

Portfólió

Bartos Edit

2024.



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Neveléstudományi Intézet

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

Levelező munkarend

**Az óvodás korú gyermekek leggyakrabban előforduló
lábdeformitása, a lúdtalp prevenciója és korrekciója**

Belső konzulens: Vönöczky Áron

Testnevelő tanár

Neveléstudományi Intézet,

Szakdidaktikai Tanszék

Készítette: Bartos Edit

Kaposvár

2024.



„Az ember teste olyan lesz, amilyenné magunk tesszük.”

Jakupcek Gabriella

Tartalom

I. Szakmai háttér.....	2
I.1. Szakmai életút rövid bemutatása	2
I.2. A szakmai és személyes indítékok, elvárások a képzéssel kapcsolatban	2
I.3. Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek	4
I.4. Személyes célok, feladatok a képzés során	5
II. Bevezetés	6
II.1. Témaválasztásom indoklása	6
II.2. A téma aktualitása	6
II.3. Portfólióm célja	7
III. Szakirodalom áttekintése	8
III.1. A láb felépítése, funkciói	8
III.1.1. A láb felépítése	8
III.1.2. A láb funkciói	12
III.2. Leggyakoribb gyermekkori lábdeformitás, a lúdtalp	13
III.3. Prevenció, korrekció	14
III.4. Az óvodai gyógytestnevelés.....	15
IV. Szakmai fejlődést elősegítő tanulási eredmények.....	18
IV. 1. A kompetenciák fejlődését támogató dokumentumok	18
IV. 2. Szakmai fejlődés	29
IV. 3. Összegzés	32
V. További tanulási és fejlődési célok	33
V. 1. A képzésen tanultak beépítése a saját munkába	33
V. 2. Az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok összevetése	33
V. 3. További szakmai tervek	34
VI. Szakirodalmi jegyzék	35
• Foot muscular organization and function. forrás: https://www.youtube.com/watch?v=d-phJK_ZjNE . Letöltés dátuma: 2023. 12. 13.	36
• Hidvégi P., Müller A. (2015): <i>Gyógytestnevelés</i> . Tankönyv. Eger: EKF Líceum Kiadó.	36
VII. Ábrák jegyzéke	37
VIII. Mellékletek	38
IX. Nyilatkozatok.....	44

I. Szakmai háttér

I.1. Szakmai életút rövid bemutatása

2007-ben végeztem tanítóként a Kaposvári Egyetem Csokonai Vitéz Mihály Tanítóképzőjén. Sajnos akkoriban nem tudtam elhelyezkedni pedagógusként, így közgazdasági érettségim lévén irodai alkalmazottként és pénztárosként dolgoztam több magánvállalkozásnál. Ezt követően egy Roma Közhasznú Egyesületnél dolgoztam mentortanárként.

Több éves várakozás után szülővárosomban egy nagy múlttal rendelkező általános iskolába kerültem. Ott szintén mentortanárként kezdtem. Itt aztán tanítóként 2019-ig álltam alkalmazásban, ahonnan egy kis falusi iskolába mentem át dolgozni, miközben megkezdtem tanulmányaimat a Kaposvári Egyetemen gyógypedagógia-logopédia szakán. A falusi iskola megfelelő létszám hiányában bezárt, én pedig a szülővárosomban Dombóváron az akkori Tolna Megyei EGYMI-be jelentkeztem, sikerrel. Azóta ebben az intézményben, jelenleg már a Tamási EGYMI Móra Ferenc Általános Iskolájában dolgozom gyógypedagógusként és utazó logopédusként.

A tavalyi év folyamán jelentkeztem a MATE Kaposvári Campusán induló Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus szakvizsgára felkészítő szakirányú továbbképzésre, melyen most vagyok végzős hallgató.

I.2. A szakmai és személyes indítékok, elvárások a képzéssel kapcsolatban

Az elhatározás bennem, hogy gyermekekkel szeretnék foglalkozni, már nagyon fiatalon megfogalmazódott. Nem is volt kérdéses számomra pályaválasztáskor, hogy pedagógiai területen szeretnék dolgozni. Így esett a választásom a tanító szak elvégzésére. Főiskolai tanulmányaim elvégzése után sajnos nem tudtam elhelyezkedni tanítóként, de tudtam, hogy amint lehetőségem lesz rá, tanítani fogok. Közben már azt is elhatároztam, hogy a logopédia szakot mindenképp el szeretném végezni, hiszen a szép beszéd mindig is része volt az életemnek. Szépkiejtési és szavaló versenyekre jártam már általános iskolás korom óta. Akkor még olyan magas túljelentkezés volt, hogy sajnos nem sikerült bekerülnöm az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karára és sajnos, mivel más területen kezdtem el dolgozni, így esélyem sem volt továbbtanulni. Aztán egyszer csak elérkezett a lehetőség, állást kaptam egy

általános iskolában. Először mentortanárként dolgoztam, ami igazából csak névlegesen volt mentortanári állás, a valóságban olyan szerencsém volt, hogy alsó és felső tagozaton egyaránt tanítottam gyermekeket. Rengeteg lehetőséget kaptam, nagyon sok területen kipróbálhattam magam. Aztán egy baleset következtében egyik kolleganőm megsérült, aki gyógypedagógusként is dolgozott az intézményben, és engem kértek meg, hogy amíg ő, valószínűleg hónapokig távol lesz, tartsam meg a foglalkozásokat helyette. Segítséget csak az eszközökben és könyvekben tudtak adni, úgyhogy igazából bedobtak a mélyvízbe. De nem bántam meg egy pillanatig sem, mert ekkor jöttem rá, hogy ez lesz az én utam. Közben született két kislányom, és mikor a második gyermekemmel voltam otthon GYES-en, megszületett bennem az elhatározás, hogy régi álmomat, hogy logopédus legyek, megpróbálom megvalósítani, így jelentkeztem a Kaposvári Egyetem gyógypedagógia szakára. Olyan szerencsém volt, hogy attól az évtől két szakirányt kellett választani. Nem volt kérdés számomra, hogy a tanulásban akadályozottak pedagógiája szakirányt választom a logopédia mellé.

