

# **PORTFÓLIÓ**

**Antal Kitti**

Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus-szakvizsgára  
felkészítő szakirányú továbbképzés

**Kaposvár**

**2023**



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem**

**Kaposvári Campus**

Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus-szakvizsgára  
felkészítő szakirányú továbbképzés Szak

## **Gyógytestnevelés szenzomotoros szemlélettel az óvodában**

**Belső konzulens:** Név: Vönöczky Áron  
Gábor

beosztás: Testnevelő  
tanár

**Készítette:** **Antal Kitti**

neptun kód : IPMHL6

tagozat : levelező

**Intézet/Tanszék:** Magyar Agrár- És  
Élettudományi Egyetem  
Kaposvári Campus  
Neveléstudományi Intézet

**Kaposvár**

2023

## Tartalomjegyzék

1.	A portfólió összeállításnak szakmai háttere .....	3
1.1	Témaválasztás indoklása.....	3
1.2	Szakmai életút bemutatása.....	3
1.4	Szakmai lehetőségek, fejlődések pályám során .....	6
1.5	Szakmai és személyes indítékok és elvárások a képzéssel kapcsolatban .....	8
1.6	Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek .....	9
1.6.1	Reflexió az önértékeléshez .....	10
1.7	Személyes célok, feladatok a képzés során .....	10
1.8	Prevenció az óvodában .....	10
2.	A szakmai fejlődést elősegítő tanulási eredmények.....	11
2.1	A kompetenciák fejlődését támogató dokumentumok reflektív bemutatása ..	11
2.2	Szakmai fejlődés tényeinek összegzése .....	11
2.2.1	A sportágak gyógyító adaptációja.....	11
2.2.2	Gyakorlatvezetés és elemzés 1. ....	12
2.3	Összegző reflexió a szakmai fejlődésről.....	12
3.	További tanulási és fejlődési célok megfogalmazása .....	15
3.1	A képzésen tanultak beépítésének lehetőségei a saját munkába.....	15
3.1.1	Gyógytestnevelés fogalma, jelentősége.....	15
3.1.2	A gyógytestnevelés célja .....	15
3.1.3	Gyógytestnevelés az óvodában .....	16
3.1.4	A gyógytestnevelés óra felépítése.....	17
3.1.5	Játékok fontossága a gyógytestnevelés órákon.....	18
3.1.6	Helyi sajátosságok a dalmandi óvodában .....	19
3.2.	Gyógytestnevelést igénylő problémák, melyek óvodánkban a leggyakrabban jelentek az elmúlt években .....	20
3.2.1	Mellkasi deformitások .....	20
3.2.2	Gerincferdülés-scoliosis.....	20
3.2.3	Lúdtalp .....	21
3.2.4	Hanyagtartás .....	22
3.2.5	Obesitas.....	22
4.	Jövőkép .....	23
4.1	Tervezett Szenzomotoros Tréning .....	23
4.2	BHRG modell .....	23
4.3	TSMT II. TERÁPIA .....	24

4.4 TSMT II. jelentősége .....	25
4.5 A TSMT megvalósításának feltételei .....	26
4.6 TSMT II célja.....	26
4.7 Az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok összevetése, reflektálás .	27
4.8 További szakmai tervek .....	28
5. Kérdőív elemzése.....	30
6. Reflexió .....	31
Irodalomjegyzék .....	33
Mellékletek .....	35
1. számú melléklet .....	35
2. számú melléklet .....	37
3. számú melléklet .....	40
4. számú melléklet: Játékgyűjtemény .....	47

# **1. A portfólió összeállításnak szakmai háttere**

## **1.1 Témaválasztás indoklása**

Megfigyelhető, hogy egyre nő a kiemelt figyelmet igénylő és a különleges bánásmódot igénylő gyermekek száma az óvodai csoportokban. Az óvodapedagógusok nem rendelkeznek megfelelő ismeretekkel a mozgásfejlesztéssel kapcsolatban. Módszertanilag szükség van olyan szakemberre, aki mozgásfejlesztést vezet az óvodában. A magas csoportlétszám miatt előnyösnek tartom azt, ha csoportbontásban folyamatosan a csoport egy-egy része a tornaszobában tartózkodik, így az óvodapedagógus is nagyon figyelmet tud szentelni a csoportban maradt gyermekekre és a csoport másik fele- aki tornán vesz részt - a legmegfelelőbb fejlesztést kapja, ami a leghasznosabb számára. A gyermekközpontúság nagyon fontos dolog az óvoda életében. Elengedhetetlen az elfogadó, támogató szociális közeg. Szükség van a differenciált bánásmódra a szükségletek kielégítésére. Gyermekközpontú pedagógiai eljárás az, ha párhuzamos tevékenységszervezést biztosítunk és erre is remek lehetőség lenne a gyógytestnevelés gyakoriságának növelésével létrehozott csoportbontás. ezzel a szabad mozgás lehetőségeinek biztosítása az egész nap folyamán még inkább teret kaphatna. El kell fogadnunk, hogy egyre több az atipikus gyermek, és ezzel együtt a megoldás megtalálása is a mi dolgunk. „Atipikus fejlődésnek nevezzük az olyan, nem mindig nyilvánvaló és egzaktul azonosítható eltéréseket, amelyek gyakran együtt és különböző kombinációkban jelennek meg. A szindrómák gyakori közös megjelenésének oka az egymást átfedő fejlődési utak, amelyek az atipikus fejlődéshez vezetnek.”<sup>1</sup>

## **1.2 Szakmai életút bemutatása**

Egyszer régen, réges - régen édesanyám megfogta a kezemet... Kicsit féltem, amikor az óvodába vezetett... - Így indult az én életem az óvodában. Visszafogott, szorongó kislány voltam, aki nem szívesen járt óvodába. Az óvónénim kedvessége sokat segített nekem abban, hogy leküzdjem a félelmet, de a beszokásom nagyon nehézkes volt, melyet tovább nehezített az, hogy amikor én voltam óvodás nem volt kötelező 3 éves kortól az óvoda, így én csak

---

<sup>1</sup> <https://avkf.hu/avkf-es-egysegei/tanszekek/pmt/atipikus-fmk/atipikus-fogalomtar> 2023.02.16.

két évet jártam és már meg is kezdődtek az iskolás évek, és nagyon sokat voltam beteges is. Bevallom nem bántam, sokkal szívesebben voltam az anyukámmal otthon. Aztán 10 éves koromban következett be az, ami azóta is az életem része és alakította a mindennapjaimat. Édesanyám dajka néni lett a faluban, az óvodában, ahol élünk, ott ahol korábban én is óvodás voltam. Ekkor „szerettem” meg igazán az ovit, és azt az időt, amit korábban elveszítettem a következő években bepótoltam. Nap, mint nap vendég voltam az óvodában. Délutánonként segítettem anyának a takarításban, iskola után pedig gyakran játszottam a csoportszobában a gyermekekkel. Csodáltam az óvónők kreativitását, ének hangját, csodáltam a kedvességüket és példamutató magatartásukat. Ez idő alatt fogalmazódott meg bennem a tény, hogy egy napon én is óvó néni szeretnék lenni. Az utam meg sem állt odáig, amíg az álom valóra nem vált. És 2011 nyarán ott álltam a diplomaosztón az egyetemen és vettem át az óvodapedagógusi diplomámat. Ezt követően a tanító szakot is elvégeztem. Célom volt, hogy az óvoda-iskola átmenetet segíteni tudjam, és komplex tudással rendelkezek a 3-10 éves korosztályról. Így történt az, hogy 2015 szeptemberében pályakezdőként és már nem vendégként, hanem óvodapedagógusként léptem be az intézménybe. A félő, szorongó kislány, aki majdnem 20 évvel korábban óvodásként lépett be oda már felnőttként szinte ugyanazzal a félelemmel, de teli reménnyel, elhivatottsággal nyitotta ki az ajtót és tárult ki előtte egy új világ, amiben a jövőjét látta.

Elindult az én pályám, és bár pályakezdő voltam, mégis amit az évek során gyűjtöttem össze magamban a sok-sok ott töltött délután alatt és az egyetemen szerzett tudás, a szakma iránt érzett elkötelezettség útmutatást adott nekem. De tudtam, még rengeteget kell tanulnom. És ez így is lett, így is van a mai napig. Az óvoda sok átalakuláson ment át az évek során. Abban az évben, amikor én elkezdtem ott dolgozni óvodai társulás jött létre és lett az óvodánknak két tagóvodája is. Az intézményvezető sokat tapasztalt, naprakész óvodapedagógus volt, akitől sokat tanultam nem csak pedagógusként, emberségből is. Bár szigorát sokan nehezen viselték bennem mindig volt egyfajta törekvés arra, hogy megfeleljek neki és figyeltem őt. Figyeltem a reakciót, megoldási stratégiát is, mindent, ami azt gondolom építő jelleggel volt a gondolkodásomra. Éreztem, ahogy telek meg tudással és egyre gyakorlottabb lettem. Véleményem szerint a vezetői attitűdje megfelelő volt és a következetesség, amit ő képviselt egy

intézmény működésének alappillére. 2017.-ben megszületett a kisfiam, így egy kis időre el kellett hagynom a hivatásom. Mivel anyukám ez idő alatt még dajka maradt az oviban, gyakran mentem – ugyanúgy, mint korábban-, de ekkor már a kisfiammal együtt. Tulajdonképpen egy napra sem estem ki az óvoda életéből. Aztán, amikor a kisfiam 2 éves lett újra munkába álltam. A legszebb dolog ebben az egészben az, hogy anyukám ekkor kezdte meg a nyugdíjas éveit, így a kisfiamra ő vigyázott, amíg én dolgoztam. Bevallom rengeteg pluszt adott nekem az otthon töltött idő. Más volt visszamenni, és bár mindig tudtam, hogy milyen fontos dolog az, ami egy óvodában történik, anyaként mégis mássá vált minden. Rájöttem, hogy sosem szabad elfelejteni, hogy aki nekem „csak” egy, valakinek az egyetlen, és minden szülő vágyik arra, hogy a gyermeke különleges figyelmet kapjon. Így próbáltam a továbbiakban alakítani a napokat. A kedvesség, a figyelmesség, az elfogadás még nagyobb szerepet kapott az életemben, mivel sokkal jobban bele tudtam gondolni abba, én mit éreznék egyes szituációkban édesanyaként. Ez idő alatt történt meg a minősítem is. Pedagógus I. fokozatba kerültem. Sokan ellenzik ezt az eljárást, de én minden pillanatát élveztem. A portfólióm megírása annyi pluszt adott nekem, amik mind-mind építő jelleggel bírtak és bírnak. Megismertem a pedagógus kompetenciákat és beépítettem azokat a mindennapi munkámba. Maga a minősítés napja pedig igaz, hogy izgalommal telt, de megannyi örömet adott nekem. A sok dicséret feltöltött és energiát adott nekem. És sosem felejttem el az érzést, amikor kikísértük a vezetővel a bizottság tagjait és megölelve egymást sétáltunk be az intézménybe. És azt éreztem: ez a nap az enyém!

Mindig azt gondoltam, hogy megtaláltam a helyem és innen már sosem megyek sehova. Az az ember leszek, aki egy munkahelyen tölti le az egész életét és büszke voltam arra, hogy abban az óvodában dolgozok, ahol ovis voltam, ahol segítettem az anyukámnak, aminek minden zeg-zugát ismerem és nem vágytam máshova. De az élet másképp akarta... Ahogy írtam két tagóvodával rendelkezett az óvodánk ez idő tájt. És én a családommal abba a faluba költöztem, ahogy az egyik tagóvodánk volt és az egyszerűség úgy diktálta, hogy én az óvodapedagógusi pályámat abban az óvodában folytatom, amelyik faluban életvitelszerűen élünk. Életem legnehezebb döntése volt, sokat vívódtam. Kisfiam is megkezdte ugyanitt az óvodát, így sokkal egyszerűbb volt. Csodaként éltem és élek meg minden napot, amikor együtt érkezünk és megyünk haza!



Valahogy olyan, mint anyával volt évekkel ezelőtt, csak már én vagyok anya. Az óvó nénije nem én vagyok, de mégis ez egy nagy élmény. Ezt az időt sosem kapjuk már vissza. Mára tudom: jól döntöttem. 3. éve vagyok ebben az óvodában és rengeteg dolog történt. 2020/2021-es nevelési év volt az első évem. Akkor nagyon jó kapcsolatot alakítottam ki a tagóvoda vezetővel és a polgármester asszonnyal is. A tagóvoda vezető rendkívül empátikus, megértő, figyelmes és az óvoda a sorsát szívügyének tekintő óvodapedagógus. A szülők elfogadtak. Örültek annak, hogy fiatal óvó néni került az óvoda.

A nagy változást az életembe az hozta, hogy a 2021/2022-es nevelési évben a tagóvoda vezető nyugdíjba ment és én kaptam meg az ő helyét. Láta az elhivatottságomat és bennem látta önmagát. Bízott abban, hogy amit ő képviselt és elért, én majd tovább tudom vinni. Az intézményvezető is támogató, hiszen ismerte a munkámat, és korábban, amikor megtudta, hogy elhagyom az ovit, - ahol kezdtem- nagyon szomorú volt. A tagóvodavezetői feladatok újdonságok voltak számomra, sokat kutakodtam, sok tanácsot kértem és egy nehéz évet tudok magam mögött. De mindig ott állt mögöttem az intézményvezető, és bármilyen segítség kellett ott volt nekem!

