet találjon. (Talán erre a legalkalmasabb a talaj.)

Üljön le, párnával támassza meg a hátát, és félig fekvő helyzetbe helyezkedjen el. Tegye a gyermekét hason fekvő a mellkasára és beszéljen hozzá. Ha babája emeli a fejét, nagyon dicsérje meg. Napi szinten 4 – 5 alkalommal néhány percre játszanak így. Gyermekeit megnyugtatja a szülő testközelsége, szívdobogása, illata.

Ha a szülő mellkasán már sikeresen emeli és tartja a fejét a baba, tegye le plédre, játszószőnyegre, amit a földön helyezett el. Feküdjön vele szembe, hogy lássák egymás arcát. Mosolyogva beszéljen gyermekéhez

és folyamatosan dicsérje, ha emeli a fejét. Izgalmasabbá teheti a játékot, ha színes játékokkal szórakoztatja apróságát. Engedje, hogy utána nyúljon babája. Ehhez a játékhoz nagyon alkalmas egy színes labda vagy egy „okos játék”, ami hangot, fényt tud adni.

Ha már ezt a játékot ügyesen végzi gyermeke, nézelődik, karjára támaszkodik, tegyen köré színes játékokat, kendőket, amiket a baba elérhet. A színes tárgyak arra fogják motiválni gyermekét, hogy körbe forogva kússzon egyiktől a másikig.

A kúszás kezdéséhez szükséges a keresztirányú mozgások fejlődése, fejlesztése. Ezek a tevékenységek teszik majd lehetővé az összehangolt, jól koordinált mozgást. A cél az, hogy a babának fejlessze azokat a képességeit, amivel majd a kúszást megvalósítja. Pelenkázás, fürdetés előtt végezhetik ezeket a feladatokat.

Ültesse ölébe gyermekét, majd fogja meg két kezét. Körözzön vele előre, hátra párhuzamosan, majd felváltott kézzel malomkerék szerűen. Kísérheti mondókával, rövid versikével ezt a mozgássort.

Ismét ölben ül a baba. A két karját tárjuk szét, majd gyermekünk előtt kereszteljük, mint ha magát ölelné meg. Ugyanezt a feladatot hanyatt fekvésben is végezhetjük.

Hanyatt fekvésben végezzen apróságával bicikliző mozdulatokat előre és hátra.

Ne feledkezzenek el arról, hogy nem csak a „szárazföldön” végezhetnek játékos feladatokat. A víznek, mint elemi közegnek is nagy fejlesztő hatása van. Ha nincs a közelükben olyan strand, ahol babaúszást végeznek, vagy olyan medence, ahová gyermekét biztonságosan beviheti, a fürdőkádban is élvezhetik a pancsolás hatékony mozgásfejlesztő hatását.

2. A ritmikus ölbeli játékok, mozgásfejlesztő mondókák
Remek fejlesztő hatással vannak apróságára. Néhány ilyen játékot is összegyűjtöttem a gyermeke és az Ön örömére.

Baba ringatása

Tente baba, tente
Itt van már az este
Aludj ingó, bingó
Pici rózsabimbó
Alszik az ibolya
Csicsija, bubuja.

Aludj baba, aludjál
Nyuszika is alszik
este van a faluban
esti harang hallik.

Cirógatók

Ciróka maróka, mit főztél?
Kását.
Hova tetted?
A padkára. Megette a kiscicája.

A gyermek szemben ül velünk, két tenyerét befelé fordítva fogjuk. Egyszer az ő arcát, egyszer a mi arcunkat simogatjuk a tenyerével.

Cicuska, macuska,
mit főztél Katuska?
Kevertem babocskát,
sütöttem pampuskát.
Ideraktam, odaraktam,
utoljára jól bekaptam.
Hamm, hamm

*A gyermeket szembe ültetjük, két tenyerét felfelé fordítva tartjuk.
Hol egyik, hol másik tenyérbe „kavarunk”, ujjal simogatjuk.
Tapsolunk a két kézzel jobbra, balra.
Ökölbe húzzuk a kezét, és úgy teszünk, mintha megennénk.*

Lovagoltató

Höc, höc katona,
ketten ülünk egy lóra,
te meg ülj a csikóra.

*A gyermek szemben ül velünk.
Lovagoltató mozgást végzünk.*

Gyí, paci paripa,
nem messzi van Kanizsa.
Odaérünk délre,
libapecsenyére.

A kisgyermeket lábon lovagoltatjuk.

Gyí, te, paci, gyí te ló,
Gyí te Ráró, hó-ha-hó.

Térden lovagoltató.

Hintáztató

Hinta - palinta,
régi dunna
kiskatona.
Ugorj a Tiszába!

Hintában vagy ölben hintáztatás.

Lóg a lába lóg a,
nincsen semmi dolga,
mert ha dolga volna,
a lába ne lógna.

