

Mozgásterápiák a mindennapokban. „Mit lehet, és mit tudunk?”

Palatin Krisztina

gyógypedagógus

Vas Megyei Pedagógiai Szakszolgálat

Szombathelyi Tagintézmény

2017.05.12.



Az előadás tartalma

1. A mozgás és értelmi fejlődés kapcsolata, problémák
2. A mozgásfejlődés jellemzői, reflexek, mozgásvizsgálat
3. Gyógypedagógiai mozgásterápiák
4. Mit tehet a pedagógus, ha nem mozgásterapeuta?



A mozgás és értelmi fejlődés kapcsolata, problémák

Piaget *kognitív fejlődéstudáselmélete* alapján:



A belső érzés és a külső környezeti ingerek hatására a primitív reflexek és elemi mozgásminták integrálódnak.

Kép:<https://www.google.hu/search?q=ingergazdag+k%C3%A9pek&tbm>

Idegrendszeri fejlődés érintettségének jelei

- későn tanul meg beszélni, önállóan járni
- enuresis 5 év fölött
- tériszony, egyensúlyi problémák
- nehezen tanul meg öltözködni, gombolni, cipőt kötni
- nehezen tanul meg biciklizni, úszni, olvasni, írni
- görcsös az írása, ceruzahasználata, nem akar rajzolni
- ügyetlen a testnevelési órákon (bukfencezés, gimnasztikai gyakorlatok)
- testtartási problémái vannak, izomtónusa gyenge/fesz

A mozgásfejlődés jellemzői, reflexek, mozgásvizsgálatok

<http://www.deveny.hu/tajekoztato-fuzet>

Tájékoztató füzet

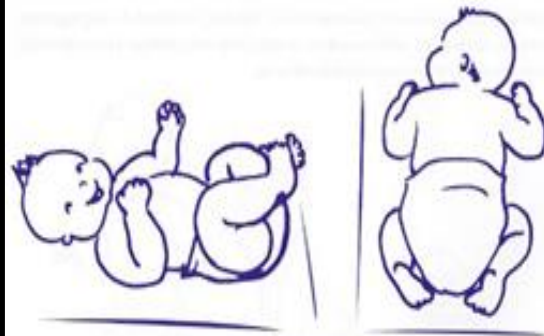


Leendő és gyakorló szülőknek
a csecsemők és kisgyermekek
normál mozgásfejlődéséről

Készült a Nemzeti Együttműködési Alap támogatásával

0-2 hónap

- Az újszülött végtagjaira a hajlított helyzet jellemző, kezeit ökölben tartja. Az első 8 hétben az öklözés lassan oldódni fog az idegrendszer éréseinek megfelelően.
- Szeret a hátán és hasán is feküdni, ott fejét átfordítja mindkét irányba.
- Hason először 6 hetesen, fejét 45 fokos szögben megemeli.
- A 0-2 hónapos időszakban még lehet kedvelt oldala, ebben az időszakban ez még nem feltétlenül igényel kezelést.



háton és hason fekve
szimmetrikus hajlított
végtagok

3. hónap

- Háton fekve a szimmetria dominál, a végtagok helyzete és a törzs szimmetrikus.
- Hason fekve a szimmetrikus alkartámasz a jellemző.
- Fejét a vállától függetlenül is képes fordítani.
- Ülésbe húzásnál fejét megemeli, nem ejti hátra.
- Kezeit közepén összehozza, nézegeti.
- A kezébe adott tárgyat megfogja, próbálja a szájához vinni.



emeli a fejét

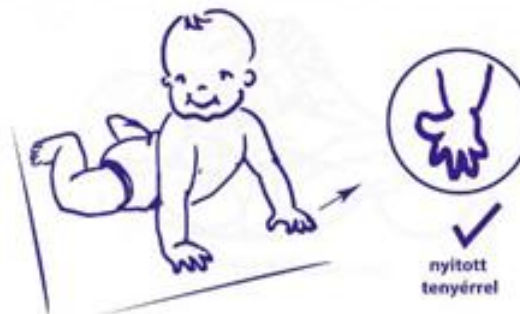


alkaron támaszkodik

4-5 hónap

Ebben az életkorban indulnak be a nagymozgások, ekkor

- hason fekvésben könyökét nyújtva, nyitott tenyéren támaszkodik mellkasát is megemelve,
- hátáról oldalára fordul mindkét irányba,
- lábaival játszik,
- már nagy mozgástérre van szüksége, legjobb helye a játszószőnyegen van.