#### **1.4 Szakmai lehetőségek, fejlődések pályám során**

A gyermekek nagyon nagy változáson mentek át az elmúlt időben, még most is pályakezdőnek gondolom magam, egy olyan múlttal, ahol nyitott szemmel jártam és figyeltem. És ez sok tapasztalatot adott. Így látom és érzem azt, hogy a mai gyermekek mennyi hátránnyal küzdenek, amit a médiahasználat, a szülői féltés, az ingerszegény életmód, a séta- gyaloglás hiánya okoz. Így be kell látni, hogy változtatni kell! Kerestem- kutakodtam, hogy mi lenne az, amivel segíteni tudnék! Így találtam rá a TSMT terápiára, a tervezett szenzomotoros tréningre, ami egy mozgásos tevékenység, melynek során gyermek idegrendszerében bekövetkezett elakadások helyreállíthatók. „Hiszünk abban, hogy minden gyermek megérdemli, hogy a lehető legtöbbet hozza ki saját képességeiből. Ennek az esélyét szeretnénk megteremteni a saját fejlesztésű TSMT/HRG módszerek által. Esélyt adunk egy teljesebb, boldogabb életre. Alapítványunk az eltérő fejlődésű (koraszülött, megkésett beszéd és/vagy mozgásfejlődésű, hiperaktív, autizmusban érintett, figyelmi és/vagy tanulási nehézségekkel,

viselkedés problémával küzdő, iskola éretlen, stb.) gyermekekért dolgozik segítve családjaikat és a velük foglalkozó szakembereket. Fő tevékenységünk a problémakör megismertetése, jelentőségének hangsúlyozása, a fejlesztés megszervezése rászoruló gyermekek számára. Munkánk preventív, korrekatív, rehabilitációs és rehabilitációs célú.”<sup>2</sup>

2022 szeptemberében TSMT terapeuta lettem. Egy hosszú és nehéz képzés ez. Rengeteget tanultam. A képzést Budapesten végeztem el, ami számomra nagy kaland volt. Mit kapott ez által az óvoda? Egy szakembert, aki képes felismerni az organikus éretlenség jeleit, egy szakembert, aki tisztában van idegrendszeri éretlenség tüneteivel, valakit, aki a TSMT vizsgálati módszerével a Longikiddel képes eredményt feltárni az idegrendszeréről, majd fejleszteni tud. A TSMT terapeuta végzettség megszerzésével párhuzamosan folytak a tanulmányaim a Kodolányi János Főiskola Közoktatási vezető és pedagógus szakvizsga szakán is. Elmondhatom, hogy 2023 januárjában közoktatási vezető pedagógus szakvizsgát szereztem és nem csak megbízott vezetője lehetek az intézménynek. Miért volt erre szükség? Mert a 2022/2023-as nevelési év ismét változást hozott az intézmény életébe. Mégpedig azt, hogy kiváltunk a társulásból és az ovink önálló intézményként folytatta a működést 59 gyermekkel, 8 alkalmazottal és az óvoda intézményvezetője pedig én lettem. Mely hatalmas elismerése az eddigi munkámnak, de hatalmas felelősség is. Mit vállaltam? Azt, hogy bizonyítanom kell és bizonyítani akarok magamnak és mindenkinek, aki bizalmat szavazott Nekem és azoknak is, akik fiatal korom miatt kételkedtek bennem. Folyamatosan gondolkozok azon, hogy tudnék, mint vezető egy olyan intézményt magunkénak tudni, ami olyan lehetőséget nyújt, ami egyedülálló. Mint óvodapedagógus folyamatos szakmai megújulásra törekszem. Erre ösztönzöm a kolleganőimet is. Így jutottam arra az elhatározásra, hogy szeretnék valami forradalmat, egy olyan lehetőséget biztosítani a gyermekeknek, amely a mai világban a megoldás lehet. Mint leírtam TSMT terapeutaként fejleszteni tudom őket, de a gyógytestnevelést is nagyon fontosnak tartom, ezért jelenleg a MATE kaposvári Campusán végzem a Gyógytestnevelés az óvodában és iskolában szakirányú továbbképzést. És ezzel mi a célom? A 2023/2024-es nevelési évtől kezdődően én szeretném a gyógytestnevelést oktatni az óvodában,

---

<sup>2</sup> <https://bhrg.hu/rolunk/#tevekenysegunk> 2023.02.18.

mégpedig szenzomotoros mozgásfejlesztéssel ötvözve. Azt gondolom, hogy ez remek lehetőség lesz. A gyermekek már ismernek, elfogadnak és így egy közvetlen kapcsolat útján valósulhat meg a fejlesztés. Bízom abban, hogy a gyermekek hátrányai kompenzálódnak és példát tudok mutatni óvónőként a kollegáimnak, vezetőként pedig másik óvodáknak. Mióta intézményvezető vagyok rengeteg újítást vezettem be. Lehetőségeket igyekszem kihasználni, vendéglőadókat hívok az évente két alkalommal megrendezésre kerülő jótékonysági bálon befolyt összegből. Munkatársaimmal az együttműködést igyekszem tökéletesíteni. A nevelés nélküli munkanapokon szervezett értekezleteken az önismeret kibontakoztatása a cél és az, hogy megismerjük egymást. Próbálok rugalmas lenni. A sok év alatt, amit először passzív óvodai tagként később pedig aktív óvodai tagként éltem meg utat mutatott nekem. És mivel folyamatosan figyeltem és nyitott szemmel jártam elraktároztam olyan dolgokat, amiket mindenképp követni szeretnék és olyanokat is, amiket mindenképp szeretnék elkerülni. Sok-sok apróság adja a kerek egészét és hiszek abban, hogy egységben az erő és együtt minden sikerülhet! Azzal, hogy 33 évesen szakvizsgával rendelkező, óvodapedagógus, tanító, TSMT terapeuta és közoktatási vezető vagyok nem értem el a célt. És még akkor sem, ha nyáron megszerzem a gyógytestnevelő diplomát.

### **1.5 Szakmai és személyes indítékok és elvárások a képzéssel kapcsolatban**

A célom az, hogy valami olyat alkossak, amivel sorsok válnak jobbá, valami olyat, ami példa lehet, amit követnek! Ettől lennék igazán büszke! Nyitott vagyok bármire! És tudom, hogy a tanulás egy életre szóló folyamat, ami sosem érhet véget! Pár évvel ezelőtt kaptam egy idézetet, amit megőriztem és, amikor vezető lettem bukkantam rá. És egy jelnek fogtam fel. Mára ez a mottóm: *„Vezesd őket, utat ne tévessz, S magadhoz mindig hű maradj, Mert élen állsz, és messze látszol, Sose feledd: példa vagy!* A munkához alázat kell, ami sosem múlhat el. A gyermek egy ártatlan lény, sosem tehet semmiről, ezért a feltétel nélküli elfogadás és szeretet az, ami minden pedagógus feladata. Bízom benne, hogy óvodánk olyan innovatív intézmény marad, ahol a gyermekek érdeke elsődleges. Bízom abban, hogy jól érzi magát itt gyermek és felnőtt egyaránt. Törekszem arra, hogy pályám során folyamatosan fejlődjek,

szakmailag és emberileg egyaránt. Hiszem, hogy annak ellenére, hogy fiatal vagyok lehetek jó vezető. Minden döntésemet alapos átgondolás előzi meg és a higgadság járja át a mindennapjaimat! Ha újra pályát kellene választanom én akkor is óvodapedagógus lennék! A képzéstől elvárom azt, hogy olyan szakember váljék belőlem, aki olyan módszerek birtokában van, ami a remek tárgyi feltételeket kihasználva maximális fejlesztést tud biztosítani az óvodás gyermekeknek.

## **1.6 Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek**

Úgy érzem, a tanulmányaim alapján egyre tágabb ismeretekkel rendelkezek a kompetenciák ismerete és azok alkalmazása terén. A szakmai feladatok elvégzése kiemelt figyelmet kap munkám során, igyekszem naprakész lenni kutakodok, folyamatosan nyomon követem a törvényi változásokat. Folyamatos tervezés előzi meg a munkámat, a terveket átgondoltság jellemzi és a megvalósítást pedig mindig önreflexió követi. Támogatom a tanulást, a fejlődést, ezért is képezem magam, hogy a differenciált, egyéni képességfejlesztést kivitelezni tudjam. Az egyéni bánásmód a pályám kezdete óta átfogja a mindennapokat. Mindkét óvodában, ahol eddig dolgoztam sok volt a hátrányos helyzetű gyermek, akik magatartási és beilleszkedési zavarokkal küzdöttek. Az ő sikeres nevelésük miatt az óvodapedagógusi szakdolgozatom is e témában készült el. Nyitott vagyok az újra, folyamatos megújulásra törekszem, ezért folyamatosan tanulok, részt veszek különböző integrációs tevékenységekben. Partneri kapcsolatot áptam a tagóvodákkal és más falvak, városok óvodáival, vezetőivel és óvodapedagógusaival. Az értékelés a visszacsatolás fontos. Visszacsatolok és értékelem a gyermekeket és a kollegáimat is. És elvárom, hogy engem is értékeljenek, hiszen ebből tanulok. Az értekezleteken az értékelés mindig helyet kap. A fenntarthatóság érdekében óvodánkban magas ágyás, fűszernövénykert készült. Megünnepeljük a jeles napokat és a nap-mint nap felhívjuk a gyermekek figyelmét a környezetvédelemre és a fenntarthatóságra. Hiszek abban, hogy a problémákat meg kell beszélni, így a nevelőtestület minden tagját arra kérem, hogy beszéljünk meg a gondokat és a szülőktől is elvárom ugyanezt.

### **1.6.1 Reflexió az önértékeléshez**

Azt gondolom, a pedagógus kompetenciák jelen vannak az életben, de a fejlődés sosem áll meg. A legerősebbnek az elkötelezettségemet érzem és a szakmai felelősségvállalásomat. A dicséret folyamatosságát hangsúlyoznom kell. A gyerekeket ösztönöznöm kell az önreflexiójuk fejlesztésére.

### **1.7 Személyes célok, feladatok a képzés során**

Mint korábban írtam arról mennyire fontos számomra a mozgásfejlesztés, és hogy úgy látom, hogy a mai gyermekek nagy változáson mentek és valamilyen új út, új megközelítés kell ahhoz, hogy az idegrendszerük érni tudjon, a lehetőséget abban látom, ha minél több mozgással egybekötött feladatban részesüljenek. Bár a mindennapos mozgás a mindennapok része, az óvodapedagógusok nem rendelkeznek széleskörű ismeretekkel a mozgásfejlesztéssel kapcsolatban. Hatalmas lehetőséget látok abban, hogy én, mint végzett TMST terapeuta és gyógytestnevelő az összes óvodás gyermek mozgás kultúrájának fejlesztését átfogóan átvegyem és minden nap mikro csoportos formában minden korosztály számára szenzomotoros szemlélettel, - melyet a TSMT képvisel- gyógyteneveléssel ötvözve én viszem tovább. Így a korábban a Református EGYMI Igali Tagintézménye nem szolgáltat majd számunkra utazó gyógytestnevelőt, hanem én helyben végzem el a feladatot, mely amelllett, hogy mindennapossá válhat a gyermekeknek sokkal gyermek barátiabb lesz, hiszen egy számukra ismerős pedagógussal kell találkozniuk a gyógytestnevelés foglalkozásokon nap, mint nap. Valamint a szülők bizalmát is így könnyebb megnyerni és a gyermekükről és komplexebb képet tudunk bemutatni, hiszen ismernek.

### **1.8 Prevenció az óvodában**

Óvodánkban elsődleges célunk a prevenció. A prevenció lényege, hogy már óvodába kerüléstől kiküszöböljük a problémákat. A prevenció maga megelőzést jelent, mely minden gyermekre kiterjed. De ahhoz, hogy meg tudjuk előzni a problémákat ismerni kell a tanulást támogató pszichikus funkciókat, melyek fejlesztése a célunk. A prevenció elsődleges eszköze a mozgás és a játék, melyet a mindennapos testnevelés tud kivitelezni és a szabad spontán játék és a játékban rejülő tapasztalatszerzési lehetőségek kihasználása. Nem az a lényeg, hogy

megvan a mozgás. A mozgás minősége rettentően fontos. Ez pedig azt jelenti, hogy figyelni kell a mozdulatok kivitelezését és az izommunkát és azt is, hogy mennyire sűrűn végzi, hol támaszkodik és hova helyezi a súlypontját.<sup>3</sup>

## **2. A szakmai fejlődést elősegítő tanulási eredmények**

### **2.1 A kompetenciák fejlődését támogató dokumentumok reflektív bemutatása**

A dokumentumok elkészítése és a vizsgákra való felkészülés bár sokszor nem volt könnyű mégis sok pluszt adott. A gyógytestnevelés szakmai tantárgyai, melyekből sikeres vizsgát tettem az leső félévben sok újdonsággal szolgáltak számomra. Az ortopédiának köszönhetően megismertem a betegségeket, melyekkel találkozhatok. Jó tudni, hogy mik azok, amikkel egy gyógytestnevelő foglalkozhat és mi az, ami gyógytornász végzettséget igényel. A saját kompetenciám határával tisztában kell lennem. Azt gondolom a képzés tárgyai mind olyanok, amelyek együtt, komplexen adják meg a tudást, amivel a jövőben gyógytestnevelés órát tudok tartani. Fontosak voltak a belgyógyászati ismeretek és az anatómia is. Átlátom az izmok eredésének és tapadásának helyét és megismertem a csontokat is. A szóbeli vizsgák által fejlődött a kifejezőképességem és bővültek az ismereteim eddig ismeretlen dolgokkal.