Miközben tanulmányaimat folytattam, tudtam, éreztem, hogy megtaláltam a helyem és már akkor elhatároztam, hogy a gyógypedagógia területen minél több tudásra szeretnék szert tenni, hogy a lehető legtöbb módon tudjak segíteni az erre szoruló gyermekeknek. Közben egy kis falusi iskolában kezdtem el dolgozni. Itt több gyermek is volt, akinek szüksége volt a tanulásban megsegítésre, így az akkor tanultakat mindjárt alkalmazni is tudtam, sok tapasztalatot szereztem. Sajnos az iskola az alacsony létszám miatt bezárt, így én intézményt váltottam. Nem maradtam a fő intézménynél, hanem átmentem egy EGYMI-be dolgozni, ahol jelenleg is alkalmazásban állok. De már akkor úgy jelentkeztem ebbe az intézménybe, hogy az igazgatónőnek elmondtam, amint lehetőségem lesz rá, szeretném elvégezni a gyógytestnevelést. A mozgás gyermekkorom óta szerves része volt az életemnek, tanulmányaim során pedig azt is megtudtam, hogy milyen fontos szerepe van. Az igazgatónő nagy örömmel fogadta a felvetésemet, hiszen iskolánkban már hosszú évek óta nem volt gyógytestnevelés gyógytestnevelő hiányában. Úgy kezdtem munkámat ebben az intézményben, hogy három osztályban tanítottam testnevelést, valamint délutánonként szakkörként sportköri foglalkozást tartottam alsó és felső tagozatnak két alkalommal. Így aztán munkaidőm nagy részét a testnevelés töltötte ki, és egyenes út vezetett a szakképzésre (Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus szakvizsgára felkészítő szakirányú továbbképzés), ahova 2022/23-as tanévbe sikeresen felvételt nyertem. Nagyon örültem a lehetőségnek, hogy így szakvizsgát is tehetek, mellette pedig gyógytestnevelést is tanulhatok. Nagy izgalommal kezdtem neki újabb tanulmányaimnak, mert tudtam, hogy rengeteg új tudással, tapasztalattal gazdagodhatok. Az orvosi témák, kutatások mindig is érdekelték, ezért

külön örömmel töltött el, mikor a tantárgyak között ortopédiával, anatómiával és belgyógyászattal is találkoztam.

Mikor jelentkeztem a képzésre, az elvárásom az volt vele kapcsolatban, hogy minél szélesebb körű tudást sikerüljön elsajátítanom az elvégzése során, hogy a tőlem telhető legtöbbet nyújthassak ezen a területen is. Bebizonyosodott, hogy nagyon jó választás volt, mert kiváló tanároktól, orvosoktól volt lehetőségem olyan tudást szerezni, amire máshol, más képzésen nem lett volna lehetőségem.

Sok elképzelésem van még, amit szeretnék megvalósítani, hogy minél több területen tudjak segítséget nyújtani, de fontos állomása a pályámnak az is, hogy a továbbiakban gyógytestnevelőként is támogathatom a rám bízott gyermekeket.

1.3. Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek

Erősségeim közé sorolható kitartásom, szorgalmam. Nagyon fontosnak tartom, hogy amit elkezdek, amibe belevágok, azt mindig végig is csinálom, és igyekszem ezt a tőlem telhető legjobban módon tenni. Töreksem arra, hogy a foglalkozásaimat változatosan, minél élményszerűbben tartsam, sokfajta eszközt, módszert felhasználva.

Erősségem és egyben talán időnként gyengeségem is lehet a túlzott maximalizmus, ebből nagyon nehezen tudok engedni. De ami talán a legfontosabb, hogy a munkám a hivatásom is. Nagyon fontos számomra, hogy a lehető legtöbb tudjak segíteni a rám bízott gyermekeknek. Ezért is választottam ezt a pályát és ezért is szeretnék minél több területen tudást, tapasztalatot szerezni. Terhelhető vagyok, a rám bízott feladatokat mindig becsülettel elvégzem. Igyekszem mindig fejlődni, hogy minél nagyobb és minél szélesebb körű szakmai tudással rendelkezem. Rendkívül sok munkát vállallok, a fő állásom mellett utazó gyógypedagógusként, logopédusként is dolgozom több intézményben és szerződéssel tevékenykedem több óvodánál is, ezért gyakran küzdök időhiánnyal.

Gyógytestnevelés területén még sok tapasztalatszerzésre van szükségem. Jelenleg az EGYMI-ben, ahol alkalmazásban állok, heti két alkalommal tartok gyógytestnevelés foglalkozást, valamint egy kis falu óvodájában pedig heti egy alkalommal. Az előző évben tanultakat így folyamatosan alkalmazni tudom a gyakorlatban és közben pedig, hogy minél változatosabb és hasznosabb foglalkozásokat tudjak tartani, nagyszámú szakirodalmat olvastam és olvasok, videókat nézek, amelyekben olvasottakat és látottakat igyekszem beépíteni az óráimba is. A

foglalkozásokat egyre gördülékenyebben tudom megtartani, de igyekszem mindig még tovább fejlődni.

