

## **Mozgásfejlődés óvodáskorban**

Az óvodába lépés nagy áttörést jelent a kisgyermek életében, hiszen ekkor kapcsolódik be a rendszeres testnevelésbe, amelynek színvonala hosszú ideig biztosítja motorikus fejlődését. Az addig bölcsődében, vagy otthon lévő gyermek az egyediből átlép a közös és szervezett óvodai foglalkoztatásba.

### **Testalkati jellemzők**

Kisóvodás korban még leginkább kisgyermeki testalkat jellemző a kicsikre, míg óvodáskor végére szemmel láthatóan arányosabb, mintegy „felnöttesebb” lesz a teste. Ez a változás kb. 5-6 éves korban lesz igazán látványos: végtagjai megnyúlnak, egyre izmosabbá válnak. A váll szélesebb lesz a medencénél, így megszűnik a test hengeres formája. A pufi, babás arcocska is megváltozik az arc alsó és középső részének intenzív fejlődése révén. A gerinc csigolyái a csigolyatestekkel az óvodáskor folyamán nőnek össze. A csontok görbületei ebben az életkorban még rugalmasak, ezért ilyentájt feltétlenül kerülni kell az egyoldalú, monoton, egy izom- és csontcsoportot terhelő mozgásformákat. A medence csontjai még nem nőttek össze, így a nagyobb terheléseket emiatt is mellőzni kell.

### **Idegrendszeri jellemzők**

Az óvodás gyermek, - intenzív idegrendszeri érése következtében, - gyorsan tanul, ám az ismeretek megtartásához sok ismétlésre, gyakorlásra van szüksége. Az idegrendszeri folyamatok közül eleinte a serkentés van túlsúlyban a gátlással szemben, így magyarázható az ilyen korú gyermekek nagy mozgásigénye. Sokszor olyanok, mint a zsiszikek, állandóan nyüzsögnek, futnak-szaladnak. Ez nem "rosszaság", tudnunk kell, hogy a fenti fiziológiai okokból ered. Óvodáskor derekára aztán, - a folyamatos idegrendszeri éréssel párhuzamosan -, a serkentés és a gátlás kiegyenlítődik, így az ovisok egyre nyugodtabbá, higgadtabbá válnak.

### **Képességek fejlesztése**

Az óvodás mozgására a már megtanult mozgások tökéletesedése és az első mozgásvariációk- és kombinációk megjelenése a jellemző. Minél több és minél hosszabb ideig tartó mozgásingert kap a gyermek, annál jobban javul a teljesítménye, valamint a mozgásvégrehajtásának minősége és pontossága. A rendszeres mozgásgyakorlás eredményeként új variációk és kombinációk születnek.

Az óvodástorna hatékony eszköz a fizikai képességek fejlesztésére. A kondicionális képességek közül a mozgás- és mozdulatgyorsaság, a relatív erő, valamint az állóképesség fejlődésében lehet számottevő előrelépést felismerni. A koordinációs képességek közül az egyensúlyozási képesség, a motorikus tanulás, továbbá a mozgásvezérlés- és szabályozás terén figyelhető meg a legnagyobb változás. Ezen két fő képesség színvonala elmarad az optimálistól, ha a kisgyermek nem kap kellő színvonalú

és mennyiségű mozgásingert. A gyermekek nagy mozgásigénye kitartással és célratöréssel párosul.

Ez az időszak (3-6 év) mozgásfejlődés szempontjából nem egységes: a fiúk teljesítményorientáltabbak a játékokban és versenyekben, mint a lányok. A lányok viszont jobban kedvelik a közepes intenzitású mozgásokat és több pihenőt is igényelnek, mint a fiúk.

### **A mozgásformák tökéletesedése**

**Mászás:** a legkedveltebb és legtöbbet gyakorolt mozgásforma. A mászásra a talajszőnyeg, a bordásfal, a mászólétra, a mászókötel és a különböző akadályok a legalkalmasabbak. Számottevő változás 5 éves kor után figyelhető meg.

**Járás:** szintén 5 éves kor után következik be a változás, amikor is a kisgyermekekre jellemző „tipegő” járás megszűnik. Ekkor alakul ki a sarokkal való talajfogás, a talpon átgördülés és a lábujjakkal való eltolás, illetve kinyúlás.