### **2.2 Szakmai fejlődés tényeinek összegzése**

#### **2.2.1 A sportágak gyógyító adaptációja**

A sportágak gyógyító adaptációja tárgy nagy segítség volt ahhoz, hogy szakmailag fejlődjek. A beadandó feladat az volt (mellékletben megtalálható), hogy készítsünk feladatokat, melyet a gyógytestnevelés során használni tudunk, szükséges volt rajzírás, meg kellett nevezni mely sportággal van kapcsolata a feladatnak és fel kellett tüntetni az eszközigényt. Én még a területeket is megjelöltem, melyeket fejleszti az adott feladat. A rajzírás alkalmazása egy speciális tudást igényel. A beadandó készítése során tágultak az ismereteim, szakkönyveket ismertem meg és a rajzírásom is sokat alakult úgy érzem. De a rajzírásban még sokat kell fejlődnöm és sok olyan feladat megismerése

---

<sup>3</sup> Kovács Andrea- Mackógyógytorna A mozgásfejlődés harmonizálásra K&J Vital Kft.2019. p.12-13.

szükséges, amely korrekciók javítását szolgálja. A feladat elvégzése során törekedtem arra, hogy külön válasszam, hogy az adott feladat milyen képesség, elváltozás alakulását szolgálja.

## 2.2.2 Gyakorlatvezetés és elemzés 1.

A tantárgy sok tudást adott. A beadandó dolgozat (melléklet tartalmazza) még sok hibát tartalmazott, de a tanárnő sok információt adott ahhoz, hogy legközelebb másképp készítem el. Négyütemű gyakorlatok megtervezése volt a feladat. A rajzírásom még kezdetleges volt, de sok új szakkönyv megismerése és tudás elmélyülés jellemezte az elkészítés fázisát. A tanult rajzjelek nagy segítségemre vannak. Átaluk az adott foglalkozáshoz szükséges gyakorlatok, mozgások könnyen leírhatók. Ez pozitív a szakmai fejlődésben.

## 2.3 Összegző reflexió a szakmai fejlődésről

A mozgás a fejlesztés legfontosabb területe. A központi idegrendszer érési folyamata és a mozgásfejlődés egymással szoros kapcsolatban és biztosítják a értelem fejlődését, így a mozgás fejlettsége mutatója az értelmi képességek fejlettségének. Mozdás által bejáródnak az idegpályák és általa fejlődik az idegrendszer. A mozgás magába foglalja a nagymozgásokat, finommotorikát, és az egész személyiség fejlődését.<sup>4</sup> A szakmai fejlődésem során kiemelt figyelmet kapott az, hogy megismerjem az idegrendszer működését és ezáltal a mozgás fontosságát, ezért tudom azt, hogy mennyire fontos a mozgás és az, hogy a gyermek minél előbb megkapja a megfelelő fejlesztése.

A nagymozgások végrehajtásában szükséges a gyermekek megfelelő fejlődése. Ez az alapja a finommozgásoknak. Fontos az 5 éves korig az alapos mozgásfejlesztés biztosítása. Továbbfejlődnek a szükséges szervi, ide értve az idegrendszer, izomrendszer, tüdő, szív és vérkeringési funkciók. Ezáltal a gyermekek képesek lesznek az emberre jellemző alapkészségek elsajátítására, mint pl. a járás, futás, ugrás, dobás, kúszás, mászás.<sup>5</sup> A gyermekek születéstől

---

<sup>4</sup> Lukács Józsefné – Ferencz Éva: Mesés mozgás Játékos őszi mesés torna az óvodai élet mindennapjaira p.9

Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban Király Tibor- Szakály Zsolt Dialog Campus Kiadó 2011.p.41-48.

kezdődően bejárnak egy utat mozgásfejlődés tekintetében. A mozgások egymás utánisága nagyon fontos. A mozgásoknak megvan a helyes sorrendje. Nem véletlen az, hogy azok hogyan követik egymást. Fontos, hogy a gyermek minden mozgásformát időben sajátítson el és minden mozgást megfelelő ideig gyakoroljon. Az óvodai nevelésben kiemelt jelentőségű a kisgyermek mozgásigényének kielégítése, cél a harmonikus és összerendezett mozgás kialakítása. A tudatos mozgásfejlesztés első szakasza az óvoda. Ha tudatos mozgásfejlesztést alkalmazunk, akkor elősegítjük a gyermekek természetes mozgásait. Ilyenek a járás, futás, támasztások, függések, ugrások, egyensúlyozások. A rendszeres mozgás hatására az egész szervezet fejlődik. Minden gyermeknek át kellé élnie a mozgás örömét. Mozgás során állandóan biztosítanunk kell a gyakorlás lehetőségét is. <sup>6</sup>Az újszülött mozgását az agytörzs irányítja, a folyamatos fejlődés hatására magasabb szintek veszik át a működést. Ahogy fejlődik az idegrendszer a gyermek izomzata feletti kontrollja javul. A mozgás tehát azért nagyon fontos, mert általa alakulnak ki azok a idegkapcsolatok, amelyek a magasabb rendű működést veszik át és a későbbi tanulásban lesz szerepük.<sup>7</sup>A két testfél nem jó tehát elégtelen integrációja és koordinációja miatt oldaltévesztés, lateralizációs problémák, szem-kéz, kéz-kéz, kéz-láb koordinációs gondok és beszédfejlődési nehézségek és zavarok jelentkezhetnek. <sup>8</sup>

Az egyik nagyon fontos részképesség a nagymozgás. A gyermekek nagymozgása gyakran ügyetlen és összerendezetlen, valamint koordinátlanság jellemzi. Egyensúlyzavar gyakori, melyet mutat, hogy kerül a mozgó játékokat, nem tud biciklizni. Nem tud nyugodtan ülni. Nem megy neki pl. a tyúklépés, gólyajárás. A finommotorika szintén egy fontos részképesség, mely a nagymozgás része az egyensúlyérzékelés mellett, aminek hiánya gondot okoz a gyermeknek. A gyermek ennek hiányában nem tud cipőt kötni, nehezen tanul meg gombolni, nem szeret gyurmázni, vágni, gyöngyöt fűzni és rajza nincs életkortól elvárható szinten. A nagymozgás része a grafomotoros terület. Ha ezen a területen van elakadás a gyermek ceruzafogása görcsös, a ceruzát marokra fogja és a nyomatéka is erős. A testséma egy nagyon fontos

---

<sup>6</sup> Vigh Istvánné – Fraisz Ferencné – peregi Györgyi: Játék a mozgás? A mindennapi mozgásfejlesztés lehetőségei az óvodában Novum kiadó p.3-10.

<sup>7</sup> dr. Bucsy Gellértne – A testnevelés tervezése Novum Kiadó. p.3-14.

<sup>8</sup>Huba Judit- A pszichomotoros fejlesztés gyakorlati kézikönyve Logopédiai Kiadó 2020. p.36



részkéesség. Ha problémás, akkor a gyermek nem ismeri fel teste főbb jellemzői. Nem tudja megnevezni testrészeit és azok funkcióit nem tudja megnevezni. Nem szeret, és nem tud embert rajzolni. Mozgások utánzása is nehézkes lesz. Az ilyen gyermek, akinek a testsémájával gondok vannak nem lesz harmonikus a mozgása és túl lassú vagy kapkodó lesz és nehézséget okoz a jobb-bal oldal megkülönböztetése. A téri tájékozódás is részkéesség. Ha nehezen tájékozódik a térben, nem érti a relációs szavakat és azok jelentését, iránykövetése nem alakult ki, fejletlen a téri emlékezete akkor ennek a háttérben probléma áll fent. Amikor a gyermek nem tudja a napszakokat, napokat összekeveri, és nem tudja megmondani mikor született pedig már korától elvárható lenne, annak a háttérben az időérzékelés részkéesség zavara áll. A vizuális percepció szoros összefüggésben van az emlékezettel. Amennyiben a gyermek keveri a színeket, nehezen különböztet meg formákat, nehezen követi a sorrendiséget, nem érti a rész-egész viszonyokat, nem tud csoportosítani, akkor a gyermek hátránya e területen megvan. A beszéd és beszédhallás kiemelt terület a részkéesség zavarok tekintetében. A gyanújelek ismerete fontos a pedagógus munkája során. Ha gyermek nehezen fejezi ki magát, nehezen érti az utasításokat, elhall szavakat, gyenge a formadifferenciálási képessége akkor érdemes szakembert megkeresni. Ugyanilyen fontos az emlékezet is. Hiszen a tanuláshoz elengedhetetlen a jó emlékezet és memória. Ha a gyermek bevésése sok időt vesz igénybe, az jelzi, hogy a memóriája nincs megfelelő szinten. Figyelem és a magatartás szintén részkéességek. Előbbivel gond, ha nem tud kitartóan figyelni, figyelme könnyen elterelődik, és nem tud apró részleteket megfigyelni. Utóbbinál probléma, ha kialakulatlan a feladattudat, figyelmetlen, túl csendes és félénk, szorong, vagy állandóan bohóckodik.<sup>9</sup> A részkéesség zavarok idejében történő felismerése jó esélyt ad arra, hogy a későbbiekben a gyermek hátránnyal küzdjön. A külső megjelenésen is látható gyakorta az, hogy tanulási nehézséggel küzd a gyermek. Ilyen esetben genetikai eredetű a tanulási nehézség. gyakran sovány testalkatú a gyermek, rossz az étvágya és nagyfokú az édesség fogyasztás iránti vágy. De lehet túl kövér is, kényszerevés jellemezheti. Nem érzik, hogy valami nincs rendben rajtuk. Holmijuk és környezetük rendetlen.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Lukács Józsefné – A részkéességek játékos fejlesztése az óvodában Flaccus Kiadó p.8-14.

<sup>10</sup> Kulcsár Mihályné – A tanulás öröme is lehet Magánkiadás, Bicske 2016. p.21

### **3. További tanulási és fejlődési célok megfogalmazása**

#### **3.1 A képzésen tanultak beépítésének lehetőségei a saját munkába**

Óvodapedagógusként és tanítóként tisztában vagyok azzal, hogy mennyire fontos a mindennapos mozgás. A képzésen tanultak birtokában olyan ismeretekkel gazdagodtam, melyek lehetővé teszik azt, hogy a munkámban olyan módszereket építsek be, melyek a gyermekek fejlődését teszik lehetővé, esetleges korrekciót igénylő elváltozásokon javítani tudok.

##### **3.1.1 Gyógytestnevelés fogalma, jelentősége**

„A gyógytestnevelés határtudomány, amely az orvostudomány és a testnevelés érintkezési területén alakult ki, sajátos tudományterület a szaktudományon belül. Tágabb értelemben a testkultúra, a testnevelés- tudomány része. Szűkebb értelemben önálló tantárgy, amelyben betegségtípusok szerinti és testi képességeikben visszamaradt tanulók, tantervbe foglalt differenciált képességfejlesztése folyik, mindazok részvételével, akiket a szakorvos javaslatára az iskolai gyermekgyógyász gyógytestnevelésre utal. „<sup>11</sup>

##### **3.1.2 A gyógytestnevelés célja**

A gyógytestnevelés célja a mozgásszervi deformitásokkal és a belgyógyászati panaszokkal küzdő, a testi képességeikben visszamaradó, tehát a gyógytestnevelésre utalt tanulók problémáinak, panaszainak csökkentése. A mozgásszervi deformitások az aszténiások, mellkasi, gerinc és láb deformitások. A belgyógyászati gondok a neurotikus szívbántalmak, szívbetegek, ifjúkori hipertóniások, endokrin zavarokkal küzdő betegek. Cél az örömteli felnőtt élet megteremtése a testnevelés eszközeivel. Egyre több a mozgásszervi problémával küzdő felnőtt és gyermek napjainkban. A váz- és az izomrendszer, továbbá a szív- és keringési-, valamint a légző rendszer nem fejlődik a megfelelő mértékben a sok ülve végzett foglalkozás miatt, tehát a szervezet nem kap megfelelő ingereket. A tartás aktív részese, az izomzat gyengén fejlődik, és a tartásban főleg a passzív tényezők, a szalagok és a csontok játsszák a fő szerepet. Lassan olyan mértékűvé válik a mozgásszervi eltérés, hogy képtelenek leszünk a

---

<sup>11</sup>[http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag\\_html/gyogytesis/a\\_gygytestnevels\\_fogalma\\_clja\\_feladatai.html](http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/gyogytesis/a_gygytestnevels_fogalma_clja_feladatai.html) 2023.02.16.

két lábon való egyenes járásra.<sup>12</sup> A cél feladatrendszerrel összhangban állnak a tanulóval szemben támasztott követelmények, tehát ismerje saját diagnózisát a tanuló, a speciális gyakorlatok értelmét és azok hatását. Számára nem javasolt kontraindikált, káros mozgásanyagot legyen tudatában! Alkalmazza célszerűen az elsajátított gyakorlatokat. A gyógytestnevelővel legyen meg az együttműködés és az összhang. A gyerekeknek tudniuk kell azt, hogy a rendszeres gyakorlás nagyon fontos és az a haladás az egészséges állapot elérése felé. Törekedni kell a szép és helyes testtartás kialakítására. Tanulja meg önállóan és tudatosan végezni a gyakorlatokat. Legyen ereje a gyermekeknek ahhoz, hogy a legkisebb erőfeszítéssel meg tudjon oldani egy gyakorlatot. Az étrend is nagyon fontos. Tudja, hogy milyen legyen életrendje, és hogy gazdálkodjon erejével! Az úszás gyógyító hatását is ismerje meg.<sup>13</sup>

### 3.1.3 Gyógytestnevelés az óvodában

Lényege az óvodai gyógytestnevelésnek, hogy a még csak kezdődő mozgásszervi elváltozásban szenvedő és a mozgásfejlődésben elmaradt gyerekek szakszerű foglalkozásban részesüljenek. Speciális feladatok végzése történik, melyek mozgásfejlesztést és megelőzés-központú gyakorlatokat foglalnak magukba. Cél a kialakult elváltozások gyógyítása is. Aki lemaradt a mozgásfejlődésben, vagy részképesség zavarral küzd a fejlesztése feladata a gyógytestnevelés feladata. Az életkori sajátosságok figyelembe vétele és a játékoság figyelembe vétele elsődleges. A gyógytestnevelés célja, hogy a gyermekek elérjék az iskolaérettséget és megerősödjön a mozgatóapparátusuk. A gyermek képes legyen alkalmazkodni az iskolába kerüléskor, az ott fennálló körülményeket gördülékenyen fogadja. A gyermekkorban kezdődő és már idejében felismert mozgásszervi elváltozások gyógyíthatóak tornával nagy részben. A gyógytestnevelés egyfajta prevenció, melynek nagy jelentősége van. Az óvodák többségében a nagycsoportos gyermekek kerülnek gyógytestnevelési

---

<sup>12</sup> <https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/5af4e556a0263b88620fc48188d6da51b7e10d>  
2023.03.04.