Ami mindenképp fejlesztendő terület nálam, az a munkámhoz kapcsolódó adminisztrációnak időben pontosabb elvégzése. Az adminisztrációval többször előfordul, hogy nem vagyok naprakész, ezért gyakran nagyobb mennyiséget kell pótolnom, mert idő hiányában, ez az a terület, aminek elcsúsztatásával ideiglenesen egy kis időt tudok nyerni. Fontosabb számomra, hogy minőségi foglalkozást tudjak tartani, mintsem, hogy adatok rögzítése vegye el ettől az időt. Tudom, hogy ez is fontos, ezért szükséges fejlesztenem ezt a területet.

I.4. Személyes célok, feladatok a képzés során

Tanulmányaimat, ugyanazzal a céllal kezdtem ezen a szakon, mint az ezt megelőzőeken is, hogy olyan tudásra tegyek szert, amivel a lehető legjobban tudom segíteni, fejleszteni a hozzám kerülő gyermekeket. Illetve tudtam, hogy egy újabb, más típusú eszköz lesz a kezemben, amivel még több gyermeknek segíthetek. Feladatomban azt tartottam, hogy a magamtól elvárt maximalizmusommal, a képzésen szerzett tudást tovább mélyítve, folyamatosan kiegészítve jó szakemberré válhassak, a gyermekek testi fejlődéséhez megfelelő segítséget tudjak nyújtani.

Az út végéhez nem fogok elérni a tanulmányaim végeztével, de azt biztosan tudom, hogy folyamatosan képezni fogom magam, hiszen sok gyermeknek van és lesz még szüksége a támogatásomra.

II. Bevezetés

II.1. Témaválasztásom indoklása

A lúdtalp a leggyakoribb statikai lábelváltozások közé tartozik. A ma már népbetegségnek számító elváltozás már kisgyermek korban megjelenik. Kialakulásának megelőzésében kiemelten fontos szerepe van a gyógytestnevelésnek, megfelelő lábtornának.

Az evolúciós fejlődés során végbemenő változások következtében (fogó lábból álló, járó lábbá alakulás) olyan statikai szerkezet jött létre, mely alaphelyzetben jól működik, de behatásra felborulhat a statikai egyensúly. Ennek következtében az izomegyensúly is felbomlik, mely hatással lesz a távolabbi ízületekre, ezek elváltozását eredményezheti, mely később az egyén életminőségére is kihat.

Ezért is gondolom, hogy a fő hangsúly a prevención, megelőzésen van, amelyet már óvodás korban meg kell kezdeni.

Azért választottam portfólióm témájaként ezt a mozgásszervi megbetegedést, mivel munkám során is azt tapasztalom, hogy az óvodás korú gyermekek körében ez a leggyakrabban előforduló elváltozás. Szerencsére elmondható, hogy míg például az én gyermekkoromban inkább felírtak a gyermeknek egy lúdtalpbetétet, amely ugyan biztosította a megfelelő korrekciót, ám a láb izomzata ezzel csak passzívan volt korrigálva, addig ma az tapasztalható, hogy szülőknek és szakembereknek egyaránt fontossá vált az egészséges fejlődés részeként a láb fejlődése is, melynek szerves része lehet a gyógytestnevelés és annak keretei közt a lúdtalp torna is. A láb izomzata aktív izommunkával fejleszthető, a növésben lévő láb jól korrigálható tornával.

A gyermekeket ideális esetben az óvodában minden évben megvizsgálja az orvos, aki szükség esetén előírja a gyermek számára a gyógytestnevelést, így az óvodai nevelésnek szerves részévé vált többek közt ezen gyakori mozgásszervi elváltozás korrekciója is.

II.2. A téma aktualitása

Választott témám aktualitását mi sem bizonyítja jobban, minthogy az óvodás csoport, akiknél a foglalkozásokat tartom, kilenc gyermekből kilencnek a lúdtalpra írták elő a gyógytestnevelést. Ebből az arányból meglehetősen szembetűnő, hogy a veleszületett rendellenességek kivételével, a nem megfelelő életmód mekkora hatással van a mozgásszervrendszerre.

II.3. Portfólióm célja

Tanulmányaim, illetve most már munkám során szerzett tapasztalataim alapján láthatóvá vált, hogy milyen sok gyermeknek van szüksége speciális tornára, jelen esetben lúdtalp tornára, lábizomzat erősítésre, melyhez megfelelő szaktudással rendelkező gyógytestnevelő pedagógusra van szükség.

Portfóliómban igyekszem bemutatni, hogy a képzésem során milyen készségekkel és képességekkel gyarapodott a tudásom, ahhoz hogy ezeknek a gyerekeknek én is megfelelő segítséget tudjak nyújtani az egészséges, jól működő mozgásszervrendszer kialakításához, megőrzéséhez.

III. Szakirodalom áttekintése

III.1. A láb felépítése, funkciói

Gyógytestnevelőként kiemelten fontos munkák helyes végzéséhez a mozgásszervrendszer teljes ismerete. A képzés során nagyon alapos anatómiai ismeretekre tettem szert.

Ahhoz, hogy a lúdtalpat megfelelően korrigálni tudjuk, nélkülözhetetlen a láb felépítésének ismerete, ismertetése.