Ölünkbe ültetve, a dal ritmusára lógatjuk a gyermek lábát.

Tenyérsimogató, ujj-játék

Kerekecske dombocska,
itt szalad a nyulacska.
Itt szalad a nyulacska,
Itt fogjuk meg itt, itt, itt.

A gyermek tenyerébe körök rajzolása.

A gyermek csiklandozása.

Áspis, kerekcs,
Úti füves leveles,
Bíbola, bíbola
Pacs, pacs, pacs.

A gyermek kezét csiklandozzuk,

az utolsó sornál beletapsolunk a tenyérbe.

Ez elment vadászni,
Ez meglőtte,
Ez hazavitte,
Ez megsütötte,
Ez a kicsi mind megette.

Megingatjuk a gyermek hüvelykujját.

Mutatóujját.

Középső ujját.

Gyűrűs ujját.

Kisujját.

3. Játék a labdával

A labdának ezer féle változata van (kicsi, nagy, sima, rücskös, színes), sok helyen játszhatnak vele (szabadban, vízben, lakásban) és sokféle módon lehet vele játszani (dobni, elkapni, rúgni, gurítani, pattogatni). Lehet egyedül labdázni, kettesben és többen is. Amilyen ezerarcú lehet a labda, pont olyan sokféle képességet fejleszt a gyermekeknél.

Milyen hatása van a labdázásnak gyermeke fejlődésében?

- Segíti a nagymozgások összerendezettségét, és pontosítását, az egyensúly, a test séma és a finommozgások megvalósítását.
- Fejleszti a szem-kéz és a szem-láb koordinációt, a téri tájékozódást, a mozgások téri és időbeli érzékelését.
- Jó hatással van a ritmusérzékre, erősíti a testi és idegrendszeri működéseket.
- Nem utolsó sorban segíti és fejleszti a szabályok elfogadásnak képességét.

Már néhány hónaposan játszhat az apróság a labdával. Lassan gurítsa el a labdát. Gyermekeit kúszásra, majd mászásra sarkalja. A mozgó labdát tekintetével követi, majd megpróbálja megszerezni. A labdázásnál fontos,

hogy a mérete és keménysége olyan legyen, hogy a baba a kezecskéivel jól megfoghassa. Ha még nehezen megy a fogás, válasszon textilből készült vagy rücskös labdát.

Gyermeke, ahogy nő, jöhet a labda gurítása, majd az eldobása és elkapása. Az utóbbi két mozdulatsor nehéz feladat az aprócskának. Ezt a gyors reakciót igénylő cselekvéseket (látás, nagymozgások, finommozgások) érdemes eleinte lelassítani. Jöhet a lufi! A levegőbe feldobott léggömb lassú mozgását könnyebb szemmel követni, mint a labdáét, és van elég idő előkészülni az elkapásához. A lufi gyorsaságát növelheti, ha ne fújja fel nagyra.

Ha már jól megy a dobás, elkapás a léggömbbel, akkor jöhet a labda. Elsőnek a dobást tanítsa meg apróságának. A gyerekek először felülről dobnak, csak később tanulják meg az alulról dobás módját. A labda méretétől függően egy (kisméretű labda) vagy két kézzel (nagyobb méretű labda) dobnak. Ha már jól elsajátították a labdadobás technikáját, akkor jöhetnek a célbadobós játékok.

Tegyen a fal mellé egy nagy és mély kartondobozt, amibe alsódobással kell beletalálni. Állítsa elég közel a gyerekét a dobozhoz, hogy biztosan beletaláljon. A labdának van egy tulajdonsága, ami az első célbadobós játéknál nem biztos, hogy sikerhez vezet. Pattog. Ha van otthon babzsák, érdemes eleinte azzal játszani. Később kisebb labdával kisebb célba is dobhatnak. A távolságot érdemes fokozatosan növelni.

A labda elkapása jóval nehezebb és összetettebb feladat. Jól működő szem-kéz koordinációt igényel.

Álljon szembe és közel gyermekéhez és két kézzel, alsódobással dobják egymásnak a nagyobb méretű labdát. Az apróság és ön is két kézzel kapják el a labdát. Így a gyermekének leutánozható mozgásmintát ad.

A labdát nem csak kézzel lehet gurítani. Próbálják meg lábbal is. Legyenek mezítláb, és talppal indítsák el egymásnak, és talppal próbálják meg elkapni. Észrevétlenül fejlődik a gyermeke egyensúlyérzéke, szem-láb mozgásának összehangolása. A játék közben váltogathatják jobb és bal lábukat, így fejlődik a test séma is.

Nagyon mókás labdajáték a krokodilfoci. Hason fekve, fejfel lehet a labdát mozgatni. Ha messzebbre gurul, amit nem tudtak fejfel elkapni, csak kúszva lehet a labdáért menni és ismét fejfel lehet csak mozgatni. Ne sajnálja az idejét erre a játékra! Jó móka!