<sup>13</sup> <https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/5af4e556a0263b88620fc48188d6da51b7e10d>  
2023.03.05.

csoportba. <sup>14</sup>Nagyon jó lenne az, ha már kicscsoporttól kezdődően az ellátás biztosítva lenne.

### 3.1.4 A gyógytestnevelés óra felépítése

Bevezető résszel indul, melynek feladata a szervezési feladatok (szükséges rend kialakítása, érdeklődés illetve figyelem felkeltése). A bevezető részt a bemelegítés követi, mely előkészítése a fő résznek (speciális feladatok, pl. mobilizáció, ízületi mozgáshatárok növelése) A bemelegítés anyaga a sorakozás, üdvözlés, létszámellenőrzés. Bemelegítés lehet a járások, futások, a gimnasztikai gyakorlatok és a játékos feladatok, játékok - gerincmobilizáló, ízületi mozgáshatárok növelését célzó gyakorlatok (törzshajlítások, törzsfordítások, törzshullám, lazító hatású végtag gyakorlatok). Nagyon fontos, hogy a gyógytestnevelési óra változatos legyen –

a fokozatosság elvének betartása kötelező. Javasolt az egyéni hibajavítás. Bemelegítést a fő rész követi. Itt teljesül a szervezet sokoldalú fejlesztése. Speciális gyakorlatok a diagnózis és aktuális állapot függvényében. Anyaga: - mobilizáló gyakorlatok - speciális izomerősítő, nyújtó gyakorlatok - speciális korrekciós gyakorlatok (testtartás, légzés) - mozgáskoordinációt javító gyakorlatok - általánosan fejlesztő gyakorlatok (gimnasztika, játék, sport) - egyéni gyakorlatok. A gyakorlatok lehetőleg egymásra épüljenek ez nagyon fontos. A fokozatosság elvét be kell tartani - az egyéni gyakorlatokat az óra fő részében végeztessük. Befejező résszel zárul az óra. Feladata a levezetés, a szervezet lecsillapítása, nyújtó gyakorlatok - a tanulók munkájának értékelése. Anyaga lehet: levezetesként lassú járás, futás; lazító hatású gimnasztika; alacsony terheléssel járó játék; légzésgyakorlatok - kiértékelés a gyógytestnevelési órán szerzett tapasztalatok alapján. A diagnózisnak és az aktuális állapotnak megfelelő célzott terápiás gyakorlatok mellett közvetett hatásokat is el kell érünk: - megfelelő általános kondíciót, - kedvező edzettségi állapot, - jó koordinációt, a gyerekek személyiségének, pszichéjének kedvező irányba történő fejlesztését. A fent megfogalmazottak alapján a következő órátípusokat különíthetjük el: - speciális terápiás hatású órák a gerinc- illetve a

---

<sup>14</sup> [http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag\\_html/gyogyteszi/gygytestnevels\\_az\\_vodban.html](http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/gyogyteszi/gygytestnevels_az_vodban.html)  
2023.02.16 .

belgyógyászati betegségeknek megfelelően, - speciális edző típusú órák (a szív- és érrendszer edzése, izomerő fejlesztése) - általános kondicionáló típusú órák, - sport típusú órák (biciklizés, sízés, korcsolyázás, turisztika) - játék jellegű órák, - vegyes típusú órák.<sup>15</sup>

### **3.1.5 Játékok fontossága a gyógytestnevelés órákon**

A mozgásos játék a gyermek légző rendszerét és vérkeringési rendszerét erősíti. Játék közben fontos az ösztönzés, serkentés. A fejlődési ingereket növelik a pozitív érzélemmel, jó hangulatban vezetett mozgásos játékok. A játék az óvodás gyermek életét majdnem teljesen betölti. A játékok közül a gyermek testi és szellemi fejlődését leginkább a mozgásos játékok serkentik. A mozgásos játék során növekszik a gyermek figyelve, emlékezőképessége, ötletessége, leleményessége, gondolkodása. Ezen kívül fejlődik a gyermek izomzata, csontozata, ízületei, vagyis a mozgásszervei és az idegrendszere is. Fontos, hogy a gyermekek legyenek vidámak, bátrak, ügyesek. A játék megválasztása során az óvónőnek figyelembe kell vennie az életkort és az életkori sajátosságokat is. És fontos, hogy a játék fejlessze a közösségi érzésüket is. A testnevelési játékok két nagy csoportra oszthatóak. Az egyik csoport a szerepes vagy utánozó játékok. Ide tartoznak a futójátékok. A másik csoport a feladat-vagy szabályjátékok, melyek a fogójátékok, egyéni, csoportos, sor és váltóversenyek. A labdajátékok és az egyéb szerrel végzett játékok. A gyógytestnevelés órák és a TSMT II órák is minden esetben játékkal kell, hogy végződjenek. Az önértékelés is kiemelt helyet kap a játék során. A kudarctűrő képesség fejlesztése és játék során a legjobb.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> dr. Tótszöllősné Varga Tünde- Mozgásfejlesztés az óvodában AduPrint Kiadó p.6-16

<sup>16</sup> Országos Pedagógiai Intézet – Testnevelési játékok az óvodában p.4-9.

### 3.1.6 Helyi sajátosságok a dalmandi óvodában

Az óvoda, ahol óvodapedagógus és intézményvezető is vagyok, ahol a jövőmet képzelem el Dalmand községben található. Dalmand egy kb.1500 fős település. Tolna vármegye délnyugati részén, Dombóvár és Tamási városoktól nagyjából egyenlő távolságra található. Belterülete vonatkozásában zsáktelepülésnek tekinthető, mert közúton csak a 61-es főútból kiágazó, mintegy 2 kilométer hosszúságú számú bekötőúton érhető el. A település belterületéhez négy külterület (Alsóleperd, Felsőleperd, Újdalmand, Vörösegyháza) kapcsolódik. A felnőtt lakosság döntő többségének ez a gazdasági szervezet nyújt munkát, és biztosítja a megélhetést. A helybeli munkalehetőség miatt az emberek nem vándorolnak el, a fiatalok itt telepednek le, itt alapítanak családot. A munkanélküliség alacsony. A falu központjában helyezkedik el az óvoda és az iskola. <sup>17</sup>Az óvoda 2019-ben 100 milliós költségvetéssel pályázati pénzből hatalmas felújításon ment keresztül. Megújultak a csoportszobák, nyílászárók, terasz, mosdók. Egy új szárny épült, amely teret ad logopédiai szobának, akadálymentesített mosdónak, iroda helyiségeknek. Az óvoda tágas udvara, sok-sok fával melyek nyáron árnyékot adnak remek lehetőség a friss levegőn tartózkodásra. A teraszon rossz idő esetén is lehet levegőzni. Számomra a mozgás nagyon fontos, így külön öröm részemre az, hogy a felújítás során tornaszoba is épült a csoportszobák mellé, ami felszerelt és korszerű is. Ezen kívül adományokból 2022 nyarán volt lehetőség egy nagyszabású terv kivitelezésére, melyet a Placcs Kft. valósított meg. Így készült el az egyedi gumiburkolattal rendelkező Kresz parkunk, ahol méretarányos útjelző táblák mutatják a helyes utat körforgalmak, zebrák, felező vonalak között. A közlekedési park része a Kneipp taposó, ahol a gyermekek lábboltozata tud fejlődni és egy ugróiskola is felfestésre került, amely szintén fejlesztő hatással bír. A gyermekek kismotorokkal, futóbiciklikkel, rollerekkel barangolhatják be a parkot, miközben fejlődik mozgáskoordinációjuk, szem-láb koordinációjuk, gyakorolják az egymásra való odafigyelést, praxist, önkontrollt a közlekedési szabályok betartása és megismerése mellett. Valamint a park remek lehetőség a mindennapos testnevelés lebonyolítására is, hiszen pl. a futások, ugrások kivitelezésére a gumiburkolat nagyon kedvező a korosztály

---

<sup>17</sup> <https://hu.wikipedia.org/wiki/Dalmand> 2023.02.28.

számára. Céлом, hogy a park adta minden lehetőséget kihasználjuk és kollegáimat is arra ösztönözsem, hogy minél több módot és lehetőséget megragadjanak arra, hogy a gyermekek fejlesztése az említett helyszínen valósulhasson meg.

## **3.2. Gyógytestnevelést igénylő problémák, melyek óvodánkban a leggyakrabban jelentkeztek az elmúlt években**

### **3.2.1 Mellkasi deformitások**

#### **3.2.1.1 Tölcsérmell**

A bordák befelé nőnek, mely elég nagy problémát okoz a gyermek fejlődése során. Különböző súlyossági fokozatot különböztetünk meg. Csecsemőkorban már észrevehető. 4-6 éves kor között kifejezetten észrevehető. Gond az, hogy a tüdőt, szívet befelé nyomja. Ezen kívül kozmetikai probléma is. A megoldás melyet gyógytestnevelő is elindítható a célirányos légző torna. Az úszás nagyon jót tesz a tölcsérmell korrigálása érdekében.

#### **3.2.1.2 Tyúkmell**

A szegycsont előemelkedik tyúkmell esetén, mely deformitást okoz. Funkció zavart okozhat, de nem olyan veszélyes, mint a tölcsérmell. Súlyos esetben kell műteni.<sup>18</sup>

### **3.2.2 Gerincferdülés-scoliosis**

Sok probléma jelentkezhet a gerinccel, ennek pedig oka a felegyenesedés. A gerincferdülésnek két fajtáját különböztetjük meg. Beszélhetünk funkcionális scoliosisról és strukturális scoliosisról. Mindkét esetben a kialakulásának az oka ismeretlen. Ezen esetek a gyakoribbak. A funkcionális scoliosis fennállása esetén a gerinc kis fokban elgörbül. 8-12 éves kor között jelentkezik leginkább. Hasonlít a hanyagtartásra, viszont, ha megkérjük a gyermeket, hogy egyenesedjen ki- nem tud. Könnyen korrigálható elváltozás ez. Előre hajlásnál a görbület megszűnik. Jóindulatú elváltozásról beszélünk. A gyógytestnevelők feladata az, hogy tartásjavító gyakorlatokat végeztessenek, melyek erősítik az aktív tartó izmokat.

---

<sup>18</sup> Dr.Szendrői Miklós, Dr. Szőke György- Az ortopédia tankönyve Semmelweis Kiadó 2018. p.254-256.

Strukturális scoliosis esetén a bordákban és a csigolyákban is van elváltozás. A gerinc különböző szakaszait érintheti a probléma. Így lehet ágyéki, háti, mindkettőt érintő és hárman görbületi is lehet. A jelentkező tünet jól látható. A konvex oldalon a váll magasabb, törzs- kar háromszög asszimetria van és a bordáknál bordapúp figyelhető meg. A megoldás csakis orvosi vizsgálat után indítható el. De fennállása esetén gyógytornász feladata a kezelés. Háromhavonta kontroll szükséges, évente egyszer röntgen készítése javasolt. Egészen a csontos növekedés befejezéséig romolhat az állapot, ezért a kontroll végzése addig esedékes. Ha a görbület akkora műtét elvégzése szükséges. A gerincferdülés ismert formája ritkább. Ilyen a spasztikus gyermekek gerincferdülése, SMA, tumor miatt kialakuló gerincferdülés és akár baleset folytán is elgörbülhet a gerinc.<sup>19</sup>

### 3.2.3 Lúdtalp

A láb boltozatos rendszerének lesüllyedése. A láb túlzott terhelése, csökkent teherviselő képessége, helytelen irányú terhelés, baleset, gyulladást követően, vagy esetleg daganatos betegség miatt kialakuló deformitás lehet a kialakulásának, meglétének az oka. Gyakran társul hozzá befelé dőlő boka. 2 éves korig nem tekintjük kórosnak. Kezelése tornával valósulhat meg és lúdtalp betéttel és megfelelő cipő használatával. A lúdtalp lehet örökletes is. A gyermekeknél a kialakulás oka többféle lehet, ilyenek az ortopédiai gondok, laza izom és szalagrendszer. Túlsúlyos gyermekeknél jellemző. A hirtelen növekedés is okozhatja és a korai lábra állás, korai elindulás, amikor a láb izmai még nem eléggé fejlettek okozhatja. A lúdtalp torna az egyik fő feladata a gyógytestnevelés óráknak, hiszen nagyon sok gyermeknél jelentkezik ez problémaként. Káros a láb túlterhelése, súlyosabb terhek emelése, hordása. Hosszantartó állás, menetelés, futás, szökdelés, ugrás a talp és a boka ízületi szalagjait túlnyújtó gyakorlatok végzése. A lúdtalp következményi közé sorolható a lábszárfájás, derékfájás.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Dr.Szendrői Miklós, Dr. Szőke György - Az ortopédia tankönyve Semmelweis Kiadó 2018. p.226-228.

