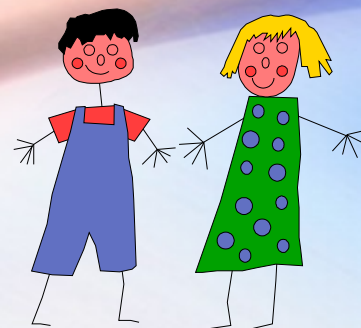


A csecsemő és kisgyermek mozgásfejlődése

Budapest,

2008. november 15.

Sümeginé Hamvas Enikő



2. szakasz: a hasonélés időszaka

A gyermek kora: 6;7- 9,10 hó

- **alaphelyzetek:** háton, oldalon, hason fekvés + oldalon könyöklés, félig ülés
- **helyzetváltoztatás:** hátáról oldalra, hasra és visszafordulás + felkönyöklés, félig ülés
- **helyváltoztatás:** hempergés, gurulás, kúszás, mászás, térdenjárás

2. szakasz: a hasonélés időszaka

Hasonfekvés: a mellkas és a has az alapon nyugszik, kezdetben a fej is pihenő helyzetben van.

- **Fejlődése:**

- fej fokozatos emelése az alapról
- vállak fokozatos emelése az alapról
- felső végtagok kihúzása a törzs alól
- felső és alsó végtagok alátámasztási felülete egyre csökken
- alátámasztási felület: has, combok; has „röpül”; kezek, mellkas, a lábak felhúzott helyzetben

2. szakasz: a hasonélés időszaka

Jelentősége:

- a törzs, a végtagok izomzatának a fejlődése
- a csecsemő háta egyenessé válik
- a fej és a nyaktartás szimmetrikussá válik, a koponya „kigömbölyödik” egyénre jellemzővé válik
- többféle helyzet- és helyváltoztató mozgás kialakulásának az alapja



2. szakasz: a hasonélés időszaka

Hasra és visszafordulás:

- kezdetben oldalon fekvésből fordul hasra
- visszafordulás könnyebb addig, amíg a kezek a törzs alatt vannak
- később új visszafordulási technikát kell tanulnia
- többszöri próbálkozás, 1-2 hét

2. szakasz: a hasonélés időszaka

Hempergés:

Hasra és visszafordulás, de eredeti helyéről véletlenszerűen eltávolodik, ezzel a helyváltoztató mozgással kis területet tud bejárni, de a kiindulási helyéről eltávolodik.

Gurulás:

Hátáról hasrafordulás, majd azonos irányban forog, így gyorsan és nagy távolságot tud megtenni.

2. szakasz: a hasonélés időszaka

Kúszás:

- hasonfekve halad előre, hasát nem emeli fel az alapról
- két karjával húzza magát előre
- lábai nyújtottak, medencéjét mozgatja
- később a felsőteste egyre inkább elemelkedik az alaptól, térdét is felhúzza



2. szakasz: a hasonélés időszaka

Mászás:

- törzse elemelkedik az alaptól, térdét, csípőjét behajlítja, kezeire támaszkodva halad előre

Jelentősége:

egyres testrészei, izomcsoporsjai gyakorlás közben erősödnek és idegződnek be, így nyerik el későbbi alakjukat

- kúszás: hátizomzat
- mászás: végtagok izomzata, törzs, has, mell, vállizmok



3. szakasz: az alapról való felemelkedés időszaka

Gyermek kora: 9;10 – 12 hónapos

Alaphelyzetek:

**háton, hasonfekvés, oldalon könyöklés, félig
ülés, négykéztéren tartózkodás, térdelés**

Helyzetváltogatás:

**hasra-visszafordulás, felkönyöklés, félig felülés-
lefekvés, négykéztéren ereszkedés,
feltérdelés, leereszkedés**

Helyváltogatás:

kúszás, mászás, térdjárás, lépegetés

3. szakasz: az alaptól való felemelkedés időszaka

- felsőteste nem simul már az alaphoz
- felkönyököl, félig ül, karjára, tenyerére támaszkodik
- törzse egyre függőlegesebb az alaphoz viszonyítva
- testsúly az ülepre kerül, felül
- hasról négykéztérdre emelkedik
- feltérdel kapaszkodva
- szabadon térden jár
- felhúzódkodik álló helyzetbe

4. szakasz: a felüléstől, felállástól az önálló járásig

A gyermek kora: 1 éves kortól másfél éves korig

- ezen belül egyéni a fejlődésük, van aki előbb ül, azután áll, van aki előbb áll azután ül, van aki egy időben végzi

Ülés:

- sokat változik az első felüléstől, mert kezdetben támaszkodik kezén, lábán
- felülhet hasonfekvésből, térdelésből, négykéztérdhelyzetből
- egyensúlyi helyzete egyre tökéletesebb lesz, egyenes hát, terpesztett vagy előrenyújtott láb

4. szakasz: a felüléstől, felállástól az önálló járásig

Állás:

- *Kezdeti állás: kapaszkodás, csüng a karján, esetleg lábujjaival érinti az alapot, később a súly a talpára nehezedik, szétvetett lábakkal, két kézzel fogódkodva áll.*
- *Biztonságos állás: akkor áll biztonságosan ,ha álló helyztből fogódkodás nélkül leereszkedni, majd felemelkedni képes.*
- *Hátizmai, alsó végtag izmai elég erősek már, nagy feladat, de nagy öröm is!*

4. szakasz: a felüléstől, felállástól az önálló járásig

Lépegetés, járás:

- Lépegetés: 3. szakasz vége, 4. szakasz eleje, felállást követően oldalt lépeget, kezét teszi tovább, törzsét, majd lábát.
- Kezdeti járás: előre teszi a lábát, kapaszkodás nélkül elindul. Terpesztett láb, befelé fordított lábfej, kissé rogyant térd, lábát magasra emeli, karjával egyensúlyoz.

