2026.08.31.

„Ugrándozó” örökmozgóknak

Testnevelési tevékenység koncepciója a bölcsődében

Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék

Elméleti áttekintés

A mozgás a kisgyermek lételeme, amely fontos szerepet tölt be az értelmi fejlődésben, eszköze a tapintásnak, a megismerő tevékenységnek és a gondolkodásnak. A világ megismerése, a gondolkodás fejlődése ebben a korban érzékszervi- mozgásos sémákon keresztül történik. A mozgásfejlődésben való elakadás más pszichés funkciók fejlődését is akadályozhatja. Csecsemő- és kisgyermekkorban a mozgás alapvető formái alakulnak ki. Minden gyermek saját menetrendje szerint fejlődik, valamint jellemző még az 1-3 éves korosztályra a rendkívül nagy mozgásigény. A mozgásfejlődés során folyamatosan fejlődik a kisgyermek kognitív képessége is, és ezáltal mozgás közben ismeri meg a világot. A gyermek mozgásfejlődése egy igen érzékeny és összetett folyamat. Már az anyaméhben elkezdődik, és egészen a kamaszkor végéig, a növekedés lezárulásáig tart. Ez idő alatt sok minőségi és mennyiségi változáson megy át a gyermek individuuma.

Amikor a kisgyermekek testi, lelki szükségletei optimális módon kielégítettek, akkor mozgásaktivitásuk megfelelő. További feltételek ennek megvalósításához, a megfelelő mozgássegítő körülmények. Ilyenek a kényelmes ruházat, megfelelő tér, biztonságos eszközök, szabadtéri játékok. Ebben az esetben a kisgyermekek kellően motiválva vannak arra, hogy felfedezzék a világot és egyre fejlődő képességeiket gyakorolni tudják. Az eszközök használata során fejlődik a mozgáskoordinációjuk, harmonikussá válnak mozdulataik, kialakul a térorientáció.

Ezeket a tényeket figyelembe véve a bölcsődei nevelés-gondozás egyik fő feladata az egészségvédelem, az egészséges életmód megalapozása.

Ehhez a bölcsőde biztosítja a megfelelő személyi, tárgyi, érzelmi és törődő hátteret, hogy a gyermekek képesek legyenek kibontakoztatni a bennük rejlő képességeket.

A bölcsődei ellátásban résztvevő gyermekek, életkoruk szerint, különböző csoportokban részesülnek nevelésben gondozásban. A kialakított csoportokban életkori átfedések a gyakorlatban előfordulnak, sőt az azonos korú gyermekek mozgásfejlődésének üteme is egyéni eltéréseket mutathat. Ezért a mozgásra ösztönző eszközök kiválasztásánál ezt is figyelembe kell venni. A bölcsődés korosztály számára fontos az állandóság és stabilitás, mely alapelvként meg is fogalmazódik a Bölcsődei nevelés-gondozás országos alapprogramjában.

Ezt figyelembe véve célszerűbb a gyermekekhez a csoportba bevinni az eszközöket, mint a gyermekeket kimozdítani a megszokott környezetükből.

A mozgásformák gyakorlásához nagy mozgásteret és olyan eszközöket, játékokat biztosítunk a gyermekek számára, melyek használata során fejlődik mozgáskoordinációjuk, harmonikusabbá válik mozgásuk. Minél változatosabb mozgásra van lehetősége a gyermekeknek, annál nagyobb örömüket lelik benne. Nagyon fontos, hogy a gyermekek természetes mozgásigénye minél több formában kielégüljön.

A bölcsődében a mozgásra ösztönzés az életkori sajátosságok figyelembevételével, a spontán érés támogatásával történik. A kisgyermekeknél a szabálytudat még nincs kialakulva, vágyaikat nem tudják késleltetni, ezért a mozgásos tevékenységek a mindennapi játéktevékenységbe ágyazottan, kezdeményezéssel történnek, melyhez a gyermekek önként, örömmel csatlakozhat. Az ennél magasabb elvárásokat igénylő, irányított, testnevelési tevékenység szabályait nem tudják értelmezni és betartani, ezért ez nem elvárható a bölcsődés korú gyermekektől.