<sup>20</sup> Kovács Andrea-Mackógyógytorna lúdtalp ellen K&J Vital Kft. 2020. p. 6.10.



### 3.2.4 Hanyagtartás

Külön pontot szentelek a hanyagtartásnak, mivel az óvodai szűrővizsgálaton, melyet a gyermekorvos végez el a gyógytestnevelés megkezdése előtt a leggyakoribb probléma a lúdtalp mellett. A hanyagtartás maga egy lusta testtartás, mely a gerincoszlopban és a törzsizmokban elváltozást okozhat, ezzel a testtartás torzul. Mozgásszervi betegségek kialakulásához vezethet. Az állapot reverzibilis, tehát visszafordítható. Ha megfelelő odafigyelést kap a gyermek lehet javítani rajta és kialakulhat a helyes testtartás. A hanyagtartás nem esztétikus, ezért érdemes odafigyelni rá. Gyógytorna egyik kiemelt feladata a hanyagtartás korigálása. A megállapítás sem túl nehéz, hiszen a gyermek tartása árulkodó jel. Remek teszt áll rendelkezésünkre, amely akár otthon is elvégezhető. A hanyagtartás oka többféle lehet. Ilyen a törzsi izomzat gyengesége, helytelen ülés, ortopédiai betegségek, vagy csak a helyes testtartásra törekvés hanyagolása.<sup>21</sup>

### 3.2.5 Obesitas

A túlsúlyos gyermek, aminek az előfordulása alacsony, de elmondható, hogy minden eddigi munkahelyemen minden évben 1-1 előfordult, így gondot kell rá fordítani. Fő feladat a vitálkapacitás növelés. Nagyon fontos a testmozgás az elhízott gyermekeknek is! A gyermekkori elhízásnak számos szövődménye lehet. Vezethetnek viselkedési problémákhoz, magas vérnyomáshoz, cukorbetegséghez. A gyermeknek alacsony lehet az önértékelése, szorongó lehet. Nagyobb az esély az asztma kialakulására.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Kovács Andrea - Mackógyógytorna hanyagtartás ellen Pauker Nyomda 2014. p.6-11.

<sup>22</sup> <https://egeszsegvonat.gov.hu/e-e/1206-gyermekkori-elhizas.html> 2023.02.22.

## 4. Jövőkép

### 4.1 Tervezett Szenzomotoros Tréning

LongiKid© Longitudinális vizsgálat a LongiKid© Magyarországon egyedülálló és rendkívül részletes, neuro-szenzomotoros diagnosztikai eljárás, amely alkalmas a gyermek mozgásos és kognitív (értelmi), figyelmi fejlődésprofiljának megfigyelésére, amelyből azonosíthatóak az eltérően fejlődő funkciók és az idegrendszeri érzésének zavara. A LongiKid© eszközrendszere saját fejlesztésű, 2013-ban Magyar Terméknagydíjat is nyert. Találhatóak benne játékok, mérőeszközök (hallásvizsgálat), az egyensúlyi rendszert tesztelő eszközök, szemészeti szűrőeljárások, valamint saját feladatlapok is, melyek a grafomotorika, a vizuális feldolgozás és nyelvi terület feladatait tartalmazzák. Az eszközök nagy része alkalmazható a vizsgálatban és a terápiában egyaránt. A LongiKid©ben mutatott teljesítmény pontozása objektív, fejlődés neurológiai, neuropszichológiai, fejlődépszichológiai, valamint szemészeti és hallásvizsgálati életkori kritériumok figyelembe vételével történik.<sup>23</sup>

### 4.2 BHRG modell

A BHRG modell©, mely magában foglalja a Hidroterápiás Rehabilitációs Gimnasztikát (HRG), a Tervezett Szenzo-Motoros Tréninget (TSMT I-II.) és a Szenzo-Motoros Tesztet (SMT) Lakatos Katalin PhD dolgozta ki 1984 – 1993 között. A BHRG-modell © sajátossága, hogy saját, szenzo-motoros szemléletű teszttel rendelkezik, mely a gyermekek egyéni részképességeit hangsúlyozza általános diagnózis helyett. Az így felmért gyermekeket – amennyiben szükséges – a terápiás célkitűzések meghatározása után edzéselméleten alapuló szenzo-motoros tréningben részesíti gyakran a szülő bevonásával, ezzel segítve a gyermek személyre szabott fejlődését. A tervezett szenzomotoros tréning azoknak a gyerekeknek javasolt, akiknek megkésett mozgás-, beszéd-, és pszichomotoros fejlődése van, gyenge a mozgáskoordinációjuk, praxis zavarokkal küzdenek, regulációs zavarjuk van, kötődési-és viselkedési zavar áll fent, vagy értelmi akadályozottsággal küzdenek. Az autizmus spektrumzavar esetén is kiváló terápia, valamint az SPD és az ADHD esetén is segítség lehet.

---

<sup>23</sup> <https://gyermekfejlesztes18.hu/longikid-tsmt-vizsgalat/> 2023.02.21.

Napjainkban a gyermekek számos hátránnyal küzdenek. Az idegrendszer érettsége sok esetben nincs a megfelelő szinten. A TSMT vizsgálati módszere a Longikid az idegrendszer érettségét tekintve a következő területeket vizsgálja: Kéreg alatti mozgásszabályozáshoz.: - beállító reakciók és az egyensúlyi passzív reakciók. Archaikus reflexek megléte. Postrotációs nystagmus atipikus lehet, szenzoros feldolgozási zavarokat, ontogenetikus mozgásfejltség(1 éves kor felett a kéreg irányítja, előtte a bazális ganglionok), ezen kívül a együttműködés és feladattudat és feladattartás azok a tulajdonságok, amelyek fejlesztése kiemelten fontos. A TSMT terápia lényeges eleme a vestibuláris ingerlés, melyekkel adrenalin és noradrenalin szabadul fel. Így éberebb aktivitási szintet lehet elérni. Az átvivőanyagok eléri a formatio reticularis hálózatot és bekapcsolja a látási és hallási kapcsolatokat. (ez a vizuális és auditív fejlesztés).

#### **4.3 TSMT II. TERÁPIA**

A TSMT terápiának két részre oszthatjuk. 3 éves kor alatt és a Longikid 50 %-os idegrendszeri érettség alatt egyéni terápia javasolt. Amennyiben a gyermek csoport érett, tehát 3 éves kornál idősebb és az idegrendszerének érettsége 50 % fölött van csoportos terápián azaz, TSMT II. elnevezési tornán vehet részt. A csoportos torna célja, hogy az idegrendszer megrekedt érési folyamatainak beindítása, az organikus éretlenség tüneteinek csökkentése. Észlelés, érzékelés, szenzoros integráció illetve a mozgástervezés, és kivitelezés pontosítása, minőségi javítása, a mozgás biztonság, a motoros kreativitás, tartós figyelem, irányíthatóság kialakítása. Valamint, kiemelt helyen szerepel a transzferek kialakítása, tartós figyelem -, hosszú- és rövidtávú figyelem, emlékezet, szerialitási készség, befogadó nyelvi készség-, egyidejű többcsatornás figyelem fejlesztése és az irányítás elfogadása, szabálykövetés, szabályfelismerés, térbeli és síkbeli tájékozódás, ritmusérzék alakítása. Lakatos szerint „A 6 éves kor alatti probléma felismerés és a minél korábbi célirányos és komplex módon összehangolt fejlesztés alkalmazása a másság tüneteit csökkenteni tudja, a hiányosságok feldolgozása pedig a mai gyermekek egyre nagyobb terhelésénél az akadályok sikeres vételének lehetőségét teremti meg.” Többek között a fenti problémák kezelésére, utólagos rehabilitációjára, a teljesség igénye nélkül

néhány már működő – a mozgásfejlesztést kiemelten kezelő – eljárást mutatunk be.<sup>24</sup> A 3 éves kor alatt megjelenő működési tünetek korai felismerése és beazonosítása azért fontos, mert olyan idegrendszeri alapstruktúrák funkcionális és integrációs hiányosságát jelzi, melyek nélkül nincs sikeres iskolai bevalás. Módszer: Anamnézis és vizsgálat felvétele után vesztibuláris, propioceptív, akusztikus, vizuális és taktilis egymásra épített ingerprogram készítése. Fontos, hogy mindhárom fő működési területre egyaránt figyeljünk, ne csak a legzavaróbb tünetekre koncentrálva vizsgálja a specialista a gyermeket. 3-7 éves korosztálynál a tüneteket leggyakrabban a szülő és az óvodapedagógus veszi észre. Az organikusan éretlen gyermek tünetei megfigyelhetők a nagymozgásokat szemlélve.(ügyetlen, koordinálatlan, kajla mozgás, kapaszkodás, mászás, egyidejű, többféle figyelmet igénylő feladatok háritása, extrém ingerkeresés, pl.: pörgés, lecsúszás, hintázás, kontroll nélküli száguldozás, veszélyérzet hiánya, vagy ezek teljes ellentétje jellemző, amely a háromdimenziós térben folyamatos egyensúlyi, figyelmi, izomtónus-szabályozási és poszturális kontrollt igényelnek. Kerékpár pedált nem tudja folyamatosan hajtani, sokat esnek a jégen, a sietés kudarc, úszni nem tud megtanulni, vagy hamar elfelejti a nehezen megtanult mozgásformát. Finommotorika gyenge, kerül e tevékenységeket. Foglalkozásokon rövid ideig vesznek részt, ismeretanyaguk, szókincsük kevés, gondolkodási aktivitásuk gyenge, lassú. 7 éves kor fölött már kevés az új tünet, ami igazolja azt az állítást, hogy az organikus éretlenség, érési zavar tünetei egy korábbi életszakaszban bekövetkező eltérő/lelassuló/stagnáló fejlődés következtében manifesztálódnak és/vagy új élethelyzetekben (iskolába lépés, terhelés, az elvárások növekedése..) jelennek meg.

#### **4.4 TSMT II. jelentősége**

Reflexgátlás (STNR, ATNR, TLR, védekező) a kóros együttmozgások leépítése, függetlenítése érhető el a tornázás által. Poszturális szabályozás/kontrollok és összekapcsolódásuk: fejkontroll, kitámasztó és egyensúlyi reakciók aktiválása történik meg. Izomkontroll: agonista-antagonista válaszok, statikus és dinamikus helyzetekben, antigravitációs/feszítő mozgások kialakítása történik. A mozgás kivitelezésbe az érzékszervek (látás, hallás) beépítése valósul meg. Érzékenység

---

<sup>24</sup> [Mozgásfejlődés-és-a-motorikus-képességek-fejlesztése-gyermekkorban-Király-Szakály \(1\).pdf](#)

és jó válaszadó készség a vesztibuláris ingerekre alakul ki. A két féloldal egyformán ügyes aktív használata érhető el. Könnyed, praktikus testközépvonal-keresztelés alakul ki. A terápia nagyon jó az iskolaéretlen, beszéd-mozgáskoordinációs részképesség-problémákkal küzdő, figyelemzavarban szenvedő és/vagy hiperaktív gyerekek számára. Fontos, hogy csoport-érett, együttműködő és megnyugtatható legyen a gyermek.<sup>25</sup> Abban az esetben, ha a mozgásban a megszokottól eltérő jelenséget figyelünk meg szakembert érdemes felkeresni és érdemes vizsgálatot kérni. Ha eltérés van a fejlődésben, vagy valamilyen zavar mutatkozik, akkor a korai felfedezés és diagnózis és az időben elkezdett terápia nagyon fontos. A kisgyermekkorától, akár születéstől kezdve iskolás korig terjedő időszak alatt lehet a legeredményesebben fejleszteni a gyermeket. Szakemberként feladatunk időben megtalálni azt a körültekintő vizsgálatot, ami a szülő számára is érthető helyzetértékelést, alapos diagnózist és terápiás lehetőség biztosít.<sup>26</sup>

#### **4.5 A TSMT megvalósításának feltételei**

A helyiségnek legalább 50nm-nek kell lennie. Az eszközök nagyon változatosak. Ilyenek a KTK pad, húzódkodó, bordásfalak, zsámolyok, karikák, trambulín, pörgető, kötél, labdák, billenőlap, rugós deszka, taktilis doboz, szivacs, trapéz, WESKO akadálypálya, babzsákok. Maximum 8 fős csoportok kialakítása. Csoportonként személyre szabottság. Folyamatosan egyre nehezedő feladatok. Adott helyen adott feladatokkal megcsinálni. Szenzoros integráció megléte, azaz az idegrendszer tudja használni az érzékszervek által felvett ingereket. Heti 2-3 alkalom lenne az optimális. Bemeneti vizsgálattal indul és kimeneti vizsgálattal zárul.