lábaival szívesen játszik

6-7 hónap

- A mozgás kezd összerendeződni, fordul hátról hasra és hasról hátra is mindkét irányban.
- A függőlegesen tartott gyermek a talaj felé közelítve a lábát leteszi és rugózni kezd.
- Ha hason fekvésben a lábát a talpánál megtámasztjuk, megpróbálja magát előre elrúgni, hason próbál kúszni.
- Játékai után gurul.



hason próbál kúszni



leteszi a lábát és rugózik



gurul
hátról oldalra majd hasra



hasról hátra fordul

8-9 hónap

- Ekkor már nagy mozgástérre van szüksége, járókában csak rövid ideig jáltsson.
- Szabályosan, váltott kézzel-lábbal kúszik.
- Négykézlábra áll, és így „hintázik”.
- Négykézláb állásban popsiját magasba tolja.



váltott kézzel- lábbal kúszik
(pl.: jobb kéz és bal láb hajlít)



popsiját a magasba tolja

10-11 hónap

- Fejlődik az egyensúlya.
- Mászik.
- Felül.
- Feltérdel, esetleg kapaszkodva feláll.
- Kapaszkodás nélkül egyedül rövid ideig áll.



12-18 hónap

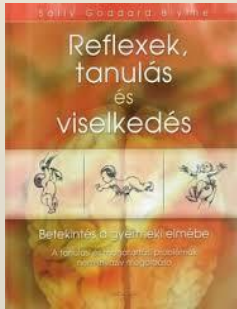
Erre az életkorra tehető az önálló járás kialakulása, amelynek beindulása nagy egyéni eltérést mutathat.

Az ehhez vezető fejlődési fázisok:

- Bútor mellett oldalazva lépeget, egyik bútorról egy távolabb lévőre átfog és átlép.
- Egy-két lépést önállóan is megtesz.



A tanulás szempontjából fontos csecsemőkori reflexek (*Sally Goddard*)



Moro reflex:

Fennmaradásának tünetei:

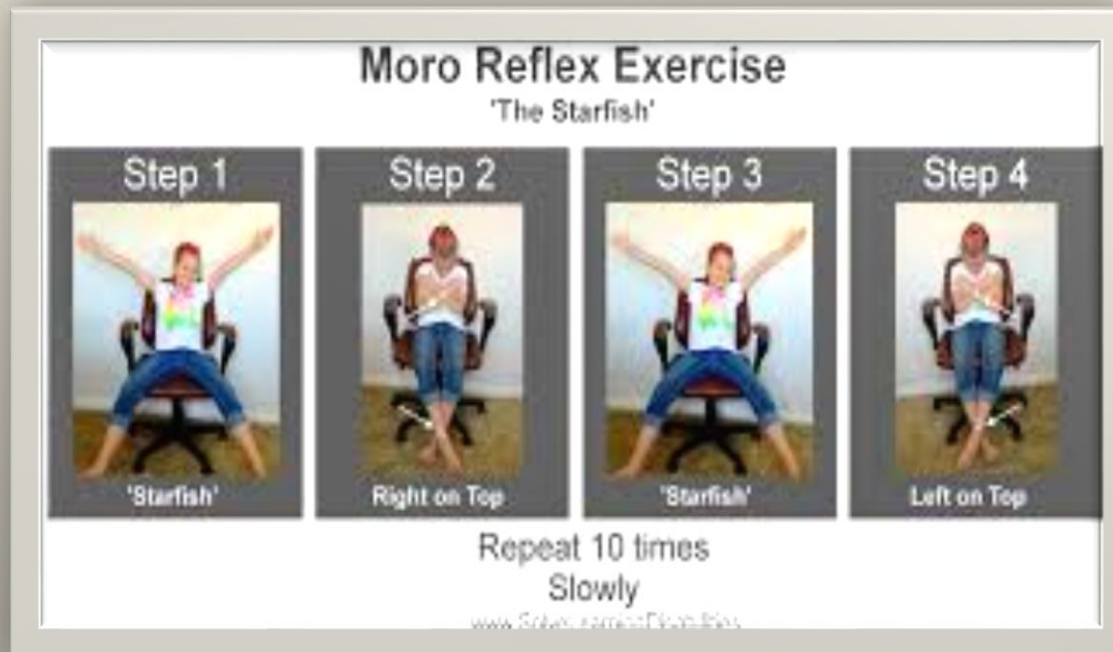
- fizikai féltékenység, fél a labdától
- tengeribetegség, rossz egyensúly
- fényérzékenység
- allergia, csökkentett immunitás
- gyenge ellenállóképesség
- alacsony vércukorszint