A csoportszobában a nagymozgásos eszközök, szivacs modulok /lépcső, hullám, lejtő, kocka alagút, henger/ bilibó, egyensúlyozó tárcsa, ugráló póni, labda, billenő rácshinta, érzékelő ösvény, folyami kövek, karikák, babzsákok, bóják, gátfutó-készlet segítségével történik a mozgásos tevékenységek megvalósítása.
Az udvaron a szabad játék- és mozgás lehetőségét biztosítjuk. A szabadban történő játék kedvezően hat a testi fejlődésre, egészségre. A jól kialakított kert terepviszonyai megfelelő alkalmat nyújtanak a gyermekek számára, hogy mozgásuk egyre magabiztosabbá váljon. A bölcsőde udvarán megtalálhatók a biztonságos rögzített és mobil játszótéri eszközök is. Ezek lehetnek kerti játszóvárak, járás segítők, kismotorok, triciklik, labdák, futóbicikli, talicska, roller. Az eszközök széles választéka lehetővé teszi a változatos mozgásos játékokat.
A nyári időszakban a tevékenységek színesíthetők vizes játékeszközök kínálásával.
Ezek lehetnek vizes játékasztalok, buborékfújók, horgászós játékok. Itt a szem-kéz koordináció fejlesztése a cél, míg a buborékfújó játéknál pedig a száj körüli izmok fejlődnek, mely elősegíti a beszédfejlődést.
Kifejezetten mozgásra ösztönzően hat a párakapu működtetése a meleg időszakban az udvaron. A gyermekek szívesen szaladgálnak, ugrálnak, nyújtózkodnak, le és fel hajolgatnak, tehát a nagymozgások fejlődését segíti elő.
Fontos, hogy ezek az eszközök megfeleljenek a 78/2013 (XI. 27.) GKM rendelet a játszótéri eszközök biztonságosságáról leírtakkal.

A mozgásfejlődés rövid áttekintése 5 hónapos kortól 3 éves korig

A gyermekek a bölcsődében öt hónapos koruktól, harmadik, illetve negyedik életévük betöltéséig jogosultak a gondozás- nevelésben való részvételre.
A legkorábbi életkorban, **öt hónaposan**, amikor a gyermekek bölcsődei ellátásban részesülnek a gyermekek a mozgásfejlődésük azon szakaszában vannak, amikor hasról hátra, majd onnan visszafordulnak. Hason fekvő helyzetben nyúlnak a szemük elé kerülő játékokért. Háton fekve szintén nyúlnak a tárgyakért, azokat megfogják. A szemük elé kerülő, felhúzott lábaikkal játszanak.
Hét és tíz hónapos koruk között felemelkednek az alapról, majd kúszni, mászni kezdenek.
Ebből a mozgásformából rövidesen felülnek és nyolchónapos korukra ülve két tárggyal manipulálnak.
Egy éves koruk körül térdelésen keresztül, kapaszkodva felállnak. Ezt követően, pár hét elteltével megteszik az első lépéseket.
A széles alapú bizonytalan járás egyre biztosabbá válik és **kétéves** korukra futni tudnak. Felmásznak nagyméretű székre, labdát elrúgnak. A lépcsőn mellé lépéssel közlekednek.
Két és hároméves kor között a lépcsőn váltott lábbal jár, páros lábbal ugrik és **hároméves** korára képes triciklit pedállal hajtani a kisgyermek.