A labdajátékok igazán jó fejlesztő hatású elfoglaltságok a család minden tagjának. Mindenki számára könnyen beszerezhető, amivel önfeledten lehet játszani, mozogni.

4. Irány a játszótér!

A **homokozó** a legkreatívabb hely a játszótéren. Itt a gyermek építhet, rombolhat, és 3 dimenzióban teheti mind ezt. Használhatja a kezét, lapátot, vödört, homokozó formákat az építéshez, játékdömpereket a homok szállításához. Áshat lyukakat, betemethet dolgokat és sarazhat. A szülők legtöbbje nem szeretik, ha víz is kerül a homokozóba (koszos tevékenységnek tartják), pedig nagyon hasznos. Gyereke megismerkedheti a homok más textúráját, dagonyázhat, élvezheti a latyakot.

A homokozóba építhetünk csatornarendszert is. A nagy nyári melegben a gyermeket hűti a víz, miközben megtanulhatja a víz tulajdonságait, közősen tervezhet a szülővel.

A **hinta** az a játék, ami a legegyszerűbb játszótéren is megtalálható. Kevés anyagi befektetéssel otthon az udvaron, vagy a lakásban is felszerelhető.

Az egészen kicsi babák is szeretnek hintázní. A hintázás fejleszti az egyensúlyérzékét, segíti a szorongást és a feszültséget oldani. Serkenti az agyműködést, és a két agyfélteke közötti kapcsolatot, elősegíti a gyermek koordinációs képességének fejlődését. A hintázás izgalmas játék az apróságoknak. A távolodás és közeledés alatt megtanulja, hogy anya vagy apa minden helyzetből nézve ugyanaz a személy marad.

Az önálló hintázás megtanításához álljon szembe a hintában ülő gyermekével. Kérje meg, hogy, amikor előre lendül a hinta, rúgjon a tenyere felé, amit maga előtt tart a szülő. Így a csemetéje ráérezhet a hintázás ritmusára.

A **mérleghinta** jó közösségi élményt adó játszótéri játék, hiszen nem lehet egyedül játszani rajta, játszótárs kell hozzá. Jó lehetőség az ismerkedésre, a barátkozásra már kis korban. Ez a játék nagy egyensúlyozást, koncentrációt és alkalmazkodást igényel. Fejleszti a ritmusérzékét, az izmok feszítését, ellazítását. Amíg a kezükkel feszesen kapaszkodnak a gyerekek, addig a láb izmait lazítják, hogy tompíthassák az apró ütéseket a leérkezéskor. A test tudat fejlődésének egy fontos lépcsőfoka.

A **mászókázás, függőhídon** való játék közben jól fejlődik a szem-kéz és szem-láb koordináció, az egyensúlyérzék. Erősíti a hát, a kar, a nyak, a csípő és a láb izmait, korrigálja a testtartást.

Ezek a játékokon a gyerekek előre kell terveznie a következő láb és karmozdulatokat, figyelembe kell vennie a magasságot és azt, hogy mennyire veszélyes ez számára. Röviden, jó hatással van a gondolkodásra. Játék közben megtanulja a térbeni tájékozódást. A mászókéval való első

találkozásokkor a gyermekek többsége a merev, stabil mászókat választják. Kiszámíthatóbb, nagyobb biztonságot adók ezek a játékok. A kíváncsi csemeték hamar kipróbálják a mindig mozgásban lévő pókhálós, kötélhágcsós változatokat is. Sikerélményhez jutnak, nő az önbizalmuk és jó hatással van a felfedező képességükre is.

A **csúszda** az a játék a játszótéren, amin le lehet gyorsan csúszni, ott a száguldás élménye. Le lehet csúszni ülve, hason, háton, fejjel előre. Ezek a csúszási módok nem számítanak rosszalkodásnak. A különböző pozíciók más – más izmokat erősítenek. A fejjel lefelé csúszásnál magasra kell emelni a fejet, ezáltal a nyak és a váll izmai erősödnek. Az előre tartott kezekre érkezés megtanítja, hogyan kell ügyesen esni.

Sok új játszótéren ott van már a földbe mélyesztett **trambulin**, a gyerekek nagy – nagy kedvence. Nagyon fárasztó, de mégis a leghatékonyabban fejlesztő eszköz. Az ugrálás fejleszti egyensúlyérzéklet, erősíti az izmokat, hozzájárul a testtudat kialakításához. Segít kialakítani a jó ugrás technikát, megtanulni az esést.

5. Játékos utánzó mozgások

A játék a gyermek életében olyan tevékenység, amit öröm kísér. Nagy hatással bír minden kisgyerek személyiségének, értelmi képességének fejlődésére. A másfél, két éves gyermeknél megjelennek az utánzásos játékok. Általában azt, azokat utánozza, ami, akik közel állnak hozzá. Első a példát, mintát adó szülő, majd megjelennek a kedvenc állatok, mesehősök. A kisgyermek beleéli magát az adott állat helyébe, utánozza mozgását, viselkedését.