#### **4.6 TSMT II célja**

A csoportba beilleszkedés, szabályok megértése, követése, belső kontroll kialakítása, az utánzási készség fejlesztése, 2-4-8 ütemű feladatok megfigyelése és lemozgása, fizikai-pszichikai-szociális terhelhetőség növelése, szinkronfunkciók kialakítása (mozgás-beszéd, látás-mozgás), probléma felismerési - megoldási stratégiák, kooperatív viselkedés, szociális interakciók

---

<sup>25</sup> <https://www.manofejleszto.hu/miatsmt/> 2023.03.10.

<sup>26</sup> Huba Judit- A kisgyermekek ép és eltérő fejlődése Cover design GLB Könyvkiadó 2022.p.94.

növelése. A vizsgálat eredményeinek megfelelően súlyozott terápiás hatású mozgásfeladatokat állítunk össze. Ezeket addig gyakoroltatjuk, amíg meg nem tanulta, addig nem váltunk másfajta gyakorlatra. Először tanulja meg a mozgást és megtartani a poszturát, onnan jöhetnek a nehezítések. Az edzés koncepció logikusan felépített, melynek világos céljai és célkitűzései vannak. Az egymás követő terápiák az előzőre építenek, mennyiségi és minőségi változásokat mutatnak. Mielőtt a következő edzéstervet bevezetnénk szükséges a kontrollvizsgálat, mert a gyerekek fejlődési üteme más. A kezdetben azonos profillal rendelkező homogén csoport a terápia közben, végén szétesik. Lesznek olyan területek, amelyek egyes gyerekeknél megszilárdultak és magasabb fokra lehet lépni, míg másoknál ugyanazok a területek, még megerősítést igényelnek. Csak a már elért és megszilárdított szintekre lehet újabb, nehezebb, több figyelmet és pszichikai erőfeszítést, együttműködést igénylő terhelést szervezni.

#### **4.7 Az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok összevetése, reflektálás**

Az óvodában a gyermeket fel kell készíteni az iskolaérettségre. Magam azt vallom, hogy nem az óvodában kezdődik el az iskolára való felkészítés. Hiszen az anyának abban a pillanatban, hogy úgy dönt, hogy gyermeket vállal tisztában kell lennie azzal, hogy a gyermeke egy napon közösségbe kerül. Az ő életvitelének már ekkor el kell kezdenie az „iskolára való felkészítést” a nagybetűs életre való felkészítést. Ahogy minden életszakasznak megvan a meghatározott fejlődési üteme úgy egy szülőnek is megvannak a maga feladatai, amiket el kell végeznie ahhoz, hogy a gyermeke érett, életkornak megfelelő viselkedéseket produkáljon. Amikor a gyermek közösségbe- óvodába kerül – és nincs semmi olyan fejlődési rendellenessége, ami ezt nem teszi lehetővé neki önállóan kell étkeznie, WC-t és mosdót használnia, részben egyedül kell öltöznie, bizonyos viselkedési szabályokat tudnia kell, pohárból kell tudnia inni. És igen, az óvodának is nagyon sok feladata van, de egy szülőnek sosem szabad elfelejtenie azt, hogy neki is súlyozott szerepe van a gyermek fejlődésében. A 6 éves gyermeknek, aki iskola előtt áll kialakult feladattudata, kötelezettségérzete, felelősségtudata, szabálytudata, önfegyelme, monotónia tűrése. Mozgásait képes szabályozni, tehát nem izeg – mozog. Kialakul benne az iskola iránti vágy. A

megkezdett tevékenységeit befejezi. Magatartása és érzelmi állapota kiegyensúlyozott. Az értelmi képességei is fejletté válnak olyannyira, hogy nem vall kudarcot. A problémamegoldó gondolkodása, emlékezete, figyelme kialakul. Auditív (hallási) megkülönböztetésre lesz képes. A lábdominancia, füldominancia is fontosak. Pontos finommozgásai lesznek. Az elemi mozgásai összerendezettek lesznek és jól működnek a keresztcsatornáin. Ezen pszichikus funkciók az írás, olvasás, számolás megfelelő szintű elsajátítását határozzák meg. Ezeknek a képességeknek egymással összhangban és egymástól függetlenül is jól kell működniük. Ha 4-5 képesség nem jól működik az már gyanúra ad okot.<sup>27</sup>

#### 4.8 További szakmai tervek

Szenzomotoros azt jelenti, hogy valamennyi érzékszerv be van kapcsolva (taktilis, vizuális, auditív). Az érzékelés az emberi szervezet azon tulajdonsága, hogy képes felfogni, értékelni és visszaidézni mind a szervezet saját belső környezetében végbemenő fizikai-kémiai változások jelentős részét. (fizikai-kémiai változásokat ingerületté átalakító készülékekre, az ingerületet az agy felé vezető neuronok láncolatára és az érzet kialakításáért felelős agyvelői központokra, analizátorokra van szükség.) Az olyan érzékelő készülékeket, amelyekben nagyszámú receptor koncentrálódik, egy jól körülhatárolt területre, érzékszervnek nevezzük. Az érzékszervek rendszerint nem csupán a receptor mezőkből állnak, hanem kiegészülnek interátalakító-terelő, védő és mozgató készülékkel, illetve saját kötőszövetes tokkal (lemezzel) szeparálódnak a környező szövetektől.<sup>28</sup> „A szenzoros integráció kettős jelentéssel rendelkezik. Egyrészt valamennyi észlelési folyamat afféle összeműködését, összekapcsolódását fejezi ki, amelynek háttérében az idegrendszeri működés, és az ennek bázisán következményesen kialakuló viselkedés áll. A szenzoros integráció folyamatában érzékszervek és az idegrendszer információfeldolgozási folyamatai, valamint az ezekhez kapcsolódó tervezési és végrehajtási folyamatok kapcsolódnak össze. A szenzoros integráció minden egyes tevékenységünkhöz

---

<sup>27</sup> Lukács Józsefné – Részképesség zavarok az óvodában Ósz Flaccus Kiadó, 2019. p.10-15.

<sup>28</sup> <https://www.mimi.hu/pszichologia/szenzomotoros.html> 2023.03.10.

nélkülözhetetlen, legyen szó akár játékról, tanulásról, beszédéről, munkáról, vagy akár önmagunkról való gondoskodásról.”<sup>29</sup>

A saját óvodán belül szeretném megvalósítani a szenzomotoros szemléletű gyógytestnevelést. Felsoroltam a TSMT II és a gyógytestnevelés céljait és feladatait, eszközigényét és a megvalósítás feltételét. A Longikid vizsgálat nagyon sok időt vesz igénybe, és mivel egyedül vagyok végzett terapeuta az óvodában, így sajnos lehetetlen lenne az összes gyermeket a módszerrel megvizsgálni. Így egy rövidített módszer kidolgozása a célom, ahol az ontogenetikus mozgásfejlődés szakaszainak (kúszás, mászás), az ugrások és az archaikus reflexek vizsgálata lesz a fő irány. Így ezek tudatában tudom létrehozni a 8-10 fős csoportokat. A kialakult csoportok alapján lesz lehetőség a fejlesztésre, melynek keretében a TSMT- ből átvett és követett irányelvek érvényesülhetnek majd. Ilyenek az edzéselmélet figyelembe vétele, tehát mindenképp törekszem majd a fokozatosság elvére. Valamint követni kívánom a csoportos TSMT során kialakított elveket a pályatípusokról. Megvalósítható lesz az, hogy egy kialakított pályát négy alkalommal építék újra, tehát 4 alkalommal gyakorolhatják a gyermekek majd a feladatokat. Az első pálya úgynevezett körpálya lesz, a körpályát az 1. elemi pálya követi, melyet az 1. sorpálya követ, ezt pedig az 1. gördeszkás pálya fogja követni, amely után az 1. labdás pálya kerül sorra az egész összefoglalója a 2. körpálya lesz, ahol az 1. elemi-, sor-, gördeszkás-, és labdás pálya legnehezebb pályaszakaszai alkotnak majd. Ezután a 2. elemi-, 2. sor-, 2. gördeszkás-, 2. labdás pálya következhet, melyet a 3. körpálya zár majd le. Így lehet lehetőség a gyakorlatok elmélyítésére. A gyakorlatok elvégzése során a szenzoros szemlélet jelen lesz, hiszen az érzékszervek bevonása történik és a gyermekek beszéddel kísérnek minden feladatot majd, ami szintén a TSMT alapeleme. A beszéd nagyon fontos. Ez annyit jelent, hogy a végzett feladatok során mondókázás, vagy a végzett feladat megnevezése történik ezzel is idegrendszer érése van elősegítve, és így nincs lehetőség arra, hogy kidugja a nyelvét a mozgás végzése során, amely atipikus reakció. A TSMT minden esetben egy rituáléval indul, ami egy mondóka, vagy vers mozgással kísért bemutatása. Azt gondolom a gyógytestnevelés óráimon ezt is megtarthatom, hiszen ez egy remek ráhangoló a feladatok végezésre.

---

<sup>29</sup>Gerebenné Várbíró Katalin, Reményi Tamás, Rosta Katalin- Szenzoros információfeldolgozás, mozgás, nyelvi képesség Gondolat Kiadó Budapest 2021. p.116



Teljesen homogén csoport létrehozására nem lesz lehetőség. És a gyermekkorban jelentkező tartáshibák, rendellenességek fejlesztése kiemelt figyelmet kell, hogy kapjon, így az óráimat úgy tervezem, hogy a rituálé után futás fog következni, ami szinten a TSMT II-nek is a része, majd maga a bemelegítés valamely korrekciós feladat lenne minden esetben. Gondolok itt a lúdtalp gyakorlatokra, hanyagtartás kezelésére, scoliosis javítására. Viszont elmondható az is, hogy a TSMT amellet, hogy az idegrendszer érését helyezi előtérbe a feladatai mind olyanok, amelyek a gyermeki teljesítőképességet, váz – és izomrendszer fejlesztését is eredményezik, így úgy gondolom, hogy amennyire lehet az elveit követve a gyógytestnevelés céljaival és feladataival a lehetőség a gyermekek fejlesztésére nagyon nagy. Eredményesnek azt tartanám, ha ugyanúgy mint a TSMT-t heti két alkalommal tudnám az óvodások között megvalósítani. A hatékonyság így sokkal nagyobb lehetne. Mivel saját óvodában, saját magam tudom ezt a fejlesztést végezni, így bízom benne, hogy az óvoda 60 gyermekét 6 csoportba osztva heti 2 alkalommal tudom tornáztatni. Ami 12 alkalmat jelentene így. A kisebb gyermekek 40 perces órákon vennének részt, a középsősök 45 perces órákon, míg a tanköteles nagyobb gyermekek 50 perces órákon. Azt gondolom, hogy ha ezt már kiscsoportban bevezetjük nagyobb eredményt érhetünk el a nagy csoportosoknál a kognitív területeken. Célom az eredmények vezetése a későbbiekben a tapasztalatok összegzése érdekében.

## **5. Kérdőív elemzése**

Az óvodában kiosztásra került 59 db kérdőív. A kérdőívvel választ szerettem volna kapni arra, hogy mennyire fontos a szülők számára mozgás és ismerik-e a TSMT módszert. Rövid és egyszerű kérdéseke fogalmaztam meg. Törekedtem arra, hogy mindenki számára érthető és világos legyen. Kiadott kérdőívekből 50 db-ot kaptam vissza. A kérdőívek névtelenek voltak. Az első kérdés így hangzott: Szeretné, ha óvodás gyermeke minden életkorban gyógytestnevelésben részesülne? A válaszadók egybehangozóan igennel válaszoltak, tehát együttesen elmondható az, hogy a szülők szeretnék, ha már kiscsoportos gyermekük is részt vehessen gyógytestnevelés órán. A 2. kérdés a következő volt: Ismeri Ön a

TSMT – t (Tervezett Szenzomotoros Tréninget)? A Válaszadók közül 40-en tehát a válaszadók 80%-a ismeri, találkozott a módszerrel. Kértem őket, hogy fogalmazzák meg honnan ismerik. A legtöbben engem említettek meg. Hiszen a nevelési év elején egy szülői értekezlet keretében előadást tartottam nekik a témában és több szülő gyermeke jár is hozzám terápiára már. De volt, aki az internetet írta, és volt olyan is, aki ismerőstől hallott róla. A 3. kérdés szinten 100%-os igen volt. A kérdés így hangzott: Amennyiben ismeri a TSMT-t, örülne annak, ha gyermeke óvodán belül a gyógytestneveléssel ötvözve szenzomotoros szemléletű gyógytestnevelésen venne részt? tehát minden szülő, aki ismeri a módszert örülne annak, ha a gyermeke érintett lenne a módszer hatékonyságában. A 4. kérdés ismét 100%-os igen választ kapott, azaz minden szülő szerint fontos az óvodai mozgásfejlesztés. 15 gyermek vett részt mozgásfejlesztésen (ide értve azokat is, akik hozzám járnak a nevelési év eleje óta). És a szülők közül senki nem tud ortopédiai elváltozásról. Összegezve elmondható, hogy a szülők örülnének annak, ha minden gyermek érintett lenne a mozgásfejlesztésben és fontos lenne a szülők tájékoztatása, hogy minél több rendellenesség és elváltozás időben fel legyen ismerve.