A kisgyermeknevelő feladata a gyermekek mozgásos tevékenysége alatt

5 hónapos kortól – 1 éves korig

Ebben az életkorban a gyermekek számára könnyen megfogható tárgyakat adjunk. Ezek lehetnek csörgők, kendők, kockák, labdák, amelyek legyenek változatos anyagúak és különböző színűek. Ezek a játékok fejlesztik a taktilis érzékelés mellett a szem-kéz koordinációt is. Egy elkerített szobarészben vagy nagyméretű járókában a gyermekek biztonságosan, szabadon mozoghatnak. Felügyelet mellett teremtsünk lehetőséget, ahányszor csak tudunk a már kúszó, mászó csecsemő számára bebarangolni nagyobb tereket is. A tevékenységekhez kapcsolhatunk mondókákat, dalokat.
A kisgyermeknevelő folyamatosan figyelemmel kíséri a gyermeket, ösztönzi, segítséget nyújt, de meghagyja a gyermeknek az önálló kreativitáson alapuló tevékenységet.
1-2 éves korig
A járás elsajátításával a gyermek előtt kitárul a világ és egyre nagyobb területeket fedeznek fel környezetükben és mindent kipróbálnak. Járkálnak, szaladgálnak, bebújnak és felmásznak bútorokra, tárgyakra, ezért fontos a biztonságos környezet kialakítása. A bútorok részben rögzítve legyenek lekerekített szélekkel. A mozgásos tevékenységre használt eszközök kínálatát bővíthetjük kisméretű szivacs modulokkal, érzékelő ösvénnyel, sátorral, alagúttal, járás segítővel. Ezek az eszközök fejlesztik a térorientációt, a taktilis érzékelést és a koordinációt. A kisgyermeknevelő figyelemmel kíséri a gyermekek játékát, ösztönöz, segítséget nyújt, szükség esetén javasol és konfliktust kezel.

2-3 éves korig
Ebben a korban már a gyermekek mozgása koordináltabb, biztosabban járnak. Kíváncsiságuk, felfedező kedvük nagyobb lesz. A mozgásos játékokhoz használt eszközök kínálata még tovább bővíthető számukra. Ezek az eszközök lehetnek a bilibó, egyensúlyozó tárcsa, ugráló póni, labdák, nagyobb méretű szivacs modul készlet, folyami kövek, érzékelő ösvény, karikák, bóják, gátfutó-készlet. A kisgyermeknevelő felhívja a figyelmet az eszközök biztonságos használatára, ötleteket ad, segítséget nyújt, konfliktust kezel.

A bölcsődében történő kezdeményezések (mozgás, mondóka, ének, vers, mese alkotótevékenység) tehát az élményalapú, tevékenységbe ágyazott tapasztalati tanulást támogatják.

Szobai tevékenységek

ÉLETKOR	ESZKÖZ	TEVÉKENYSÉG	FEJLESZTHETŐ KÉSZSÉGEK	KISGYERMEKNEVELŐ TEVÉKENYSÉGE
5 hónapos kortól- 1 éves korig	➢ csörgők, ➢ kendők, ➢ kockák, ➢ labdák	o markolás o rázás o elengedés o forgatás	➢ hallás ➢ taktilis érzékelés ➢ manipuláció ➢ szem-kéz koordináció	o eszközök o biztosítása o segítségnyújtás o részvétel a játékban
1-2 éves korig	➢ járás segítő ➢ kisméretű szivacs modulok ➢ érzékelő ösvény ➢ sátor, alagút	o tologatás o mászás, kúszás, lépegetés o lépegetés, mászás o bújás, mászás	➢ izmok erősítése ➢ egyensúlyérzékelés, térorientáció ➢ taktilis érzékelés, egyensúly ➢ térorientáció, koordináció, társas kapcsolatok	o ösztönzés, o felügyelet, o segítségnyújtás
2-3 éves korig	➢ bilibó ➢ egyensúlyozó tárcsa ➢ ugráló póni ➢ nagyméretű szivacs modulok ➢ folyami kövek ➢ karikák ➢ bóják ➢ gátfutó készlet	o beleülve forgás o rajta ülve forgás, dőlés o ugrálás o mászás, lépegetés, ugrás o lépegetés o lépeget, beleül o átlép, átugrik	➢ egyensúlyérzékelés ➢ koordináció ➢ koordináció, ➢ egyensúlyérzékelés ➢ térorientáció, társas kapcsolatok ➢ szem-láb koordináció ➢ térorientáció, szem-láb koordináció	o ösztönzés, o felügyelet, o segítségnyújtás, o részvétel a játékban