Ezek a játékok növelik a gyermek mozgáskoordinációját, fejlesztik a különböző testrészek és izomcsoportok harmonikus munkáját, a mozgást irányító idegrendszeri működést.

Cicanyújtózkodás

A gyermek álljon négykézláb és a testsúlyát helyezze hol előre a nyújtott karjára, hol hátra a lábára. Hátra nyújtózáskor a „cica” karjai nyújtottak, a feje előre lehajlik, és a fenekével üljön a sarkára. Előre nyújtózáskor a fenekét emelje fel és dőljön előre amennyire tud, miközben a fejét emelje fel.

Kutya hát – cica hát

Ennél a feladatnál is négykézláb van a gyerek. A gerincét, a törzsét kell mozgatni, hol homorítani, mint a cica, hol domborítani, mint a kutya. A mozgásoknál figyeljen arra, hogy a gyermek feje maradjon mozdulatlan. Ez a feladat segíti a törzs és a fejtartás megerősítését.

Kutyajárás

A kutyák négykézláb járnak. A feladatnál figyelni kell, hogy ellentétes kéz, láb mozdul egyszerre és a fej nem lóg. Ha nehezen megy, játssza gyermekével, hogy öreg kutya, aki lassan, óvatosan jár. Így lehet figyelni, hogyan teszi a „kutyus” a lábait.

Krokodiljárás

Ez valójában a kúszás. Érdeemes akkor is játszani, ha a gyermek már jár, fut. Az estlegesen kimaradt mozgásmintát könnyedén lehet így pótolni. A krokodiljárást izgalmasabbá teheti, ha egy labdát is elővesz a játékhoz. Itt csak fejfelé lehet a labdát gurítani és csak kúszva lehet az elgurult labda után menni.

Majomjárás

Négykézláb van a gyerek a földön, de úgy, hogy nem a térde, hanem a talpa van lent. Érdeemes ide is a labdát behozni. Csak egy kézzel lehet gurítani a labdát, miközben három végtagon támaszkodik a „majmocska”.

Méhecske

Oldalra nyújtott karokkal körbe – körbe szaladgál, majd néha körbe fordul a gyermek. Gyors megállások és hirtelen elindulások teszik változatosabbá ezt a játékot. Ezek a megállások és elindulások jól fejlesztik a mozgáselindulás és mozgásmegállás idegrendszeri irányítását, a körbe fordulás pedig az egyensúlyt.

Gólyajárás

A „kis gólya” járás közben a térdét magasra húzza, lábát nem a másik elé, hanem keresztbe mellé teszi. Az első próbálkozásoknál érdemes kapaszkodva végezni, hogy a gyerek tudjon a mozgásra figyelni.

Óriásjárás

A gyermek lábujjhegyen és magasra nyújtott karral sétál. Izgalmasabbá teheti ezt a járást, ha az „óriásnak” el kell érnie valamit.

Mackójárás

A gyermek a külsőtalp élén sétál a térdek hajlításával.

Sarkon járás

Ennél a járásnál is a talp egyik része, a sarok ér csak a talajhoz. Járás közben a cél, hogy minél egyenesebb háttal sétáljon a gyermek.

Nyuszi ugrás, békaügetés

A gyermek guggol a földön, miközben mindkét kezén támaszkodik. Elsőnek a két kar lendül előre, majd a kisgyerek két lábbal egyszerre ugrik utána. A két tenyér a talajon támaszkodik. A nyuszi ugrásnál a térdek összezárva maradnak, míg a békaügetésnél a térdek szétterpesztenek a karok mellé.

Ezeknek a mozgásoknak a gyakorlásával észrevétlenül, játékosan fejlődik a gyerkőc testtartása, egyensúlyérzéke, testtudata. Nő az állóképessége, gyorsasága, ügyessége. Ezek a tulajdonságok szükségesek lesznek a kérekpározáshoz, a kiránduláshoz, a tánchoz, de a sporttevékenységekhez is. A mozgást összekapcsolhatják a beszéddel, egyszerű mondókákat, verseket mondhatnak közben, vagy állathangokat utánozhatnak.

Ilyen nagy az óriás,
Ágaskodjunk kispajtás.
Ilyen kicsi a törpe,
Guggoljunk le a földre.

