

A mozgás jelentősége óvodás- és kisiskoláskorban

Óvodáskorban az **egészséges életmódra nevelés**, az egészséges életvitel igényének alakítása nagy jelentőséggel bír. Ennél fogva az óvodai nevelés feladatai többek között a gyermek testi fejlődésének elősegítése, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése, a harmonikus mozgás fejlődésének elősegítése, a motoros képességeinek fejlesztése, valamint a fejlődéséhez és fejlesztéséhez szükséges **biztonságos és egészséges környezet** megteremtése.

5-7 éves korra a nagymozgások kivitelezésében szükség van egy fejlettségi szintre, mert ez az alapja a finommozgások kialakulásának. *Farmosi (1999)* szerint: „a finomabb szem–kéz koordináció, amelyre például a tárgykezelés épül, csak a már meglévő „durvább” szem–test koordináció bázisán jöhet létre”. A felsorolt mozgásformák tehát előfeltételei a finommotorikus mintázatok kiépülésének. Végül soron a finommotorikus koordinációt igénylő mozgásformák pedig az **iskolaérettség** előfeltételei. *Marton Dévény és mtsai (1999)* szerint „valóban az idegrendszer ontogenetikailag teljes beérése szükséges a legemberibb funkció, a beszéd, az írás, az olvasás tökéletességéhez. Az idegrendszer ontogenetikai beérése pedig a humán mozgásminták egymásutánjában és egymásra épülésében történik (pl. **kúszás–mászás–járás**) vagy egymásmellettségében (pl. földön csúszás–ülés), és ez a mozgássor a szenzoros éréssel együtt adja azt a szenzomotoros idegrendszerei fejlődési sort, melynek koronájaként megjelenik a **beszéd**, az **írás** és az **olvasás** készsége.”