Mit tehetünk?

Egyensúlyi rendszer fejlesztése, érzékelés fejlesztése, tapintási ingerlés, hangterápia

Képek:<https://www.google.hu/search?q=stnr+reflex++k%C3%A9pek&sa>



ATNR (aszimmetrikus tónusos nyaki reflex):

Fennmaradásának tünetei:

- szem-kéz koordináció problémája
- rossz kézírás
- nehezen alakul ki a domináns kéz
- támasztja a fejét rajzolás, írás közben
- éretlen keresztcsatorna
- gyenge szemkövetés, mert a középvonalra fókuszál
- gyenge az egyensúly

képek: <https://www.google.hu/search?q=atnr+reflex&tbn>

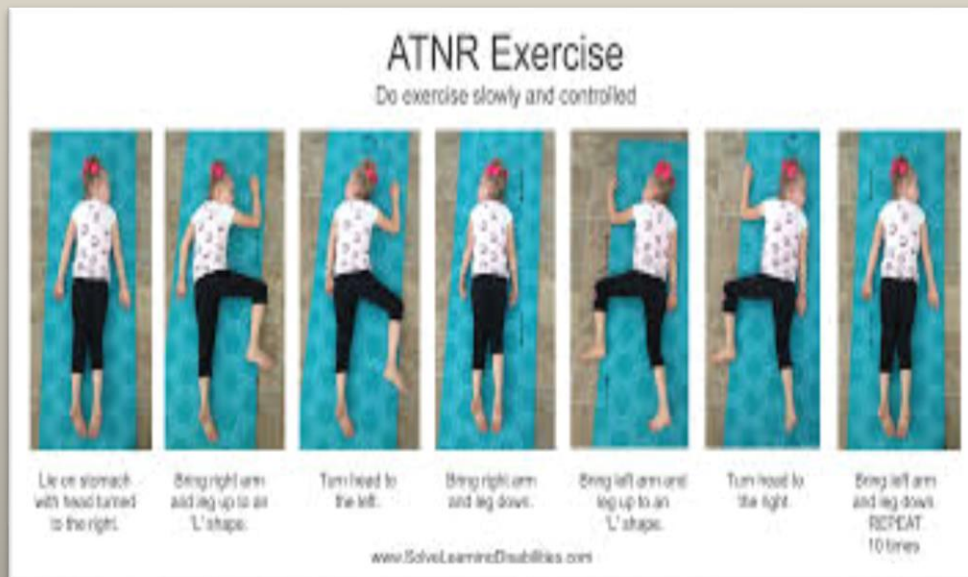


Mit tehetünk?

-keresztcsatorna gyakorlatok: a fej a középpontban

-szemkövető mozgás fejlesztése

Képek:<https://www.google.hu/search?q=stnr+reflex++k%C3%A9pek&sa=N&tbm=>



STNR (szimmetrikus tónusos nyaki reflex)

Fennmaradásának tünetei:

-rossz testtartás, összeroskadási hajlam, ráhasal a padra írás közben

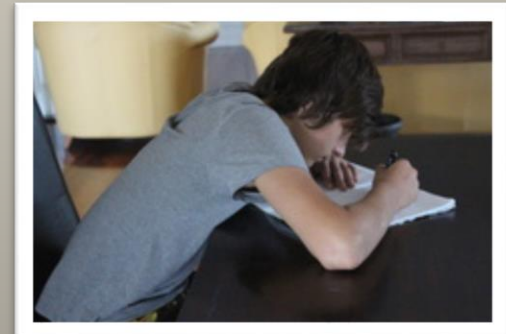
-gyenge szem-kéz koordináció

-V alakban térdepel

-lassan másol

-nehezen vált tekintetet a tábla és a füzet között

képek:<https://www.google.hu/search?q=stnr+reflex+k%C3%A9pek&tbm=>

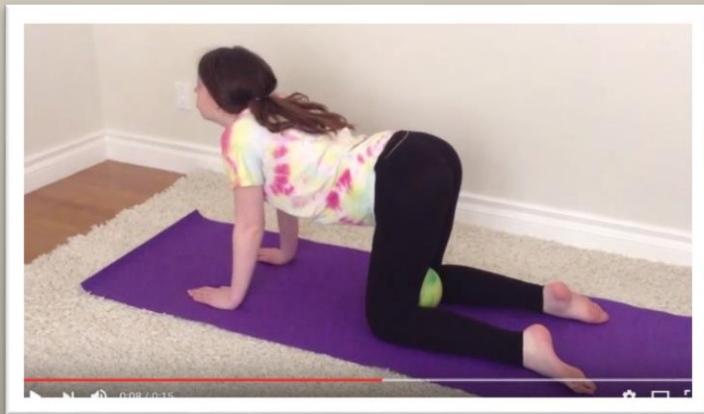


Mit tehetünk?

-négykézláb mászás

-megdőntött írásfelület biztosítása

Képek:<https://www.youtube.com/watch?v=AmdfmYEE0zk>



KISS-szindróma: ferde, aszimmetrikus gyerekek

1953-ban Dr. Gottfried Gutmann írta le a tünetegyüttest:
KISS (Kopfgelenk Industrierte Symmetrie Störungen)

<http://www.drsokehenrik.hu/hu/blog/kiss-szindr%C3%B3ma-ferdeaszimmetrikus-gyerek>



Tünetei:

óvodáskorban:

- étkezési nehézség, nyelési nehézség, beszédfejlődési nehézség
- hangulati ingadozás, koncentrációs zavar, szocializációs gondok
- fejlődési elmaradások (pl. finommotorika)

iskoláskorban:

- koncentrációs nehézség, fejfájás, levertség, írási nehézség, viselkedési és szocializációs problémák

felnőttkorban:

- hátfájás, fülzúgás, egyensúlyzavarok

Terápia: Dévény-féle masszázs, kiropraktika, manuálterápia

Az általános mozgásfejlettség vizsgálata

Fejlődéstani nagymozgások

-csecsemőkorai mozgások, reflexek vizsgálata

-kisgyermekkorai mozgásformák: járás fajták, állatutánzó mozgások

Futás

Rugalmasság

(két és egy lábon ugrás, helyben és haladva)

Keresztmozgások

könnyebb gyakorlatoktól egyre nehezebb gyakorlatokig

Finommotorika vizsgálata

Egyensúly

Dominancia

A szem, kéz, láb dominancia meghatározása, (vizsgálatunk a technikai és gesztusbeli dominanciát méri), és a domináns mozgások minősége.

Véleményalkotás

A gyerek mozgásának általános jellemzése. Javaslattétel a terápiára. Szakértői vélemény készítése.



Gyógypedagógiai mozgásterápiák

Ayres-terápia

A szenzoros integrációs terápia elsősorban a legősbibb érzékek, a tapintás- és az egyensúlyérzék ingerlésén keresztül juttatja el a gyereket egy magasabb idegrendszeri integrációs szintre.



Sokféle eszköz fejleszt az egyensúlyt, a vestibuláris rendszert.





Kiken segít ez a módszer?



Csecsemőkortól 8-9 éves korig.

- Figyelem- és tanulási zavarokkal küzdők
- Nehezen beszélők, megkésett beszédfejlődésű gyermekek
- Finom kézmozgásokban – például írásban – ügyetlenek
- Társas kapcsolataikban sikertelen gyerekek
- Koraszülöttek
- Pervazív fejlődési zavar
- Hiperaktív vagy éppen túlságosan passzív gyermekek (MP4)

TSMT



- megkésett/eltérő fejlődésmenetet mutató,
- hiperaktív,
- figyelemzavaros,
- tanulási, magatartási, beilleszkedési zavarokkal küzdő,
- a sikeres iskolai beválásban rizikós,
- súlyos beszédhibás,
- mozgásban ügyetlen,
- egyensúly-zavarral küzdő gyermekeknek.

egyéni vagy csoportos formában

INPP-terápia (Goddard-módszer):

Idegrendszeri Fejlettségi Szintfelmérés, kb. 3 órás időtartamban, a szülő jelenlétében.