állva, felfelé nyújtózkodunk

leguggolunk

Mérleg vagyok, billegek,
Két kezembe súlyt teszek.
Óra vagyok, ketyegek,
Bölcsődébe sietek.

terpeszben oldalra kinyújtjuk a karokat és billegünk balra-jobbra

*magunk előtt a két mutatóujjunkt felváltva felfelé emelgetjük
ritmusra topogunk*

Fújja a szél a fákat,

letöri az ágat, reccs!

fölfelé nyújtott kezeket balra-jobbra
lengetjük

reccsnél lecsapunk

Kaszálj Pista, kalapálj,
holnap délig meg se állj!

kaszáló mozdulatok balra-jobbra

6. A testtudat fejlesztése

„A testtudat fejlesztését a módszertani lépések szempontjából három részre oszthatjuk, úgymint a testkép, a testfogalom, és a testséma fejlesztése. (Németh és S. Pintye, 1995, p. 38.)

Testkép kialakítása

Fontos, hogy egy kisgyerek megtapasztalhassa saját testét, amit megszerezhet a mozgásokban, de az emberábrázolásokban is. A saját test megéltését, a testrészek megismerését már egészen kicsi korban elkezdhetik. Az esti fürdetés előtt, alatt, utána különböző módon stimulálhatja gyermeke testrészeit.

- Durvább majd finomabb törölközővel ugyanolyan sorrendben törölje végig gyereke testrészeit.
- Ugyanebben a sorrendben langyos hajszárítóval fújjuk végig az apróság testét. Az nem baj, ha meg is nevezik ezeket.
- A gyerekek nagyon szeretnek kenekedni. Használja ki ezt. A már szokásos sorrendben krémezzék be a testét.
- Készíthet lenyomatot is a gyermeke kezéről, talpáról vagy az egész testéről, ha körbe rajzolja. Ezeket a lenyomatokat kiszínezhetik, az arcra rajzolhatnak haját, orrot, fület, száját, szemöldököt, szempillát.
- Nézegethet gyerekével róla készült fényképeket is. Itt meg lehet nézni a változásokat is.
- Tükör előtt a szülő mutassa és nevezze meg saját testrészeit, majd a gyermek következik. **Mondókákkal** gyakorolhatják a testrészeket:

Itt a szeme, itt a szám,	<i>szem megmutatása</i>
Ez meg itt az orrocskám,	<i>orr megmutatása</i>
Jobbra-balra két karom,	<i>karok felemelése</i>
Forgatom, ha akarom.	<i>karkörzés</i>
Két lábamon megállok,	<i>2 láb megmutatása</i>
Ha akarok, ugrálok!	<i>2 lábon szökdelés</i>
Orrom, orrom, kedves orrom	<i>előre mutatott testrészek megmutatása</i>
Ez a fülem, ez a szám,	
Orrom, orrom, kedves orrom,	
Ez a, ez a	
Sűrű erdő,	<i>haj</i>
Kopasz mező	<i>homlok</i>
Pillangó, szuszogó	<i>szem, orr</i>
Tátogó	<i>száj</i>
Itt bemegy, itt megáll,	<i>szájra mutató</i>
Itt a kulacs, most igyál!	<i>ivó mozdulat</i>

A feladatokkal tudást szerez a gyerek a saját testéről, ismeretet szerez önmagáról, megéli saját teste határait, megérti a testének a nevét.

Testfogalom – a saját testről szerzett tudás

A testkép fejlesztésénél mindig nevezze meg a testrészeket. Ez előkészíti a testfogalom kialakulását, a testkép és a testfogalom pedig a testséma fejlődését szolgálja. (Kissné és Alkonyi, 1998, p. 83.)

Hogyan tudják a szülők ezt a területet fejleszteni?

- Egyik lehetőség az utánzó mozgások, gesztusjátékok igénybe vétele. Például:
- Növények növekedésének utánzása.
- A virág kinyílásának utánzása.
- Állatok mozgásának utánzása.
- Eltérő emberi arcjátékok utánzása, hangulatok követése (vidám, szomorú, mérges, félős, stb.)
- Emberi járások utánzása.

- Különböző foglalkozások, cselekvések tipikus mozdulatai, hangutánzó szavakkal kísérése. Például: kalapál – kipp-kopp, harangozik – bimm-bamm, stb.

B. Finommotorika fejlesztése

„A finommozgás-készségek magukba foglalják mindazokat a mozgásokat és mozgáskombinációkat, melyekhez a kéz és a szem izmainak együttes működése szükséges.” (Szelényi, 2006, p. 191.) A tapintás útján kerül kapcsolatba a gyermek az őt körülvevő világgal, tapasztalatokat szerez a megérintett tárgyak állapotáról, állagáról, anyagáról, hőmérsékletéről. A megismerő funkciók legfontosabb tényezője, a gondolkodás fejlődésének az alapja. Végtelen finommozgást fejlesztő játék létezik. Ez lehet lapozgatás, gyurmázás, csippentés, gyöngyfűzés, ujjtorna mondókákkal, formátáblák kirakása, papírtépés, nyomdázás, tépőzárazás, gombolás, cipőfűzés.