III.1.1. A láb felépítése

Csontok, ízületek (1. sz. melléklet)

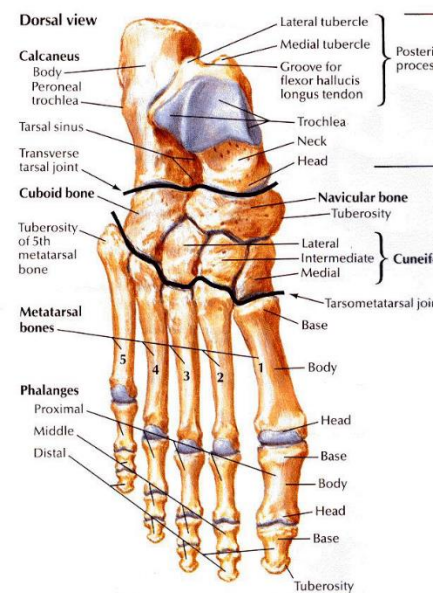
Csontok

1. Lábtő: 7 köbös csont alkotja:

1. *ugrócsont*: a lábtő és lábközép zárkövét alkotja, erre nehezedik a test egész súlya.
2. *sarokcsont*: az Achilles-ín tapadási helye.
3. *sajkacsont*
4. *köbcsont*
5. *3 ékcsont*

2. Lábközép: A lábfej középső részén elhelyezkedő 5 darab csöves csont.

3. Lábujjak: a lábujjakban elhelyezkedő lábujjperccsontok csöves csontok (14 darab). (Dr. Szántai, 2007)



1. ábra a láb csontjai, ízületei

Ízületek (2. sz. melléklet)

Lehetővé teszik a láb térbeli mozgását. A bokavillában kapcsolódik a láb a lábszárhoz. Ezt a sípcsont bokanyúlványa és a szárkapocscsont alkotja.

1. Felső ugróízület/bokaízület: Aloktságában az ugrócsont, a sípcsont és a szárkapocs vesz részt. Működését tekintve egytengelyű hengerízület, csuklóízület. Itt történik az elrugaszkodás és a járás. Mozcások: lábhati hajlítás és talpi hajlítás.

2. Lábtőízületek:

- **Alsó ugróízület:** Az ugrócsont a sarokcsonttal és sajkaesonttal együtt alkotja. Egytengelyű ízület. Mozcások: láb supinatioja, láb pronatioja. Fontos szalagja a talpi sarokcsont-sajkaesonti szalag, amely a talpboltozat fenntartásában játszik fontos szerepet. Megnyúlása esetén bokasüllyedés következik be.

- **Chopart ízületi vonal:** Két lábtőízület által alkotott ízületi vonal. Az ízületi vonal erős szalagja a villaszalag és a hosszanti talpi szalag, mely a talp legerősebb szalagja.

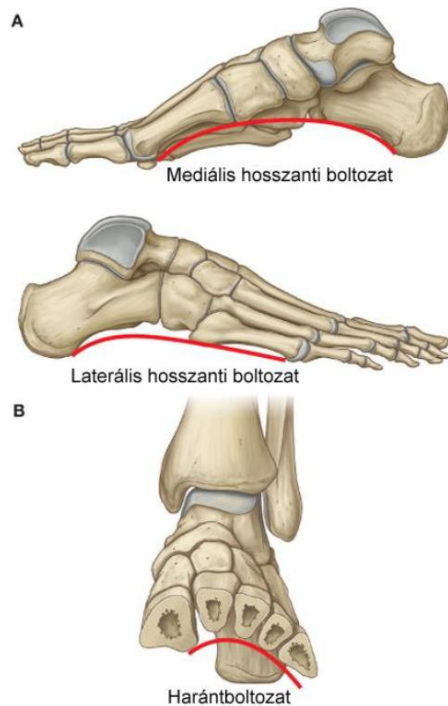
- **A lábtő többi ízülete**

3. Lábtő-lábközép ízületek

4. Lábközép-lábujj ízületek: Mozcások: hajlítás-feszítés, közelítés és távolítás.

5. Ujjízületek: hengerízületek. Mozcás: hajlítás-feszítés

(Dr. Szántai, 2007)



2. ábra hosszboltozat, harántboltozat

A láb szerkezete:

Az emberi láb a lábhát felé dombórú, a talp felé homorú boltozatot alkot, a talajhoz ez miatt nem simul teljesen.

Testünk súlyát 3 ponton támaszkodva közvetíti a talajhoz:

- a sarokcsont sarokgumója
- az I. lábközépcsont fejecse
- az V. lábközépcsont fejecse

A láb boltozatos szerkezet, mely boltozatok a gyermekek kb. 4-5 éves korára fejlődnek ki.

Ezek: hosszanti boltozat, harántboltozat

Harántboltozat: ennek jelentősége abban van, hogy általa a talp közepének lágyrészei a közvetlen összenyomástól védve vannak.

Ha ez kórosan lesüllyed, akkor beszélünk lúdtalpról.

Hosszanti boltozat: általa teherbíróbb és a test súlya alatt nem deformálódik a láb, a járás rugalmas a rázkódást csökkenti.

Fenntartását biztosítják:

- a talpon található ízületi szalagok
- izmok
- talpi bőnye

(Dr. Szántai, 2007)

Izmok (3. sz. melléklet)

A lábháton a kisebb, a talpon a nagyobb részük található.

1. Lábháti izmok

Két kisebb izom található a lábháton:

- *Rövid öregujjlesztő izom:* Sarokcsont háti felszínén ered és az 1. ujjperc bázisán tapad.

Működés: öregujj feszítése

- *Rövid lábujjakat feszítő izom:* Sarokcsont háti felszínén ered és a II-V. ujjakon tapad.

Működés: feszíti a II-V. ujjat (hosszú ujjfeszítővel).



3. ábra láb izmai

2. Talpizmok

Három csoportra tagolódnak a talp izmai:

- Öregujj-párna izmai: 3 izom alkotja. Működés: öregujj távolítása, hajlítása, közelítése.
- Kisujj-párna izmai: 3 izomból áll. Működés: kisujj távolítása, hajlítása, az V. lábközépcsont talp felé való húzása.
- Talpközép izmai: 5 izom alkotja. Működés: II-V. ujj hajlítása, III-V. ujjak közelítése a II. ujjhoz, ujjpercek hajlítása, II. ujj vonalától való távolítás.

Talp ínhüvelyei

1. Boka körüli ínhüvelyek

2. Talpi ínhüvelyek

(Dr. Szántai, 2007)

Talp pólyái

A talpat erős, bőr alatti bőnye védi. Sarokcsont talpi felszínán ered és az ujjak tövében tapad.