<http://oriasleszel.hu/>

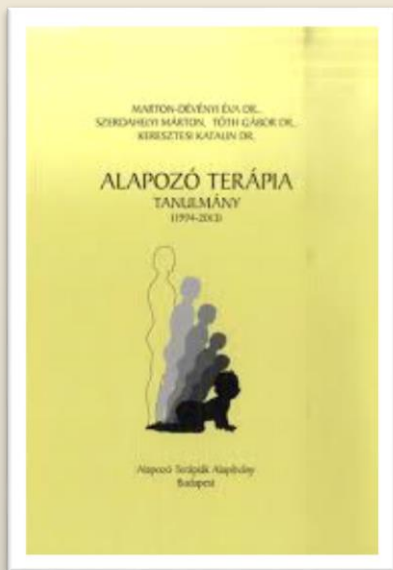
terápia: egyéni és csoportos formában

- Ajánlott életkorok: nagycsoportos óvodások

2.osztálytól felfelé (elsősöknek nem ajánlott). A gyakorlatok minden gyermeknél ugyanazok.

Napi 5-10 perc nyugalom kell hozzá, kevés hely és törölköző.





Alapozó fejlesztés és terápia

Életkori határ: 5-16 év



Alaki diszgráfián segít pl. csúnya írás.

Rendszeressége: min. heti 4 óra, de inkább heti 6 óra.

A módszer gyakorlata

1. A nagymozgások újraalapozása.
2. Speciális gimnasztikai egységek.
3. Finommotorika (Kéz, száj, láb, szemkövetés)
4. Dominancia megerősítése
5. Szerialitás gyakorlatok.



Képek: <https://www.google.hu/search?q=alapoz%C3%B3+mozg%C3%A1ster%C3%A1pia+k%C3%A9pek&tbm>

Kulcsárné-féle komplex mozgásfejlesztés



A tanulási nehézségek oldására:

-meghatározott mozgásformák
a szervezet ledolgozza deficitjét, és javul
az iskolai teljesítmény.

-nem helyettesíti a tanulást

-egyéni szabott

folyamatosan kontrollált feladatsor

Átfogó vizsgálat alapján, **napi gyakorlat,**
kb. 20-30 perc. Állandó sorrendben
történnek a gyakorlatok.

A gyakorlat közben a fennmaradt primitív
reflexek leépülnek.

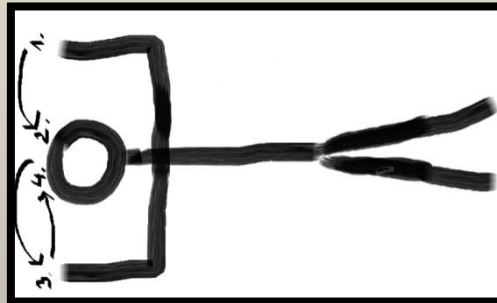


Gerincvelői reflexek

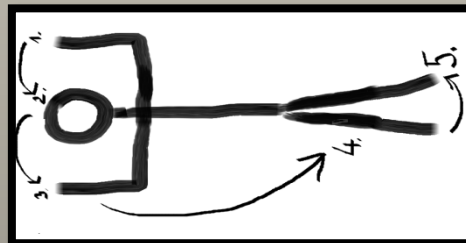
I.1. Hason fekvésben a homlok a talajon támaszkodik. A kezek derékszögben a fej mellett a talajon. Fejemelés úgy, hogy a gerinc egyenes marad. A mozgás derékból indul. **10x**



I.2. Előző pozícióból emelés a következő sorrendben: jobb kar – fej – bal kar- fej. Emelés után a végtag visszakerül a talajra. A gyakorlatot **10x** kell ismételni.



I.3. Előző pozícióból emelés a következő sorrendben: jobb kar – fej – bal kar- bal láb – jobb láb. Emelés után a végtag visszakerül a talajra. A gyakorlatot **10x** kell ismételni.



