

Intervenciós hírlevél

szülőknek



2026. november

A természetes mozgás és a mozgásfejlesztés – Mi a legjobb a gyermekemnek?

A rövid válasz: minden olyan mozgás, amely örömet okoz, biztonságos, és lehetőséget ad a gyermeknek a felfedezésre, tapasztalatszerzésre.

A mozgás nemcsak az izmok és a mozgáskoordináció fejlődését támogatja, hanem az érzékelés, a testtudat és az önállóság alakulásában is fontos szerepet játszik.

Miért fontos a szabad mozgás?

A gyermek mozgásfejlődése már a születése előtt elkezdődik. Ahogy az idegrendszere érik, egyre összetettebb mozgásokra válik képessé. Ebben a folyamatban a mozgás és az érzékelés szorosan összekapcsolódik.

Amikor a kisgyermek nyúl a játékáért, megfordul, kúszik, mászik, feláll vagy járni kezd, folyamatosan tapasztalatokat szerez saját testéről és környezetéről. A korai reflexes mozgásválaszok fokozatosan háttérbe szorulnak, és egyre nagyobb szerepet kapnak az akaratlagos, összehangolt mozgások.

Ezért különösen fontos, hogy a gyermeknek legyen elegendő tere és lehetősége az önálló mozgásra. Nem szükséges minden mozdulatát irányítanunk: sokszor azzal támogatjuk leginkább, ha hagyjuk próbálkozni, felfedezni és a saját képességeihez mérten kihívásokat vállalni.

A biztonságos környezet megteremtése természetesen a mi feladatunk. A cél nem minden kockázat kizárása, hanem az, hogy a gyermek megfelelő felnőttfelügyelet mellett, fokozatosan ismerhesse meg saját lehetőségeit.

Mozgásos ötletek a hétköznapokra

A mozgásfejlődés támogatásához nincs mindig szükség különleges eszközökre vagy szervezett foglalkozásokra. A mindennapok számtalan lehetőséget kínálnak:

· Egyensúlyozás: járás földre helyezett kötélen, alacsony és stabil felületeken, járdaszegélyen, megfelelő felügyelettel.

· Mászás és kúszás: játszótéri mászóeszközök használata, átbújás alagúton vagy otthon kialakított akadálypályán.

· Ugrás és szökdelés: pocsolyák átugrása, ugróiskola, szökdelés kijelölt pontok között.

· Változatos felületek felfedezése: séta füvön, homokon, kavicsos vagy más természetes felületeken, biztonságos körülmények között.

· Közös mozgásos játékok: fogócska, labdázás, tánc, utánzó mozgások, kirándulás.

Engedjük, hogy a gyermek maga is kezdeményezzen, kipróbáljon új mozgásformákat, és megtapasztalja, mire képes! A sikerélmény mellett a próbálkozás és az újrakezdés is értékes tapasztalat.

Mikor lehet szükség mozgásfejlesztésre?

A gyermekek mozgásfejlődésének üteme egyéni. Előfordulhat azonban, hogy egy gyermeknek bizonyos mozgások elsajátításához, mozgásának összehangolásához vagy az érzékszervi ingerek feldolgozásához célzott támogatásra van szüksége.

Ha azt tapasztaljuk, hogy gyermekünk rendszeresen nehézségekbe ütközik a mozgásos tevékenységek során, bizonyos mozgásformákat tartósan kerül, vagy mozgásfejlődésével kapcsolatban bizonytalanok vagyunk, érdemes szakemberrel konzultálni, keresse az intervenciós csapatunk szakembereit.

A mozgásfejlesztésnek többféle megközelítése létezik. Ilyen például a Tervezett Szenzomotoros Tréning (TSMT), a Dinamikus Szenzoros Integrációs Terápia (DSZIT), az Alapozó terápia vagy a Stephen–Sarlós Program. Ezek eltérő módszereket alkalmaznak, és nem tekinthetők minden gyermek számára egyformán megfelelőnek.

Nem az a cél, hogy minden gyermek minél több fejlesztésen vegyen részt, hanem hogy szükség esetén a számára megfelelő támogatást kapja. A fejlesztés kiválasztását mindig a gyermek egyéni szükségleteinek megismerése és megfelelő szakmai mérlegelés előzze meg.

A célzott mozgásfejlesztés nem helyettesíti a szabad mozgást, hanem indokolt esetben kiegészítheti azt.

Fedezzük fel a természetes mozgás örömét!

A mozgásos tapasztalatszerzés egyik legegyszerűbb formája a különböző felületek felfedezése. A mezítlábas járás például változatos érzékelési tapasztalatokat kínálhat, és lehetőséget ad a láb izmainak aktív használatára.

Érdemes lehetőséget teremteni arra, hogy a gyermekek biztonságos, tiszta, sérülésveszélytől mentes felületeken mezítláb is mozoghassanak, amennyiben ez számukra kényelmes és nincs egészségügyi ellenjavallata.

A természetben tett séták, a homokkal, vízzel, levelekkel való játék, a mászás és az egyensúlyozás mind hozzájárulhatnak a változatos mozgásos és érzékelési tapasztalatokhoz.

A legfontosabb, hogy a mozgás örömforrás legyen! Adjunk teret gyermekünk kíváncsiságának, kezdeményezéseinek és önálló felfedezéseinek.

Hová fordulhatunk, ha kérdésünk van?

Ha bizonytalanok vagyunk gyermekünk mozgásfejlődésével kapcsolatban, elsőként érdemes az óvodapedagógusokkal egyeztetni. A közös megfigyelések és a szakemberekkel történő konzultáció segíthet annak eldöntésében, hogy szükséges-e további támogatás.

Az Egyesített Óvoda intervenciós munkájáról és a kapcsolódó mozgásfejlesztési lehetőségekről honlapunkon is tájékozódhatnak: https://ovoda.bp13.hu/intervencios-munka/



Novemberi hírlevelünket Hoffer Ivett és Varga Emese készítette