A talp bőre és a talpi bőnye között sövények húzódnak, melyek a bőrt szorosan rögzítik. A köztük keletkezett rekeszekben található a talpi zsírpárna. (Dr. Szántai, 2007)

III.1.2. A láb funkciói

Statikus: teherviselés és alátámasztás

Dinamikus: járás, energia elnyelés

Gyógypedagógiai tanulmányaim során már tanultam anatómiát, de a mozgásszervrendszerről csak nagyon alapszintű volt a tudásom. Jelen képzés alatt a teljes csont- és izomtannal megismerkedtem. A csontok és izmok felépítésével, összetételével, működésével, feladataival, valamint az emberi testben való elhelyezkedésükkel. Tudásom ezen a területen sokkal biztosabb lett, nagyon nagy ismeretanyaggal bővült, amely tudás nélkülözhetetlen a munkám minőségi ellátásához.

III.2. Leggyakoribb gyermekkori lábdeformitás, a lúdtalp

Ortopédia kurzus során oktatónk teljes részletességgel, a legapróbb részletekig belemélyülve, gyakorlatias alapokon mutatta be nekünk az ortopédiai elváltozásokat, megbetegedéseket, azok vizsgálati módszereit, eljárásait, valamint a kezelésük lehetőségeit. Olyan tudásra tettem szert, amivel magabiztosan állhatok oda segíteni a gyermekeknek bármely mozgásszervi megbetegedéssel is érkezzenek a gyógytesznevelés foglalkozásra.

Ez alapján szeretném a láb egyik leggyakoribb statikai lábbetegségét, a lúdtalpat (pes planus) bemutatni.



4. ábra lúdtalp

Lúdtalp (pes planus)

A lábboltozatok kialakulása a járás megkezdésekor indul meg és eltart egészen a növekedés végéig.

Ideális esetben a láb alátámasztási pontjai a sarokgumó és az I. és V. lábközépcsont feje, a metatarsophalangealis ízületek. Ezek között alakulnak ki a fő boltozati ívek, amelyek a láb megfelelő teherbírását, rugalmasságát biztosítják.

Az 1. ujjugárnak megfelelően fut le a legjelentősebb hosszanti ív, melynek

legmagasabb pontja az os naviculare. Az előláb fiziológiás működését a metatarsus fejek vonalában elhelyezkedő fő harántboltozat biztosítja. Abban az esetben alakul ki lúdtalp, ha megváltozik, ellaposodik a boltozatok szerkezete, így terhelődnek a normál esetben nem terhelt részek és ezáltal túlfeszülnek az izmok, szalagok. Ezek aztán láb-, lábszár-, térdfájdalmakat okoznak. Klinikai megjelenése egyértelmű: a boltozatok kisebb-nagyobb mértékben ellaposodnak. (Kiss, 2015)

Lúdtapról csak már járni tudó gyermek estén lehet beszélni. Gyermekkorban nem jellemző fájdalom, gyermekek jellemzően fáradtságra szoktak panaszkodni. Amennyiben már az állandó izomfeszülés következtében fájdalomhoz, gyulladásos jelenségekhez vezet, akkor a deformitás már fixálódott. A fájdalom az egész lábon jelentkezhet, de különösen fájdalmas a belboka

tájéka. Gyermekkorban a lábszár elülső részének fájdalma jellemző. (Dr. Nagy – Dr. Gergely, egyetemi előadás)

Kialakulásának okai gyermekkorban

- genetikai tényezők
- veleszületett rendellenességek, betegségek
- túl korai lábra állítás
- járni tanulás időszakában túl hosszú séták, megterhelés a lábnak
- fokozottabb igénybevételnek van kitéve a láb óvodás kor kezdetén, könnyen elfáradhat a láb és nem képes megtartani a lábboltozatot
- gyors növekedés pubertás korban
- súlygyarapodás a hirtelen növekedésnek köszönhetően
- mozgásszegény életmód
- természetes, egyenetlen talajon való járás hiánya
- nem megfelelő cipő használata



5. ábra túl korai járásra ösztönzés ártalmas

Nagyon fontos szerepe van a lábizomzat erősítésének, a gyógytestnevelésnek, mert lúdtalp esetén az izmok nem elég erősek ahhoz, hogy a harántboltozatokat tartsák.

III.3. Prevenció, korrekció

Nekem, mint leendő gyógytestnevelőnek, az egyik legfontosabb részhez érkeztem. Vagyis, hogy tudok a rám bízott gyerekeknek a még ki nem alakult deformitás megelőzésében, illetve a már meglévő statikai lábelváltozás esetén, annak korrekciójában.

Mi is a különbség a prevenció és a korrekció között?

Prevenció

A prevenció latin eredetű szakkifejezés (pre [előtte] + venire [jönni]), mely a betegségek megelőzésére vonatkozó átfogó és sokszínű tevékenységek összességét jelenti. A megelőzés

(prevenció) magában foglalja mindazon törekvéseket, melyek az egészség fejlesztését, megőrzését, illetve egészségkárosodás esetén az egészség mielőbbi visszaállítását, a károsodás további súlyosbodásának kivédését szolgálják. (Hidvégi – Müller, 2015. 38. o.)