## **6. Reflexió**

Amikor Tervezett Szenzomotoros Tréning terapeutának tanultam tudtam, hogy egy napon ezt mindenképp be szeretném építeni a mindennapos életbe, az óvodánkba. Nagyon nagy célom az, hogy óvodát hozzunk létre, ami egyedülálló lehet a környéken és jó példa lehetünk más intézmények számára. Nagyon sok elméleti tudás birtokába jutottam az elmúlt időben, sokat tanultam, sokat olvastam arról, hogy a mozgás fejlesztés mennyire fontos és beláttam annak a tényét, hogy ez napjainkban még nagyobb fontossággal bír. Látom a saját gyermekemen azt, hogy mennyire fontos számára is a mozgás és a mozgásfejlesztés. Sajnos a családok legtöbbször nem engedheti meg magának azt, hogy fejlesztésre vigye gyermekét, főleg akkor, ha a faluban élnek. Szeretnék segíteni, szeretném megszerettetni a gyermekekkel a mozgást, a reflexek leépítése által esélyt adni a sikeres iskolai beválásra, szeretném az idegrendszer érését beindítani, hogy elkerüljék a gyermekek a kudarcokat. A portfólióm megírása során sokat tanultam, egy összegző képet kaptam arról, hogy mi is

maga a TSMT és, hogy milyen helyet foglalhat el a gyógytestnevelés világában. A fejlődési rendellenességek, a nevelés, neveltetés okozta hátrányok, a rohanó világ, az ingerszegény környezet, a túlfeltés minden jelen van óvodánkban is. A TSMT II és a gyógytestnevelés ötvöztes fejlesztés elérhető és megvalósítható. Várom a 2023/2024-es nevelési évet, hogy elinduljunk egy új úton és minden gyermek a neki megfelelő fejlesztést kaphassa meg. Összegezve szeretném, ha a mindennapos mozgás mellett teret kaphatna a szemléletmódom az óvodában. Ismerve az óvodában előforduló tartáshibákat, rendellenességeket és esetlegesen jelentkezhető problémákat, melyeket gyógytestneveléssel korrigálni lehet úgy látom, hogy ezt lehetséges ötvözni a TSMT II- ből átvett lehetőségekkel. A képzés során elsajátított ismeretek által olyan szakemberré váltam, aki tudja milyen szakirodalom segítségével fejlődhet, milyen ortopédiai elváltozás a kompetenciám és egy kép alakult ki bennem arról, hogy az előzetes tudást az újonnan megszerzett tudással hogyan ötvözhetem. Összességében elmondható az, hogy a gyermekek nagy változásokon mentek át, és nekünk, pedagógusoknak el kell engednünk azt, amit egyre több kollégám is látok, ez pedig nem más, mint az elkeseredés. Elkeserednek, azért, mert a felnövő nemzedéket nem tudják kezelni, nehezebben értik meg a közléseket és nehezebben haladnak a tanulási folyamatokban. Nehezen tanulnak verset, nem figyelik a mesét, nem motiválhatóak, vagy csak nehezen. Azt gondolok, az elkeseredést el kell engednünk, megoldást kell találni. És én hiszem azt, hogy a megoldás az, ha egyre több mozgást, egyre több mozgásos feladatot építünk be a mindennapokba, amely lehet irányított és spontán is. De a lehetőséget nekünk pedagógusoknak kell megteremtünk. Az óvodáknak rendelkezniük kell olyan terekkel, ahol a gyermekek mozgásigényüket ki tudják élni. Ahol tudnak futni, ugrálni, motorozni, biciklizni. Ahol tudnak csúszdázni, mászókéra mászni. Kellene mindenhol tornaszoba és törekedni kellene arra, hogy minél több mozgáseszközt szerezzen be egy adott intézmény. És a meglévő eszközöket használják is. Az út egy jobb jövő felé a mozgás lehet.

## Irodalomjegyzék

- dr. Bucsy Gellértné – A testnevelés tervezése Novum Kiadó.p.3-14.
- Dr. Krizsaneczné Németh Edit- Játékos gyermektorna, Franklin Nyomda, Budapest, 1979 p.4-20.
- Dr. Szendrői Miklós, Dr. Szőke György - Az ortopédia tankönyve Semmelweis Kiadó 2018. p.226-228.
- Dr. Szendrői Miklós, Dr. Szőke György - Az ortopédia tankönyve Semmelweis Kiadó 2018. p.226-228.
- Dr. Szendrői Miklós, Dr. Szőke György- Az ortopédia tankönyve Semmelweis Kiadó 2018. p.254-256.
- dr. Tótszöllősyné Varga Tünde- Mozgásfejlesztés az óvodában AduPrint Kiadó p.6-16
- Gerebenné Várbíró Katalin, Reményi Tamás, Rosta Katalin- Szenzoros információfeldolgozás, mozgás, nyelvi képesség Gondolat Kiadó Budapest 2021. p.116
- [http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag\\_html/gyogytes/a\\_gygytestnevels\\_fogalma\\_clja\\_feladatai.html](http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/gyogytes/a_gygytestnevels_fogalma_clja_feladatai.html) 2023.02.16.
- [http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag\\_html/gyogytes/gygytestnevels\\_az\\_vodban.html](http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/gyogytes/gygytestnevels_az_vodban.html) 2023.02.16 .
- <https://avkf.hu/avkf-es-egysegei/tanszekek/pmt/atipikus-fmk/atipikus-fogalomtar> 2023.02.16.
- <https://bhc.hu/betegsegek/ludtalp/> 2023.02.18.
- <https://bhrig.hu/rolunk/#tevekenysegunk> 2023.02.18.
- <https://egeszsegvonal.gov.hu/e-e/1206-gyermekkor-elhizas.html> 2023.02.22.
- <https://gyermekfejleszt18.hu/longikid-tsmt-vizsgalat/> 2023.02.21.
- <https://hu.wikipedia.org/wiki/Dalmand> 2023.02.28.
- <https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/5af4e556a0263b88620fcbc48188d6da51b7e10d> 2023.03.04.
- <https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/5af4e556a0263b88620fcbc48188d6da51b7e10d> 2023.03.05.
- <https://www.manofejleszto.hu/miatsmt/> 2023.03.10.
- <https://www.mimi.hu/pszichologia/szenzomotoros.html> 2023.03.10.
- Huba Judit- A kisgyermekek ép és eltérő fejlődése Cover design GLB Könyvkiadó 2022.p.94.
- Huba Judit- A pszichomotoros fejlesztés gyakorlati kézikönyve Logopédiai Kiadó 2020. p.36

- Kovács Andrea - Mackógyógytorna hanyagtartás ellen Pauker Nyomda 2014. p.6-14. Lukács Józsefné – A részképessegek játékos fejlesztése az óvodában Flaccus Kiadó p.8-14.
- Kovács Andrea- Mackógyógytorna A mozgásfejlődés harmonizálásra K&J Vital Kft.2019. p.12-13.
- Kovács Andrea-Mackógyógytorna lúdtalp ellen K&J Vital Kft. 2020. p. 6.10.
- Lukács Józsefné – Ferencz Éva: Mesés mozgás Játékos őszi mesés torna az óvodai élet mindennapjaira p.9.
- Lukács Józsefné – Részképesség zavarok az óvodában Ősz Flaccus Kiadó, 2019. p.10-15.
- Mozsásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban Király Tibor- Szakály Zsolt Dialog Campus Kiadó 2011.p.41-48.
- Mozsásfejlődés-és-a-motorikus-képességek-fejlesztése-gyermekkorban-Király-Szakály (1).pdf 2023.04.02.
- Országos Pedagógiai Intézet – Testnevelési játékok az óvodában p.4-9.
- Vigh Istvánné – Fraisz Ferencné – peregi Györgyi: Játék a mozgás? A mindennapi mozgásfejlesztés lehetőségei az óvodában Novum kiadó p.3-10

## Mellékletek

### 1. számú melléklet

Kérdőív

Kérdőívezés helye: Dalmandi Csodavilág Óvoda

Kérdőív kibocsátásának ideje: 2023.03.06.

Határidő: 2023.03.20.

**Kérjük, válaszoljon az általam feltett kérdésekre ezzel is segítve munkánkat!**

**A megfelelő választ aláhúzással jelölje!**

1. Szeretné, ha óvodás gyermeke minden életkorban gyógytestnevelésben részesülne?

**igen nem**

2. Ismeri Ön a TSMT ( Tervezett Szenzomotoros Tréninget) ?

**igen nem**

Ha igen, írja le honnan ismeri a TSMT módszert:

3. Amennyiben ismeri a TSMT-t, örülne annak, ha gyermeke óvodán belül a gyógytestneveléssel ötvözve szenzomotoros szemléletű gyógytestnevelésen venne részt?

**igen nem**

4. Ön szerint fontos a mozgásfejlesztés az óvodában?

**igen nem**

5. Az Ön gyermeke jár/ járt valamilyen mozgásfejlesztésre születése óta?

**igen nem**

6. Tud-e valamilyen ortopédiai elváltozásról gyermekét illetően?

**igen nem**

## 2. számú melléklet

MATE Kaposvári Campus

Pedagógiai Kar

# Gyakorlatvezetés és elemzés 1.

Készítette: **Antal Kitti**

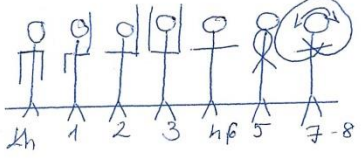
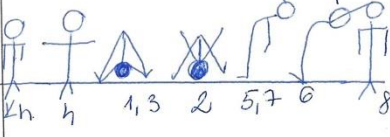
Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakirányú  
továbbképzés

Tantárgyfelelős oktató: Bundics Katalin

2022



Feladat leírása, szaknyelv 4 ütemű gyakorlatok	Rajzírás
Törzshajlítás Kh. terpeszállás csípőre tartással. 1.ü: törzsfordítás balra 2.ü: törzsfordítás jobbra 3.ü:törzshajlítás előre talaj érintéssel 4.ü: Kiindulóhelyzet	
Láb gyakorlat váltott lábbal Kh.Szögállás csípőre tartással 1.ü:Jobb térdhúzás előre 2.ü:Jobb lábnyújtás előre 3.ü:Jobb lábvezetés jobbra 4.ü: Lábzárás kiinduló helyzetbe	
Zsámolyra fel- és lelépés mellézárással Kh.Szögállás csípőre tartással 1.ü:Jobb láb fellép 2.ü:Bal láb mellézár 3.ü:Jobb lelép 4.ü: Bal mellézár	
Ugrás csípőretartással Kh. Alapállás,csípőretartással 1.ü: Ugrás terpeszbe 2.ü: Ugrás zárt állásba 3.ü: ugrás jobb oldali haránt terpeszbe 4.ü: ugrás bal oldali haránt terpeszbe	

Feladat leírása, szaknyelv 8 ütemű gyakorlatok	Rajzírás
<p>Kargyakorlat</p> <p>Kiindulólé helyzet: alapállás</p> <p>1. ütem: bal karlendítés oldalsó középtartáson át magastartásba</p> <p>2. ütem: jobb karlendítés oldalsó középtartásba</p> <p>3. ütem: jobb karlendítés magastartásba</p> <p>4. ütem: karleengedés oldalsó középtartásba</p> <p>5. ütem: karleengedés mélytartásba karkeresztezéssel</p> <p>6. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba</p> <p>7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer.</p>	
<p>Törzshajlítás</p> <p>Kiindulólé helyzet: Alapállás</p> <p>1. ütem: törzshajlítás előre bokaérintéssel</p> <p>2. ütem: karlendítés hátsó rézsútós mélytartásba</p> <p>3. ütem: törzshajlítás előre bokaérintéssel</p> <p>4. ütem: kh.</p> <p>5. ütem: enyhe törzshajlítás hátra</p> <p>6. ütem: karemelés magastartásba</p> <p>7. ütem: enyhe törzshajlítás hátra</p> <p>8. ütem: törzsnyújtás és karleengedés alapállásba.</p>	

### 3. számú melléklet

---

MATE Kaposvári Campus

Pedagógiai Kar

## **Sportágak gyógyító hatása**





Készítette: **Antal Kitti**

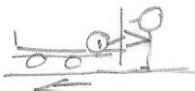
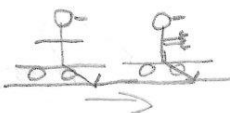


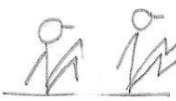

Gyógytestnevelés az óvodában, iskolába szakirányú  
továbbképzés

Tantárgyfelelős oktató: Fodor-Varga Petra

2022


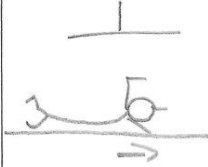
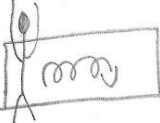