Udvari tevékenység

ÉLETKOR	ESZKÖZ	TEVÉKENYSÉG	FEJLESZTHETŐ KÉSZSÉGEK	KISGYERMEKNEVELŐ FELADATA
5 hónapos- 1 éves	▪ kinti járókában szobai eszközök	❖ markolás ❖ rázás ❖ elengedés ❖ forgatás	▪ izmok erősítése ▪ koordináció szem-kéz és szem-láb koordináció	❖ felügyelet, segítségnyújtás ❖ ösztönzés
1-2 éves	▪ járás segítő, talicska ▪ motor, tricikli ▪ labdák ▪ kerti játszóvár /kisméretű/	❖ tologatás ❖ lábbal hajtja ❖ dobás, rúgás ❖ mászás, bújás, csúszás	▪ izmok erősítése ▪ koordináció szem-kéz és szem-láb koordináció ▪ térorientáció, testtudat, társas-kapcsolatok	❖ felügyelet, segítségnyújtás ❖ részvétel a játékban ❖ ösztönzés ❖ konfliktuskezelés
2-3 éves	▪ roller, motor ▪ bicikli, futóbicikli ▪ kerti játszóvár /nagyméretű/ ▪ szivacs tenisz ▪ teke ▪ vizes játékasztal ▪ horgászós játék ▪ buborékfújók	❖ lábbal hajtja ❖ pedállal vagy lábbal hajtja ❖ bújás, mászás, csúszás ❖ ütés, fogás dobás ❖ fogás, öntögetés ❖ fogás, célzás, emelés ❖ mimikai izmok használata, célzás	▪ egyensúlyérzékelés ▪ koordináció ▪ társas kapcsolatok ▪ térorientáció, ▪ testtudat ▪ szem- kéz koordináció ▪ társas kapcsolatok, szem-kéz koordináció ▪ szem-kéz koordináció ▪ koordináció, beszédfejlődés segítése	❖ felügyelet ❖ ösztönzés ❖ részvétel a játékban ❖ felügyelet, segítségnyújtás ❖ felügyelet, segítségnyújtás, ösztönzés ❖ felügyelet, ösztönzés

Felhasznált irodalom:

Oatley K. – Jekins J. (2001) Érzelmeink Budapest Osiris Kiadó

A bölcsődei nevelés-gondozás szakmai szabályai

Gallai M., Veiter A. (2011) Mozogj, érzékelj, légy aktív és egészséges! – Testi növekedés, motoros és érzékszervi fejlődés, valamint az egészség

In: Balázs I. (szerk.) A koragyermekkori fejlődés természete – fejlődési lépések és kihívások

Budapest: Nemzeti Család és Szociálpolitikai Intézet

Mozgásfejlesztés a Józsefvárosi Egyesített Bölcsődékben

A Józsefvárosi Egyesített Bölcsődéknél három fő főállású gyógypedagógus dolgozik, akik nap, mint nap találkoznak olyan kisgyermekekkel, akiknek mozgásfejlesztésre van szükségük. Ennek kivitelezése csak team munkában megvalósítható, aminek a tagja a gyógypedagógus, a szülő és a kisgyermeknevelő. Legfontosabb célunk, hogy a kisgyermek fejlődése érdekében ez az együttműködés minél szorosabb legyen, és ezzel a fejlesztés hatékonyságát növeljük.