Prevenció szintjei

- elsődleges (primer prevenció): a betegség kialakulásának megelőzése a célja. A fizikai ellenállóképesség, a mentális jólét kialakítása, fenntartása. Általában nem orvosi eszközökkel történik. Az egészség védelme, támogatása áll a középpontjában.
- másodlagos (szekunder prevenció): a már fennálló, de kezdeti stádiumban lévő deformitás felismerése, kezelése. Felismerés, még mielőtt az elváltozás problémát okozna. A súlyosbodás elhárítása.
- harmadlagos (tercier prevenció): Itt már a gyógyítás, megelőzés nem határolódik el egymástól. Célja, hogy elhárítsa a betegség súlyosbodását, további funkcióvesztést, orvosolja a fennálló károsodást, megelőzze a kísérőbetegségeket. Tehát a betegség súlyosbodásának megelőzése, a kialakult kórállapot gyógyítása és ezekkel együttesen a szövődmények kialakulásának csökkentése. (Hidvégi – Müller, 2015. 38-40. o.)

Korrekcio

A kialakult ortopédiai probléma lehető legmagasabb szintű helyrehozása, mely által a gyermek ismét egészségessé válik. (Bosnyák, 2018. 7.o.)

III.4. Az óvodai gyógytestnevelés

Az óvodai nevelés során kiemelten fontos a gyermekek harmonikus, összerendezett mozgásának kialakítása, az egészséges életmód, egészségmegőrzés tudatosítása, a mozgásszervi megbetegedések kialakulásának megelőzése prevenciós jelleggel. A helyes testtartáshoz szükséges izmok és izomegyensúly kialakítását játékos testmozgással és mozgáskoordinációs feladatokkal igyekszünk fejleszteni.

Az óvoda az első szintér, ahol a gyermekek ilyen típusú mozgásfejlesztése szervezett keretek között, állami szabályozási szinten megvalósul. Így aztán az óvodai mozgásfejlesztésnek, gyógytestnevelésnek kiemelt szerepe van a prevencióban.

Az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramja (363/2012. (XII.17.) Korm. Rendelete többek között az alábbiakat fogalmazza meg a testi neveléshez köthetően:

Óvodakép (5.)

„... mással nem helyettesíthető játék... a gyermek egészséges fejlődéséhez és fejlesztéséhez...”

Óvodai nevelés feladatai: Az egészséges életmód alakítása:

„... harmonikus, összerendezett mozgás fejlődésének elősegítése..., testi képességek fejlődésének segítése..., gyermek egészségének védelme, edzése, óvása, megőrzése..., egészségmegőrzés szokásának alakítása..., **prevenciós és korrekciós testi, lelki nevelési feladatok ellátása.**”

Az óvodai élet tevékenységi formái és az óvodapedagógus feladatai:

„... a játék a kisgyermekkor legfontosabb és legfejlesztőbb tevékenysége..., játékos mozgásokkal is összekapcsolt mondókák, dúdolók, versek...”

„... a dallam, a ritmus, a mozgás szépségét, a közös éneklés örömét fejleszti...és a népi játékok..”

Mozgás: „... **egészségfejlesztő testmozgás**, ... mozgáskoordináció intenzív szakasza..., kondicionális képességek közül különösen az erő és az állóképesség fejlődésére..., fontos szerepük van a **helyes testtartáshoz szükséges izomegyensúly kialakulásában...**”

Az óvodai gyógytestnevelés foglalkozások alkalmával mindig kiemelten fontosnak tartom a prevenciós munkát. Ugyanúgy, mint egyéb területeken, itt is nagyon fontosnak tartom a megelőzést és a minél korábbi felismerést, a korai fejlesztés megkezdését.

Az óvodás korú gyermekeknél az órákat mindig úgy szervezem, hogy a gyermekek játéknak éljék meg a foglalkozást, ezáltal megszeressék a mozgást, segítségével megelőzzük a későbbi

deformitások kialakulásának lehetőségét, illetve a meglévő elváltozásokat korrigálni tudjuk, hogy az egészséges életmód kialakításában része legyen a minden napos mozgásnak életükben.

Az óvodai gyógytestnevelés preventív szerepének fontosságát már fentebb is megemlítettem. Ennek egyedüli gátat a szakemberhiány szabhat. Bár az óvónők igyekeznek mozgásfoglalkozásokat tartani heti rendszerességgel és az udvaron is egyre több olyan játék elhelyezése megtörténik, amely a lúdtalp megelőzésében is szerepet játszhat (pl. mezítlábas ösvény), a szakemberek hiánya miatt sajnos az ellátás nem tudja teljes mértékben elérni megelőző, s főként nem korrekciós feladatát.