Néhány ötletet szeretnék adni ennek a területnek a játékos fejlesztéséhez a teljesség igénye nélkül.

1. Tapogató zsákocskák

Adjon a gyermeke kezébe különböző anyagú, színű és súlyú játékokat. Ezek lehetnek csörgők, rágókák, de készíthet ön is ilyen eszközöket. Különböző minőségű textilanyagokból (selyem, bársony, kötött) varrhat kis zsákocskát, amiket megtömhet zörgő dolgokkal (celofán, nylonzacskó, rizs, kukorica, bab, száraztészta stb.). Ha a huzatot mosni szeretné, a töltelék tegye egy belső zsákocskába.

Adja a gyermeke kezébe had rázza, ütögesse ezeket. Ha még nem képes önállóan megfogni, megtartani, segíthetünk neki. Fogják közösen és úgy rázogassák, ütögezzék a zsákocskákat. Egyik kézről a másikba átvehetőek, a két kézben egyszerre is tarthatóak, rázogathatóak.

Hasonló játékot készíthetünk lufi segítségével. Színes léggömböket töltsön meg rizzsel, búzadarával, körülbelül teniszlabda nagyságúra. Kösse el jó alaposan! Hogy strapabíró legyen, ne szakadjon ki könnyedén, egy másik lufi vastag száját vágja le és húzza rá a már elkészült rizslabdára. Fejleszti az érzékelést, erősíti a kéz izomerejét.

2. Játék az ujjakkal, csippentés

Eszközök nélkül is játszhatunk az ujjainkkal. A gyerekek nagyon szeretik, ha a mutató és középső ujjakkal az asztalon sétálunk. Ehhez a játékhoz találhatunk ki kis történetet például egy kismamóról, aki elindul sétálni. Ez a mamó felmehet a gyermek bal kezéről a vállára, a fejére, ahol eltévedhet a csemeténk hajában, majd lecsusszanhat a jobb kezén ismét az asztalra. Így nem csak az ujjak ügyesedhetnek, hanem a testrészeket és az irányokat is lehet gyakorolni.

A csippentés gyakorlásánál játszhatnak kismadarasat, ahol az ujjak a madár csőre. Csipegethet a gyermek az hüvelyk és a mutató ujjával, a hüvelyk és a középső ujjával, a hüvelyk és a gyűrűs ujjával, valamint a hüvelyk és a kis ujjával. Egy tálcára, vagy ha ez már jól megy, egy tojástartóba, bonbonos rekeszbe tehetnek színes köles golyót, Zizit és ezt csipegetheti fel a „kismadár”. Ennél a játéknál gyakorolhatják a színeket is.

Nem maradhat el a feladatok közül a csipeszezés. Először kartonra, majd ruhára csíptessenek. Ezután jöhet a teregetésnél a segítség.

Vágjanak ki a kartonból egy korongot, majd csipeszekkel csíptessék körbe. Így készülhet el a napocska vagy egy virág.

Színes műanyag csipeszekkel már lehet színválogató csíptetőset is játszani. A karton részeit színezzé be olyan színűre, amilyen csipeszek vannak. A gyermek feladata, hogy a megfelelő színű csipeszt jó helyre csíptesse.

3. Jöhet a firkálás!

Aszfaltkrétával, festékes tenyérrel, ujjal igazán jó alkotások készülhetnek először a falra, kerítésre, táblára. Igen, kezdetben függőleges felületre, majd apránként áttérhetnek a vízszintesre, asztalnál ülve végzett alkotáshoz.

A vastag aszfaltkrétával ajánlott kezdeni a rajzolást, majd lépésről lépésre egyre vékonyabb ceruzát, zsírkrétát, filctollakat adjon a gyermeke kezébe. Ügyeljen közben a helyes ceruzafogásra!

Házilag is készíthet ujjfestéket és gyurmát is. Így nem kell aggódni, ha a gyermeke a szájába veszi a kezét festés, gyurmázás közben.

„Készíthetünk házilag is festéket: 1 csésze szappanreszelékből, amit $\frac{3}{4}$ csésze vízben feloldunk, s 1 csésze vízben oldott keményítővel keverünk össze. (Ez a szappanreszelék miatt könnyebben kijön a ruhából.) Színezhetjük ételszínezékkel.” (Kissné és Alkonyi, 1998, p. 57.)

„Házilag elkészíthető ujjfesték: Egy lábasban 10 dkg búzalisztet összekeverünk vízzel. Közben lassan felforraljuk. Ehhez 4 kávéskanál hideg vízzel elkevert kukoricakeményítőt adunk. A kihűlt masszát tojásfestékekkel vagy ételszínező festékekkel színezhethetjük.

Gyurma házilag: ½ kg lisztet, ½ pohár olajjal, ½ pohár vízzel összegyúrunk. Ha kell, vizet még adhatunk hozzá. Ha a keverék összeáll, festékekkel színezhethetjük.” (Kissné és Alkonyi, 1998, p. 58.)