A tipikusan fejlődő kisgyermeknek gyógypedagógiai értelemben véve nincs szüksége mozgásfejlesztésre. Ha megfelelő körülményeket biztosítunk számára, a tapasztalatszerzés és a gyakorlás útján természetes módon fejlődik. Ezek a körülmények a kellően ingergazdag környezet, a megfelelő nagyságú tér és a személyi feltételek. Ideértve a kisgyermeknevelők magas színvonalú szakmai munkáját.

Ha a kisgyermeknél bármilyen területen elmaradást tapasztalunk, annak fejlesztését mozgásos tevékenységekbe ágyazva végezzük. A komplex korai fejlesztés szerves és kihagyhatatlan része a mozgásfejlesztés. A fejlesztő eljárás során mindig figyelembe kell vennünk a kisgyermek életkorát, az életkori sajátosságokat és az egyéb betegségeket, fogyatékosságokat, károsodásokat. A mozgásfejlesztés módszere és fókusza jelentősen változhat attól függően, hogy a mozgató szervrendszer károsodását tapasztaljuk, vagy egyéb elmaradást figyelünk meg.

Mielőtt a kisgyermeket megvizsgálnánk, megkérjük a szülőt és a kisgyermeknevelőt, hogy részletesen meséljen nekünk az adott problémáról és a kisgyermek eddigi életútjáról, beleértve a várandósságot is. Ennek alapján képet kaphatunk arról, hogy a vizsgálat során mire érdemes figyelni, esetleg vannak e- olyan vizsgálati eljárások, amelynek elvégzése kontraindikált.

A kisgyermekkel, amikor először találkozunk, csak megfigyeljük. Lassan közeledünk felé, több alkalommal találkozunk és “barátkozunk” vele. A szabad játék vagy spontán önindította mozgás során (életkortól függően) megfigyeljük testtartását, mozgásritmusát, a mozgás összerendezettségét, nagymozgást, finommotorikát és a koordinációt.

Ezt követően egy analitikus vizsgálatot végzünk. Ennek részét képezi a kisgyermek külső megtekintése, (hogy az esetleges deformitásokat eltéréseket észlelhessük), reflexvizsgálatok, gerincvizsgálat, izomerő vizsgálata, ízületi mozgásterjedelem, izomtónus, egyensúlyi reakciók és a járás vizsgálata. A tapasztaltak alapján elkészül egy hosszú és egy rövid távú fejlesztési terv. A rövid távú fejlesztési tervben azon közvetlen célokat határozzuk meg, amelyeket negyedéven belül szeretnénk elérni. A hosszú távú fejlesztési tervben az egy éven belüli reálisan elérendő célok szerepelnek. A fejlesztési tervben meghatározzuk, hogy mely területek és milyen módszerrel fejlesztjük, illetve, ezek eszköz igénye is leírásra kerül. A fejlesztésekre heti rendszerességgel kerül sor. Ezek az alkalmak fontosak, hogy a kisgyermeknevelő vagy a szülő is lássa és megtanulja, hogyan kell a gyakorlatokat helyesen kivitelezni, hiszen, ha mozgásfejlesztésről beszélünk, elkerülhetetlen a feladatok napi szinten való végzése, gyakorlása. A legtöbb bölcsődénkben található jól felszerelt fejlesztőszoba vagy tornaszoba. A fejlesztések legtöbb esetben itt folynak, ez azért szükséges mert, a kisgyermektől figyelmet és kooperációt kíván a foglalkozás, még akkor is gyakran nehézséget okoz ennek a 7 fenntartása, ha ez játékos formában történik. Ezt az elmélyült közös ráhangolódást segíti meg a fejlesztőszoba nyugalma.