IV. Szakmai fejlődést elősegítő tanulási eredmények

IV. 1. A kompetenciák fejlődését támogató dokumentumok

A szakvizsgát adó gyógytestnevelés szakot tudatosan választottam. Életemnek mindig is szerves részét képezte a sport, a mozgás. Több sportágat is kipróbáltam, volt amit versenyszerűen is űztem. Első diplomámat tanítóként szereztem, így akkori tanulmányaim során, bár nem olyan részletesen, mint egy testnevelő tanár, de megismerkedtem a testnevelés tanítás alapjaival. Mikor pedagógusként kezdtem el dolgozni, nem igazán volt lehetőségem testnevelés órákat tartani, mert az intézményben, ahol akkor dolgoztam, több testnevelő tanár is dolgozott, ők biztosították ezeknek az óráknak az ellátását. Ez után egy kis falusi iskolában kezdtem el dolgozni. Itt összesen hárman dolgoztunk pedagógusok, ebből ketten teljes állásban egy kolléganőm pedig félállásban. Itt nagyon sok területen kipróbálhattam magam, s bár nem én tartottam a tornaórákat, mivel ilyen kevesen voltunk, gyakran helyettesítettük egymást, és ilyen alkalmak során rendszeresen tudtam testnevelés órákat tartani. Nagyon örültem neki, hogy lehetőségem volt a rég tanultakat feleleveníteni és kis tapasztalatot szerezni ezen a területen is. Közben már gyógypedagógia szakra jártam a MATE Kaposvári Campusán tanulásban akadályozottak és logopédia szakirányon, így sokat tanultam a mozgásfejlődésről, annak rendellenességeiről, különböző mozgásfejlesztő módszerekről. Ekkor megfogalmazódott bennem, hogy ezen tudáshoz mindenképpen szeretnék még bővebb ismeretet és tudásanyagot gyűjteni, gyakorlati tudást szerezni. Részt vettem a képzés során egy szabadon választható szemináriumon (Mozgásterápiák kurzus), ahol a tanárnő megemlítette, hogy az egyetemen indul szakvizsgát adó képzés, melyhez a gyógytestnevelés társul. Ekkor már biztosan tudtam, hogy megtaláltam az utam, és amint lehetőségem lesz rá, erre a képzésre jelentkezni fogok. Sajnos közben az iskola, ahol addig dolgoztam, kis létszám miatt bezárt, így pályafutásomat abban az EGYMI-ben folytattam, ahol jelenleg is dolgozom. Nagy meglepetésemre, úgy kezdtem a munkámat ebben az intézményben, hogy két órát leszámítva, minden órában testnevelést tartottam, még szakköri jelleggel is sportkört vezettem. Az intézmény vezetőjének, amikor a felvételi beszélgetésen találkoztunk, elmondtam, hogy a gyógytestnevelés képzést szeretném elvégezni, aki azt mondta, hogy teljes mértékben támogatja ezt az elhatározásomat, mert az iskolánkban akkor már évek óta nem volt gyógytestnevelés ellátás szakember hiányában. Így aztán egyenes út vezetett a gyógytestnevelés képzés megkezdéséhez.

Az emberi test működése, az orvosi témák mindig is érdekelték, így nagy izgalommal vártam az előadásokat. Ott azonban szembesültem vele, hogy mennyire alap szintű ismeretem van csak a különböző területeken, és hogy mennyi kiegészítésre van szükségem ahhoz, hogy a tudásom megfelelő legyen ahhoz, hogy a legtökéletesebb módon tudjak segíteni a rám bízott, valamilyen mozgásszervi problémával rendelkező gyermekeknek.

Rendkívül sok új ismeretre tettem szert jelen tanulmányaim során. Az orvosi tantárgyak (ortopédia, belgyógyászat) szinte teljesen új fogalmakkal ismertetett meg, míg volt olyan tantárgy is, ahol a meglévő tudásanyag kiegészítésére volt szükségem (anatómia).

A gyakorlati tantárgyak alkalmával pedig az egyes deformitások megelőzésére és korrekciójára jelentős számú, a kisgyermek életkorához alkalmazkodó játékos, érdekes feladatsorokat, mozgásanyagokat mutattak be, tanácsoltak nekünk oktatóink, kiegészítve az egyes elváltozások esetén ellenjavallt mozgásformákkal.

A tanulást az alapoktól kezdtük. Megtanultuk a rajzírás, és bár erről már volt ismeretem a korábbi tanulmányaim kapcsán, de itt részletesen bemutatásra került az egyes elemek jelentése, az egyes mozdulatok pontos ábrázolása. Ehhez kapcsolódva, illetve ezzel párhuzamostan a gyakorlatok ütemezése, a szaknyelv használata is bemutatásra került.

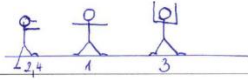
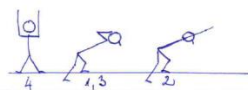
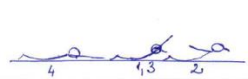
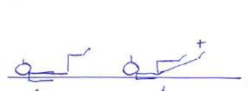
Nyújtott kartartás	Rajzírás
Mély	
Mellső közép-	
Oldalsó közép-	

6. ábra rajzírás

A tanultakhoz általában valamilyen feladat is társult.

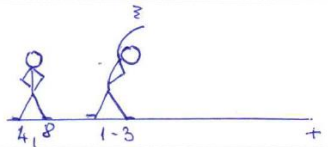
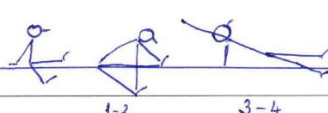
Egy ilyen feladatom, mely a rajzírás, szaknyelv használathoz kapcsolódóan íródott:

4 ütemű gyakorlatok

Feladat leírása, szaknyelv	Rajzírás
Kh.: Terpeszállás, mellső középtartás. 1. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba; 2. ütem: karlendítés kiinduló helyzetbe; 3. ütem: karlendítés magastartásba; 4. ütem: karlendítés kiinduló helyzetbe.	
Kh.: Terpeszállás, magastartás. 1. ütem: törzsdöntés térdhajlítással, tarkóra tartás; 2. ütem: karnyújtás magastartásba; 3. ütem: karhajlítás tarkóra tartásba; 4. ütem: törzsemelés kiinduló helyzetbe.	
Kh.: hason fekvés, magastartás. 1. ütem: törzsemelés; 2. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba; 3. ütem: karlendítés magastartásba; 4. ütem: törzseengedés kiinduló helyzetbe.	
Kh.: Hanyatt fekvés, térd derékszögben megemelve, kar mélytartás. 1. ütem: jobb láb nyújtása 45 fokban előre; 2. ütem: kh. 3. ütem: bal láb nyújtása; 4. ütem: kh.	

7. ábra Szaknyelv, rajzírás

8 ütemű gyakorlatok

Feladat leírása szaknyelv	Rajzírás
Kh.: terpeszállás, csípőretartás 1-3. ütem: törzshajlítás balra 3x, jobb karlendítéssel magastartásba; 4. ütem: törzsnýújtás, karhajlítással kiinduló helyzetbe; 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg.	
Kh.: terpeszülés, hátsó kartámasz. 1-2. ütem: törzshajlítással előre bokafogás; 3-4. ütem: jobb karlendítéssel hátsó fekvőtámaszba, bal karlendítés magastartásba; 5-6. ütem: csípőleengedéssel ülésbe, bokafogás; 7-8. ütem: ellenkezőleg, mint a 3-4. ütem.	