4. Kézmozgás ügyesítése mondókák segítségével

Ujjaimat mutogatom,	<i>Az ujjak mozgatása.</i>
közben vígan mondogatom:	
kifordítom, befordítom,	<i>A tenyér ki-, be-, fel-, lefordítása.</i>
fölfordítom, lefordítom.	
Zongorázok, furulyázok.	<i>Az ujjak mozgatása az asztalon, száj előtt.</i>
Erősebb lett a kezem,	
a tornát befejezem.	<i>A kezek széttárása.</i>
Esik az eső	<i>Az asztalon az ujjakkal zongorázunk.</i>
Kopog a jég	<i>A tenyér felé hajlított ujjakkal kopogunk.</i>
Dörög az ég	<i>Ökölrel kopogunk.</i>
Villámlik	<i>Felemeljük nyitott tenyerünket.</i>
Lecsap	<i>Az asztalra csapunk.</i>
Kisüt a nap!	<i>Széttárjuk kezünket.</i>
Töröm, töröm a mákot	<i>A két ököl egymáshoz ütögetése.</i>
Sütök vele kalácsot.	<i>Sodrás.</i>
Megcukrozom, megvajazom,	<i>Egyik tenyér simogatása a másikkal.</i>
Tessék, neked oda adom.	<i>Kínáló mozdulat.</i>

C. Beszédfejlődést segítő játékok

1. Fújjanak gyertyát, papírhajót!

Fürdés közben a kádban jól gyakorolhatják a célirányos levegő áramoltatását papírhajó, hab, buborékfújó vagy gyertya fújásával. Ezzel a feladattal elősegíthetik a beszédfejlődést is.

2. Nyelvnyújtogató

Fontos szerepe van a beszédben a nyelv mozgékonyságának, ezért már elég korán játszhat gyermekével a tükör előtt nyelvnyújtogatóst. Először a csemetéje ajkának alsó részét kenje be pudinggal, joghurttal, nutellával vagy lekvárral. Ezt próbálja lenyalogatni. Ha ez már jól megy, jöhet az ajka felső része, majd a jobb és a bal szájsücske. Ezek után az ajkak körbe nyalogatása következhet. Ezt tegyék meg jobbra és balra körözve is.

A tükör előtt játszhatunk még több nyelvnyújtogató játékot. Csak a fantázia szabhat határokat ennek a játéknak.

3. Grimaszolás

Ezt a játékot is játszhatja az apróságával a tükör előtt, vagy ha már nagyobb a gyermeke, egymással szembe ülve. Ráncolják homlokukat, vicso-rítsanak, húzzák össze a szemüket. Még sorolhatnám, de a szülői fantázia ennél a játéknál is végtelen. Az arcizmok mozgatása mellett ennél a feladatnál az apróságok megtanulják, hogy van szemük, orruk, szájuk, homlokuk, szemöldökük, szempillájuk, álluk, foguk, nyelvük. Sőt! Ezzel a játékkal megtanulja gyermeke, hogy ezeket az arcrészeket külön is tudja mozgatni.

D. Önkiszolgálás fejlesztése

Az önkiszolgálás fejlesztésénél a legfontosabb feladat, hogy a gyermeknek egyéni üteméhez és képességeihez alakítva kialakuljon szociális szokásrendszere, alkalmazásával fejlődjön önkiszolgálási, önállósági és önellátási szintje. Mikor is beszélhetünk arról, hogy önellátóak vagyunk? „Akkor vagyunk önellátóak, amikor gondoskodunk magunkról az étkezés, az öltözködés és a személyes higiénia területén.” (Szelényi, 2006, p. 253.)

Ez az a mindennapos tevékenység, amihez a szülőnek sok időt és sok türelmet kell befektetnie. Gyakran fordul elő, hogy nincs idő kivárni a szülőknek, hogy gyermeke önállóan étkezzen, vetközzön, öltözzön, végezzen munkafeladatokat. Higgye el, érdemes időt befektetni!

1. Evés, ivás

A csecsemők a szopás mellett is találkozhatnak kanállal. A kanállal való etetésnél, itatásnál az első elvárás, hogy a gyermek nyissa ki a száját, ha a kanál a szájához ér. A következő igény, hogy a kanál láttára ismét nyissa a száját. A kanállal való önálló evés sokkal később kialakuló bonyolult művelet. Fontos, hogy a kanalazáshoz szükséges szem-kéz koordináció időben megerősödjön, az önállóság kialakuljon, merjen a gyerekének a kezébe darabos ételt adni (kuki, babakeksz, stb.). Előfordul, hogy a gyermek nem fogadja el a kezébe adott falatot, kiejti a kezéből. Ilyenkor a szülő a gyermek szájába teszi az ételt. Nem biztos, hogy baj ez, csak a szülő elvárása az önkiszolgálással szemben ne szűnjön meg. A következő alkalommal ismét próbálja az aprósága kezébe adni a falatot. Ha már a kezéből fogadás jól működik, a következő lépés lehet, hogy tálcáról vegye fel a kínált falatkákat a gyerek.