Mit tehet a pedagógus, ha nem mozgásterapeuta?

1. Szakemberhez irányít.

2. Rendszeres, következetesen felépített mozgásfoglalkozásokat tart az óvodában és/vagy a fejlesztő órákon.

(bemelegítés, talajgyakorlatok pl. testrészek bemozgatása, testséma fejlesztése, egyensúlyi rendszer ingerlése Ayres-eszközökkel vagy anélkül, sorgyakorlatok, akadálypályák. Lényege a rendszeresség, és a minőségi kivitelezés.)

Példa:mozgásterápia az első osztályban

Speciális terápiás eszközökkel.

A feladatok **célirányosak**, az ingerbevétel tervezett, elsősorban az egyensúlyi szervet érinti.

Az intenzív, **nagy ismétlés számmal** végzett terápia normalizáló hatást fejthet ki.

Kitűzött fejlesztési feladatok:

- - regressziós hiánypótlás és felzárkóztatás
- - taktilis és vesztibuláris ingerlés
- - nyelv-és beszédfejlesztés
- - térbeli tájékozódás és testséma fejlesztése
- - tanulási, figyelmi és beilleszkedési problémákkal küzdő gyermekek számára

Forrás: Kiss Regina: Mozgásfejlesztés első osztályban



<http://www.nagykovacsi-iskola.hu/images/stories/dok/cikkek/mozgasterapiazelsoosztalyban.pdf>

Példatár:fejlesztő mozgásgyakorlatok

Gurulás

Ülve, állva forgások

Járások (sarkon, lábujjhegyen, külső talpélen, guggolva, előre, hátra)

Vonalon járás

Padon (minkét oldalán) egyensúlyozás

Járás a bordásfalon végig

Babzsákkal egyensúlyozás padon, vonalon járás közben

Kötélen járás különböző alakban

Egy lábon ugrások (közel, távol, cikk-cakk)

Szökdelések



Kúszás, átbújás szék alatt

Mászás előre, hátra

Bukfenc

Jobb-bal viszony saját testen, testrészek mozgatásával,
tapsolással

„Kutyavezetés” (bottal labdát, babzsákokat vezetni)

Labdapattogtatás különböző irányokban, akadályok között
stb.

Formák bejárása (kör, négyzet, háromszög, nyolcas)

Célba dobás (vizuális észlelés)

Keresztcsatorna-gyakorlatok

Térd-könyök gyakorlatok állva

Keresztezett láb-kar emelések fekvő, állva

Ellentétes kézfej fordítása

Kézfej váltott nyitása, csukása

Daléneklés közben egyik kéz az egyenletes lüktetést, másik kéz a ritmust kopogja

Egyik kéz simogat, másik ütöget

Mászások

Osztálytermi sorgyakorlatok: napi rendszeresség,
tanítási óra előtt/kezdetén, vagy a napköziben
Padsorok mögött, között is lehet.

Példa:

MP4sorgyakorlatok

Finommotorika-gyakorlatok

Szem-kéz koordináció:

Gyöngyszedés, -fűzés

Vágások

Tépések

Sodrások

Varrás, kötés, horgolás

Borsószem/gyöngy egyensúlyozása kanálon

Szem-láb koordináció:

Gyöngy, fonal, zsebkendő felszedégetése, csoportosítása lábbal

Labdavezetés, babzsákvezetés lábbal

Zsák egyensúlyozása lábfejen





Finommotorika-fejlesztés (rajzóra, technika óra,
napközi, szakkörök, testnevelés óra)

Fontos: a kéz mellett a lábujjak ügyesítése is!

Anyanyelvi órán az artikuláció, ajakmozgások fejlesztése
(néma tollbamondás)

Hangulatkeltés!

MP4 lábujjvariációk

Énekes játékok

Zenei nevelés személyiségfejlesztő hatásának kihasználása.

(Kodály Zoltán, Ádám Jenő, Forrai Katalin, Falvay Károly)

Óvodában, alsó tagozaton a zene és ritmus, mozgás összekapcsolása.

Énekes játékok **mozgásfejlesztő** szerepe:

- járás, futás, ugrások
- egyensúlyérzék
- finommotorika
- testséma fejlesztése
- észlelés fejlesztése



Köszönöm a figyelmet!