A foglalkozások időtartamát mindig a kisgyermek terhelhetőségéhez, aktuális állapotához igazítjuk. A kisgyermeknél bármely területen tapasztalunk elmaradást a mozgásos tevékenység mindig az óra részét képezi. Egy példával élve, ha szocializációs nehézséggel küzd a kisgyermek és szerepjátékot játszunk, ugyanúgy szükségünk van a koordinált, jól kivitelezett mozgásprodukcióra, mint a járástanulásnál.

Ha a kisgyermek beszéde érintett és egyéb organikus károsodás kizárható, a fejlesztést akkor is mozgásba ágyazott cselekvéses játékkal fejlesztjük.

A bölcsődéinkben leggyakrabban az izomtónusbeli eltérések okozzák a megkésett mozgásfejlődést. Ennek normalizálására a tornán túl gyakran használunk masszázst is.

Fontos cél, hogy a kisgyermek szeressen a foglalkozásokra járni, ezért nélkülözhetetlen, hogy olyan érzelmileg és fizikálisan is biztonságos környezetet alakítsunk ki, amiben a fejlesztés a kisgyermek számára egyet jelent a felszabadult játékkal, szeretetteljes környezettel. A mozgásfejlesztés során többek között használunk bordásfalat csepphintát, különböző szenzoros eszközöket, billenő tölcsért, billenő lapot, mérleghintát, csakúgy, mint finommotorikus képességeket fejlesztő játékokat, pl. Pötyit vagy gyöngyfűző készletet. A foglalkozásokat, ha szükséges az udvaron tartjuk meg, hiszen semmivel nem pótolható szenzoros ingerek sokaságát rejti a természet. A helyszín attól is függ, hogy a kisgyermeknél milyen nehézséget észleltünk.

Azt szeretnénk elérni, hogy a tagintézményeinkből óvodába kerülő kisgyermekek élhessenek a korai intervenció semmivel nem pótolható jótékony hatásával, fejlődési lemaradásukat behozzák, vagy ha ez nem is elérhető biztos alapokkal és szeretettel járjanak a jövőben is fejlesztésre.

A Józsefvárosi Egyesített Bölcsődékben a gyógypedagóguson kívül a bölcsődeorvos és a pszichológus is nyomon követi a gyermekek fejlődését, és ha szükséges az ő kompetenciájának megfelelően segítséget nyújt a gyermekeknek és szüleinek.

A pszichológus vezetésével működik a Józsefvárosi Egyesített Bölcsődékben kutyával történő állatasszisztált foglalkozás. A kutyával való játékos tevékenységek mozgásra ösztönözve fejlesztik a gyermekek motoros készségeit, beleértve a nagymozgásokat és a finommotorikát is.

Készítette: Szabóné Orosz Csilla
kisgyermeknevelő

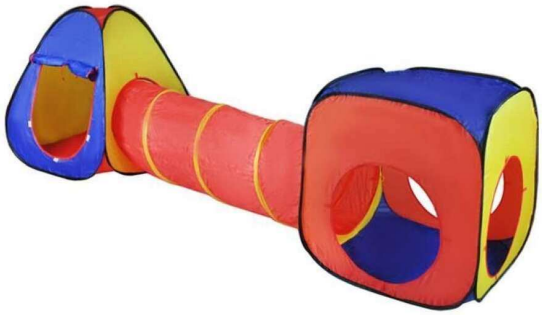
Botka Zoltánné
bölcsődevezető

Gebri Andrea
gyógypedagógus

Mellékletek

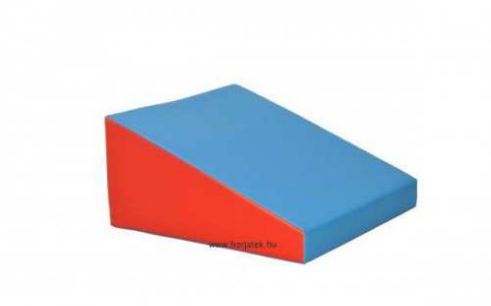















www.horzrt.hu








76




uonibaby