Mikor adjon kanalat csemetéjének? Amikor önállóan tud inni a gyermeke, hogy ő maga emeli a poharat és azt üresen le is teszi. A kezdetekkor jól be szokott válni a két kanalas módszer. Csak akkor vegye el a gyermektől a kanalat, ha azt akarattal másra szándékozik használni (üti vele az asztalt).

Fontos, hogy üljön le gyermekével az asztalhoz, és közösen étkezzenek a főétkezésekkor (reggeli, ebéd, vacsora). Ne feledje! Ön a példaadó. Gyermeke Önt fogja leutánozni.

2. Vetkőzés, öltözködés

Csecsemőkorban a gyerek ébrenlétének aránylag nagy részét az öltöztetés, vetkőztetés teszi ki. Nem mindegy, hogy ezt a tevékenységet örömmel, vagy sírva végzi. Fontos, hogy a kisgyermeket fejlettségi szintjének megfelelő elvárással gondoza. Fontos a mozdulatok sorrendje, és hogy azokat beszéddel kísérje. Ha a gyermeknek stabil napirendje van, megtanulhatja a megszokott sorrendből, hogy melyik mozdulat után mi következik. Kezdetől érdemes néha megállni, hogy a gyermek egy-egy egyszerű mozdulattal reagáljon. Például: kezét a blúzból kihúzza, a fejéről a sapkát levegye. Ha a próbálkozások sikeresek, örüljön nagyon neki. Ha a gyermek néhány segítő mozdulatot már eredményesen végez, a levetkőzés egyszerűbb mozdulatai következhetnek.

Ne feledje! Önállóan öltözködni a legnehezebb. Engedje, hogy gyermeke próbálkozzon, kísérletezzon ebben a tevékenységben. Naponta lega-

lább egy olyan öltözködési tevékenységet tervezzen, amikor nem sürgeti más elfoglaltság. Próbáljon a háttérben maradni, adjon időt, hogy a gyermek saját tempójában tudja végezni a feladatát. És nem utolsó sorban! Olyan ruhát próbáljon a gyerekére adni, amit önállóan is könnyen le- és fel tud venni. Egy-egy sikeres mozdulat után ne felejtse el megdicsérni!

3. Szobatisztaság

A szülőket gyakran aggodalom tölti el, ha a szobatisztaságról esik szó. A társadalmunkban alapvető elvárás a gyerek szobatisztasága. Néhány dolog, amit érdemes megjegyezni a szobatisztaságra szoktatással kapcsolatban.

Eltérő időt vesz igénybe, míg a szülő szobatisztaságra szoktatja apróságát. Még 4-5 évesen is előfordulhat „baleset”.

Mindég tartsa szem előtt célját, és ennek megfelelően apró lépésekben érje el azokat.

Ha „baleset” történik gyermekével, ne legyen indulatos. Legyen megértő, türelmes, de ha sikerül a bilibe pisilni, kakilni, örömmel reagáljon rá.

Amikor a gyerekének vannak száraz időszakai és rendszeresen sikerül bilibe, vécébe pisilni, kakilni, akkor hagyja, hogy mindennap egy rövid időre pelenka nélkül lehessen.

Olyan bilit válasszon gyermekének, amin biztonságosan ülhet. Először csak rövid ideig ültesse rajta, majd szépen apránként egyre tovább. Válasszon olyan tevékenységet, ami eltereli figyelmét a bilin ülésről (pld. mesekönyv nézegetés).

Ha a bilibe pisil vagy kakil gyermeke, mutassa meg neki, és dicsérje meg. Ha nem sikerült produkálni semmit, akkor is adjon dicséretet, hogy szépen ült a bilin csemetéje.

Remélem, hogy ez a gyakorlófüzet a mindennapokban segítséget nyújt a szülőknek abban, hogy gyermekük fejlődését hogyan tudják segíteni újszülött kortól három éves korig.

IV. Irodalomjegyzék

Kissné Haffner É. – Alkonyi M. (1998.): Ők és mi, Down szindrómás csecsemők és kisgyermek korai fejlesztése, Magenta Bt., Budapest

Németh E. – S. Pintye M. (2002.): Mozdul a szó. Logopédia Kiadó Gmk., Budapest

Szelényi M. (2006.): Apró lépések. Karcagi Nyomda Kft., Budapest

<http://www.gyermekmozgasfejlesztes.hu/content/mik-azok-az-elemi-mozg%C3%A1smint%C3%A1k>



KIADVÁNY SZÜLŐKNEK