4. szakasz: a felüléstől, felállástól az önálló járásig

„Szépjárás”:

- *nyújtott derék*
- *nyújtott térd*
- *párhuzamos lábfej*
- *két karjával már nem egyensúlyoz, hanem a törzse mellé helyezi, és a fejét megemeli*
- *kialakulása kb. fél évig tart*
- *a lábboltozat a járással alakul ki, a lúdtalp megszűnik, egyenesedik a lábszár is*

5. szakasz: a mozgás fejlődése

A gyermek kora: 18-36 hónapos

- **Jellemzői:** az eddig elsajátított helyzeteket fejleszti, megtanul kiegészítő mozgásokat, fejleszti ügyességét.
- **Ülésben:** nemcsak a földön, dobogón, párnán tud ülni, hanem kisszéken is, nem feltétlenül kell támla, megtanul felmászni, és leülni felnőtt székre is.
- **Járás:** biztonságos, „szépjárás”.

5. szakasz: a mozgás fejlődése

Lépcsőn járás:

- Már a mászó gyermek is tud lépcsőn fel-le közlekedni, mászni.
- Jární tudó gyermek először kapaszkodva utánlépéssel lépcsőzik.
- Majd kapaszkodás nélkül utánlépéssel.
- Utána kapaszkodva váltott lábbal.
- Végül kapaszkodás nélkül váltott lábbal.

5. szakasz: a mozgás fejlődése

Futás:

- **Néhány pillanatra mind a két lába elemelkedik az alaptól.**
- **Ugrás: leguggol, nagy lendületet vesz, ugrik.**
- **Speciális ügyességi dolgokat is megtanul: kismotor hajtás lábbal, tricikli hajtás, játszókerti eszközök használata, tornaeszközök használata, fel-le lép, mászik, akár bútorokra is.**

A mozgást elősegítő és gátló tényezők

Általános tudnivalók:

- **Elsősorban a fiziológiás mozgásfejlődést kell biztosítani!**
- **Nem kell mozgásra tanítani!**
- **A mozgás belső késztetés következménye.**
- **Csak elősegíteni kell, mindent biztosítani, hogy legyen kedve mozogni, másrészt jó kapcsolatot kell kialakítani a gyermekkel, oldott és derűs légkört teremteni!**

A mozgást elősegítő és gátló tényezők

Közvetlen tennivalók:

- **Várjuk ki, hogy amit meg tud tenni, megtehesse!**
- **Ismerjük el a teljesítményét, ösztönözzük, dicsérjük!**
- **Engedjük meg, hogy a korábbi testhelyzetekben is tartózkodjon!**
- **Mozgáskísérletei közben ne hagyjuk magára, mert segítségre szorulhat!**
- **Úgy segítsük, hogy lehetőleg az eredeti kiindulási testhelyzetbe tegyük vissza!**
- **Fontos a közös hely, ugyanis a másik gyerek mozgása is ösztönzőleg hat rá.**

A mozgást elősegítő és gátló tényezők

Tárgyi feltételek biztosítása:

- **Ruházat:** szabása, összeállítása, nagysága kényelmes legyen, ne szorítson, mozgását ne akadályozza.
- **Fekhely:** sima, süppedésmentes, jól illeszkedjen a matrac.
- **Mozgástér:** a mozgás fejlettségétől függően. Amíg háton fekszik elég az ágy, oldalra kezd fordulni, hempergő. Kúszni, mászni kezd: elkerített szoborész. Járnival kezd vagy jár: egész szoba, játszókert, terasz, fű, homok, lejtő, egyenletlen terep.

A mozgást elősegítő és gátló tényezők

Mozgást segítő játékok:

- guruló
- tologatható
- húzogatható
- párnák
- dézsák
- üreges játékok

A mozgást elősegítő és gátló tényezők

A mozgást fejlesztő eszközök:

- dobogók
- hengerek
- kockavázak
- mászóké
- bújókak
- baba csúszda
- létra
- télen: szánkó
- nyáron: pancsoló, homokozó

A mozgást elősegítő és gátló tényezők

Gátló tényezők:

- **A felnőtt helytelen segítése: a felnőtt aktív, a gyerek passzív.**
- **Veszélye:**
- **A gyerek nem tud változtatni rajta.**
- **Mozdulatlanságra ítéljük.**
- **Megfosztjuk a próbálkozás lehetőségétől.**
- **Balesetveszélyes helyzetbe hozzuk.**
- **A gyerekek izomkoordinációval tudják tartani magukat, egy-egy izomcsoportnak meg kell erősödnie, hogy újabb és újabb mozgásformákat megtanulhasson.**

A mozgást elősegítő és gátló tényezők

- **Célszerűtlen eszközök: kaloda, gurulós járókák**
- **A csecsemő tornáztatása: mindez passzív mozgatás, nem a saját fejlett izomzatával próbálkozik, gyógytorna más!**
- **Szűk ruházat**
- **Süppedős fekhely**
- **Kicsi mozgástér**
- **Helytelen játékok**

Köszönöm a figyelmet!