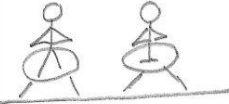
## Feladatok elváltozások korrekciójára

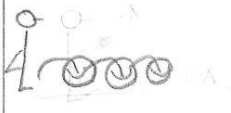

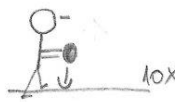




	<b>Feladat leírása</b>	<b>Rajz</b>	<b>Sportággal való kapcsolat / fejlesztendő terület</b>	<b>Eszközök</b>
1.	<b>Gólyajárás</b> – babzsákkal a fejtetőn Hát egyenes, lábemeléskor a térd derékszögig hajlik, comb vízszintes a talajjal, Tekintet előre néz a kar nyújtott, párhuzamos a talajjal, járás közben a babzsák ne essen le a fejtetőről		ÁLLATUTÁNZÓ JÁRÁSOK Tartásjavítás	babzsák
2.	<b>Gólyajárás - bekarmolt lábujjak közötti egy-egy zoknival</b> Hát egyenes, lábemeléskor a térd derékszögig hajlik, comb vízszintes a talajjal, tekintet előre néz a kar nyújtott, párhuzamos a talajjal, zokni a bekarmolt lábujjak között van, járás közben zokni ne essen ki a bekarmolt lábujjak közül		ÁLLATUTÁNZÓ JÁRÁSOK Tartásjavítás- lúdtalp	zokni
3.	<b>Sántaróka</b> Kh. Négykézláb helyzetben, az egyik láb megemelve. A szökdelés egyik lábon történik.		ÁLLATUTÁNZÓ JÁRÁSOK Tartásjavítás	-
4.	<b>Gördeszkán tolás</b> Kh. hason a gördeszkán, karok előre nyújtva, bot fogása vállszelvényben. A fej balra néz a váll felett.		GÖRDESZKA ATNR gátlás	gördeszka rúd
5.	<b>Gördeszkán tolás</b> Kh. hason a		GÖRDESZKA ATNR gátlás	gördeszka rúd

	gördeszkán, karok előre nyújtva, bot fogása vállszélességben. A fej jobbra néz a váll felett.			
6.	<b>Gördeszkán ülve páros lábbal húzás.</b> Kh. ülés a gördeszkán, kezek oldalt. Ütemre haladás, kezek oldalt majd taps.		GÖRDESZKA poszturális szabályozás/tartásjavítás kokontrakció/erőadagolás	gördeszka
7.	<b>Mellkasemelés</b> Kh. Hanyatt fekvés, karok a törzs mellett nyújtva. Csak a törzs emelkedik, végtagok és fej marad a földön.		GIMNASZTIKA Törzsfeszítés	
8.	<b>Gördeszkán törökülésben tolás</b> Kh. Törökülés, karok vállszélességben fogják a botot. Fej előre hajlanézi a pocakját. Párja tolja.		GÖRDESZKA  STNR gátlás Tartásjavítás Hátizom erősítő gyakorlat kokontrakció/erőadagolás	gördeszka rúd
9.	<b>Bújtasd el a lábujjadat</b> Kh. ülés, behajlított térd, tenyértámasz hátul Ülő helyzetben, mezítláb, behajlított térdrel a lábujjak halítása- „karmolás”- a talp „ökölbe szorítása”		GYÓGYTORNÁ Lúdtalp gyakorlat	-
10.	<b>Kígyó rajzolás lábujjakkal</b> Kh.: talajon ülve, kissé hajlított térd. Krepp papír csíkot lábujjal fogva a levegőben kígyót alakítunk ki csipőből végzett erőteljes lengetéssel.		GYÓGYTORNÁ Lúdtalp gyakorlat	Krepp papír
11.	<b>Papírszalvéta tekerés</b> Kh.ülve a talajon, kissé hajlított térdrel. A szalvétát kitekerjük a talpunk alatt a lábujjak		GYÓGYTORNÁ Lúdtalp gyakorlat	Papírszalvéta



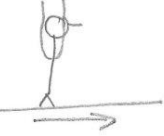
	segítségével, megpróbáljuk felvenni egyik majd másik lábbal.			
12.	<b>Labda gurítása</b> Kh. terpeszállás labda a jobb kézben. A labdát jobb majd bal kézzel gurítja egy megadott irányba.		LABDÁS SPORTOK kóros együttmozgások leépítése	labda
13.	<b>babzsák adogatása</b> egyik lábtól a másiknak kh. ülve a talajon, kissé hajlított térdrel. A babzsákot egyik lábból a másikba átadjuk.		GYÓGYTORNA Lúdtalp gyakorlat	babzsák
14.	<b>Testsúlyáthelyezés jobbra – balra</b> kh.: terpeszállás, oldalsó csípőre tartás. Ereszkedés jobb hajlított terpeszállásba, testsúlyáthelyezéssel, majd balra.		GIMNASZTIKA  Törzsfeszítés Tartásjavítás	-
15.	<b>labda csata</b> Két gyermek szemben ül egymással. A talpukat a labdára helyezi az egyik és megpróbálják elhúzni egymástól a labdát. Levegőben tartják a labdát.		LABDÁS SPORTOK Lúdtalp gyakorlat	labda

## Feladatok általános képességek fejlesztésére

	<b>Feladat megnevezése,leírása</b>	<b>Rajz</b>	<b>Sportággal való kapcsolat/fejlesztendő terület</b>	<b>Eszközök</b>
1.	<b>Előre kutya</b> Kh. négykézláb helyzet. haladás előre váltott kéz-váltott lábbal. nyújtott ujjakkal tenyérre támaszkodni, fej előre néz. Haladás előre, kötél között.		Állatutánzó elemi mozgás	Kötél
2.	<b>Elemi kúszás</b> azonos oldali kéz-láb hajlítva, másik oldalon nyújtva, tenyér nyitva, ujjak előre néznek, fej emel. Kúszás előre palló alatt. Legalább 4 dinamikus váltás.		Elemi mozgás-ontogenetikus mozgásfejlődés része	palló
3.	<b>Gurulás szőnyegen</b> Kh. hason fekvés, karok fül mellett nyújtva, lábak nyújtva, fej nem ér le a földre. Gurulás jobbra kétszer, majd balra kétszer.		Elemi mozgás-ontogenetikus mozgásfejlődés része	szőnyeg
4.	<b>Nyuszi ugrás előre</b> Kh. guggolás, Boka, térdek zártak, a kartámasz a térdek mellett/előtt van Haladás előre. „Kezem-lábam”		Állatutánzó elemi mozgás	-
5.	<b>Trambulínon páros lábbal ugrás közben terpesz-zár.</b> Kh. szögállás, csipőre tartás 1. ütem nyit 2. ütem zár		ATLÉTIKA egyensúlyérzék, mozgáskoordináció	Trambulín

6.	<p><b>Csípőre tett kézzel ugrás a karikába</b>          Kh. Szögállás, csípőre tartás.          Páros lábbal ugrás a karikába, kiugrás, beugrás.</p>		<p>ATLÉTIKA          egyensúlyérzék,          mozgáskoordináció</p>	3 db karika
7.	<p><b>Labda feldobása, elkapása állásban</b>          Kh. Szögállás, labdát két kézzel fogjuk.          Feldobjuk a labdát és elkapjuk.</p>		Labdás gyakorlatok	labda
8.	<p><b>Állásban pattint-elkap labdával</b>          Kh. kis terpesz, labda a kézben mellkas előtt.          A labdát pattintjuk és elkapjuk.</p>		Labdás gyakorlatok	labda
9.	<p><b>Alsó dobás labdával</b>          Kh. Szögállás labda az egyik kézben. A labdát előre dobjuk alulról.</p>		Labdás gyakorlatok	labda
10.	<p><b>fellép – mellézár – lelép – mellézár zsámolyon</b>          Kh. Szögállás, csípőre tartás. Egyik lábbal fellép a zsámolyra, másikkal mellézár, egyikkel lelép, másikkal mellézár.</p>		<p>ATLÉTIKA          figyelem          egyidejű többszornás          figyelem</p>	zsámoly
11.	<p><b>Gördeszkán nyújt-húz előre</b>          Kh. hason fekvés a gördeszkán, karok a fej mellett előre tartva, tenyér a földön lefelé tartva.          Haladás bilaterális kézzel- nyújt, húz.</p>		<p>GÖRDESZKA          poszturális          szabályozás/tartásjavítás</p>	
12.	<p><b>Medvejárás</b>          Kh. négykézláb helyzet, nyújtott térd, csípő emelt helyzetű. A lépések terpesztett lábbal történnek.</p>		Állatutánzó elemi mozgás	



13.	<p><b>Rákjárás</b>          Kh. Hátsó kéztámasz, csípő emelt helyzetű, nem ér a talajhoz, plüss az ölben. Járás közben a plüss ne essen le a csípőről.</p>		Állatutánzó elemi mozgás	Plüss
14.	<p><b>Kutya fel a pallón</b>          Kh. négykézláb helyzet, fej előre néz. Mászás fel a pallón.</p>		Állatutánzó elemi mozgás	palló
15.	<p><b>Óriás járás</b>          Kh. Szögállás, magastartás. Haladás előre úgy, hogy lábujjhegyre helyezkedik és ágaskodik magasra.</p>		JÁRÁS együttműködés irányíthatóság figyelem	-

#### 4. számú melléklet: Játékgyűjtemény

<b>Lúdtalp ellen</b>			
<b>Játék megnevezés</b>	<b>Eszközök</b>	<b>Feladat</b>	<b>Fontos</b>
Lábszimatoló mackó	Gyermekek számával megegyező plüssmaci/gyerek	Ülj a talpon nyújtott lábakkal, pici terpeszben, bokád között legyen plüssmackó. Húzd a lábfejedet felfelé egészen a maci orrához 3mp-ig és utána told lefelé a lábfejed 3 másodpercig.	Térded legyen nyújtva, a hátad legyen egyenes, a lábfejek legyenek párhuzamosak egymással.
Diótorta-díszítés	10db dió + 2 műanyag tányér /gyerek	Ülj a talpon, vagy kisszéken. Helyezz középre 2 tányért és az egyikbe tegyél 10 diót. Rakd a diókat páros lábbal jobbról-balra, egyik tányérból a másikba.	A diókat próbáld a lábujjaidal megfogni. Minél óvatosabban átemelni és elengedni, hogy a koppanás ne hallatszódjon.
Narancsprézelés	1 pár felnőtt zokni/gyerek	Ülj talpon, hajlítsd be a térded, a talpad közé tegyél egy gombóc felnőtt zoknit. Erősen szorítsd össze a talpaddal a „narancsot” számolj lassan ötig, majd	Ha szükséges a kezdeddel megtámaszkodhatsz a talajon

		lazíts a szorításon.	
Kígyót szállító rák	1 pár zokni/gyerek	Támaszkodj a tenyereden és a talpadon, told magasra a popsid, lábujjaddal markold meg a zokni két végét. Ráklépésben szállítsd a szobába egyik végétől a másik végéig a zoknit.	Próbáld a zoknit mind az öt ujjaddal markolni.
<b>Hanyagtartás elleni feladatok</b>			
Napocska kínálás	1 db műanyag tányér/gyerek	Ülj törökülésben a talajon, két tenyered közé tartsd a tányért. Nyújtózz mindkét karoddal magasra, minél közelebb a „naphoz” tartsd ki 3 másodpercig, majd engedd vissza a tányért a fejedre. Végezd ezt 10x.	Feltolásnál kilégzés, fejre helyezésnél belégzés. Figyeld, hogy minkét kezeddal egyformán told felfelé.
Törvívás	2 db szívószál / gyerek	Ülj törökülésben, karok oldalsó középtartásban, mindkét kezeden legyen egy-egy szívószál. Fordítsd a fejed jobbra, és végezz törzsdöntést jobbra, jobb	Döntésnél belégzés, középhegységbe érve kilégzés. A törökülés helyzetet félidődben cseréljétek meg, a popsi végig maradjon a talajon.

		karoddal nyújtózz, amennyire csak tudsz, tartsd meg a helyzetet 3 másodpercig, majd vissza középhelyzetbe. 5x jobbra, 5x balra, felváltva.	
Olvasás	1 db könyv/gyerek	Feküdj a hasadra, karok oldalsó középtartásban, fej jobbra fordítva, a jobb kéz mellett legyen könyv. Nyisd ki lassan a fedelét, majd csukd be.	Nyitásnál belégzés, csukásnál kilégzés. A bokád legyen végig összezárva.
Kútpumpa	1 db félliteres palack/gyerek	Állj térdelőállásban, a két kezeden fogd a palackot a hátad mögött. Emeld meg nyújtva a karod (15-25cm-re a popsitól), ezzel egy időben nyújtózz meg a fejed búbjával felfelé, tartsd meg 5 másodpercig, majd engeddd le a karod.	Karemelés belégzés, majd bent tart a levegő, karleengedésnél kilégzés. A gyakorlat alatt ne dől előre, tartsd egyenesen a hátad.

### NYILATKOZAT

Alulírott Antal Kitti, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvár Campus,

*Gyógyszerészként a Csupánban, később sok példát a szaktársaimmal együtt a szakmai területen.*  
végzős hallgatója nyilatkozom, hogy a dolgozat saját munkám, melynek elkészítése során a felhasznált irodalmat korrekt módon, a jogi és etikai szabályok betartásával kezeltem. Hozzájárulok ahhoz, hogy Záródolgozatom/Szakdolgozatom/Diplomadolgozatom egyoldalas összefoglalója felkerüljön az Egyetem honlapjára és hogy a digitális verzióban (pdf formátumban) leadott dolgozatom elérhető legyen a témát vezető Tanszéken/Intézetben, illetve az Egyetem központi nyilvántartásában, a jogi és etikai szabályok teljes körű betartása mellett.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen  nem\*

Kelt: 2023 év 04 hó 28 nap



Hallgató

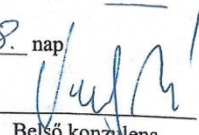
### NYILATKOZAT

A dolgozat készítőjének konzulense nyilatkozom arról, hogy a Záródolgozatom/Szakdolgozatom/Diplomadolgozatom/Portfóliót áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A Záródolgozatom/Szakdolgozatom/Diplomadolgozatom/Portfóliót záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom\*.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen  nem\*

Kelt: 2023 év 04 hó 28 nap

  
Belső konzulens

\*Kérjük a megfelelőt aláhúzni!