A 4 évesek, például már önállóan fel tudnak menni a lépcsőn váltott lábbal. Lefelé viszont utánlépéssel és lassabban közlekednek. A 3-4 évesek már 30 cm magas akadályok felett képesek átlépni, az 5-6 éveseknél ez a magasság növelhető 50 cm-ig. Rendszeres gyakorlással elérhető, hogy a gyermek az akadályokat átlépés helyett ugrólépéssel küzdje le.

**Futás:** fejlődése a lépéshossz növekedésével és a lépésgyakoriság csökkenésével következik be. Ennek eredményeképpen javul a teljesítmény, a fiúk megelőzik a lányokat. 3-4 éveseknél a „topogó” lábmozgás és az oldalt egyensúlyozó kartartás a jellemző, viszont később ez eltűnik.

**Ugrás:** csak akkor fejlődik, ha a gyermek megfelelő gyakorlásban vesz részt. 5-6 éves korra nagymértékű változás következik be a sok ugróiskola-játéknak, a helyből és nekifutással végzett, valamint az akadályokon (tornaszereken) történő ugrásoknak köszönhetően. Jelentős a fejlődés, ha az ugrások kiterjednek az ún. egyszerűbb, szereken történő támaszugrásokra is.

**Dobás:** óvodás kor elején az egykezes, karból történő dobás a jellemző. 5-6 éves korban a fiúk jobban fejlődnek a lányoknál. Itt jellemző már az egész testtel való dobás, tehát a törzs munkája egyre számottevőbb lesz.

**Elkapás** (szer elkapása kézzel): jelentős fejlődés már 3 éves kortól megfigyelhető, amikor is a gyermekek fokozatosan elhagyják az ún. „kosár” kéztartást. Karjaikat nyújtják a labda felé. A tenyerek egymással szembe néznek, az ujjak nyitottak. A feléjük érkező labdát így kapják el és még a mellkasukhoz szorítják.

A megfelelő mozgásgyakorlás eredményeképpen az első gyermekkorban fejlődésnek indul a **húzás**, a **tolás**, a **függeszkedés**, a **forgás**, a **gurulás**, a **hordás** és az **egyensúlyozás**. Sőt, a rendszeresen tornázó gyermekek képesek elsajátítani egyes

sportágak alapjait is, mint pl. szertorna, korcsolyázás, görkorcsolyázás, sízés, snowboard, úszás és judo. Az óvodások szívesen táncolnak, melynek során sokszor a felnőttek mozgását utánozzák, követik. Óvodáskor végére a gyermek mozgása akaratilag befolyásolt, képes mozgását, ill. viselkedését kordában tartani.

### **A mozgásfejlődés zavarai**

Az óvodáskorú gyermekeknél leggyakrabban előforduló két mozgásfejlődési zavar a hipermobilitás (túlmozgékonyosság) és a mozgásgátoltság. Előbbi megnyilvánulási formái a gyors, kapkodó, céltalan mozgások, fejletlen kézügyesség, finommotorika. Ezeknél a gyerekeknél gyakran tapasztalható beszédfejletlenség is. A hipermobilitás okai elsősorban szociális ártalmakra vezethetők vissza, így pl. elhanyagoltságra, szorongásra, mellőzöttségre. A mozgásgátoltság az előbbieknél épp az ellenkezője. A gyermek (valószínűleg szintén szociális ártalmak nyomán) nem elég motivált környezetének mozgásos, cselekvéshez kapcsolható megismerésére. A negatív társas, emberi kapcsolatai visszavetik, gátolják ebben a megismerési folyamatban (nem mer nyitni környezetére felé), így mozgásfejlődése lelassul, megáll.

### **Összefoglalás**

A szülői házban, vagy az oktatási intézményben biztosítani kell a rendszeres és sokoldalú mozgást. Lényeges, hogy a mozgásforma a gyermek életkorához és tudásszintjéhez igazodjon, valamint csoportos környezetben történjen. Csak így elégíthető ki az óvodás korú gyermek nagy mozgásigénye. Elsődleges cél: a mozgás megszerettetése változatos feladatokkal!

Fontos azonban tudni, hogy az óvodások veszélyérzete még jóval kisebb, mint bizonyítási-, és mozgásvágyuk. Ennek következtében sokszor érhetik őket balesetek, ha az őt felügyelő felnőtt nem elég körültekintő és óvatos!

(Forrás: Farmosi I. (1999): Mozgásfejlődés. Dialóg Campus Kiadó, Pécs)