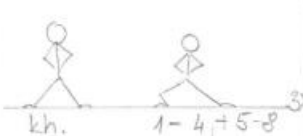
8. ábra szaknyelv, rajzírás

Az első dolgozataim egyike. Igyekeztem a szaknyelv használatára odafigyelni, az ütemezést megfelelően alkalmazni és a pontos rajzra törekedni. A rajzaimon még látszik a bizonytalanság, a szaknyelv és a jelölések pontosabban sikerültek. Ahogy említettem is, ez a dolgozat még a kezdeti időszakban íródott, így nem speciálisan deformitás megelőzésére, korrekciójára készült, hanem a megalapozást segítette elő. Négyütemű és nyolcütemű gyakorlatok szakleírással és képrással történő bemutatása, gyakorlása volt a célom.

Ez a feladatsor viszont lúdtalptorna foglalkozás megtartására nem lenne alkalmas. Ahhoz, hogy arra alkalmassá tegyem, mindenképp valamilyen szer segítségét venném igénybe, a hangsúlyt pedig a törzs helyett a lábakra helyezném. E mellett persze lehetnének benne a törzsre, helyes testtartás kialakítására is gyakorlatok, hogy minél komplexebb legyen az óra felépítése.

A gyakorlati szemináriumok alkalmával megismerkedtünk a gyógytestnevelés óra felépítésével is. Ehhez kapcsolódóan az óra egyes részeihez feladatokat kellett terveznünk.

Bemelegítés

Rajzírás	Szakeírás	Módszer
1. Keringési blokk	Lassú futás sarokemeléssel.	Szóban közlés
2. Nyújtó blokk 	Kh.: Terpeszállás, karok magastartásban; 1. ütem: törzshajlítás bal bokához; 2. ütem: törzshajlítás középre; 3. ütem: törzshajlítás jobb bokához; 4. ütem: kh.	Utasítás
3. Keringési blokk 	Kh.: Guggolótámasz; 1. ütem: Ugrás bal láb nyújtással hátra 2X; 2. ütem: ellenkező oldal 2X	Bemutató
4. Erősítő blokk 	Kh.: Terpeszállás csípőretartással; 1-4. ütem: ereszkedés jobb hajlított terpeszállásba testsúlyáthelyezéssel a jobb lábra; 5-8. ütem: jobb lábnyújtás és testsúlyáthelyezés a bal lábra.	Bemutató
5. Keringési blokk	Helyben futás magas térdemeléssel.	Szóban közlés

9. ábra bemelegítés

Én a bemelegítés egységhez terveztem gyakorlatokat.

Figyelembe vettem az egyes blokkokat és a tanultak alapján az egyes blokkoknak megfelelő mozgássort terveztem.

Foglalkozásaim megtervezésénél is törekszem az egyes egységek és részeinek mentén haladni. Jelen tervezetemben a keringési blokkhoz lassú futást; a nyújtáshoz egy négyütemű gyakorlatot, terpeszállás, törzshajlítás bal bokához, középre, jobb bokához, majd kiinduló helyzetbe;

keringési részhez guggoló támaszban történő rugózás hátranyújtott lábbal lábtartás csere; erősítéshez egy nyolcütemű feladatot, terpeszállásból ereszkedés jobb hajlított terpeszállásba, majd testsúlyáthelyezés ellenkező lábra, keringési blokkhoz pedig helyben futás magas térdemeléssel terveztem. Nagyon fontosnak tartom minden mozgásfoglalkozás megkezdése előtt a bemelegítést, hogy az izmok, az egész test felkészüljön, bemelegedjen a feladatok elvégzéséhez. Ebben ugyan még mindig nem a lábdeformációhoz, lúdtalphoz készítettem óravázlatot, de a lábtorna megkezdése előtt is mindig bemelegítünk a gyerekekkel, így ez a foglalkozások elején minden óratervemben és vázlatomban szerepel.

Gyakorlat során fokozatosan lépésről-lépésre haladva jutottunk el a különböző deformációkhoz, rendellenességekhez, ezek prevenciójához és korrekciójához. Ekkor már ortopédia kurzuson megismerkedtünk a lúdtalppal, mint ortopédiai elváltozással, valamint ennek konzervatív kezelésével.

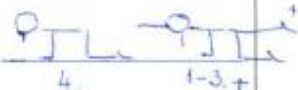
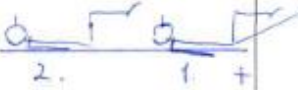
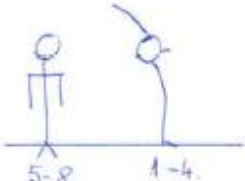
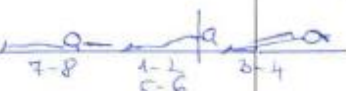
Bemutatásra kerültek az egyes elváltozásoknál javasolt gyakorlatok és megtanultuk az ellenjavallatokat is.

Ekkor különböző gyakorlatsorokat kellett összeállítani, megnevezve, hogy mely deformáció korrekciójára alkalmazzuk.

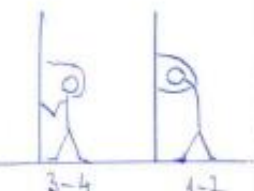
Elváltozások korrekciójára:

	Feladat leírása	Rajzírás	Korrekció/Fejlesztendő terület	Eszköz
1.	Rákjárs-plüssállat átvitele csípőn A rákjárs hátrafele történik. Járás közben a csípő emelt helyzetű, nem ér a talajhoz. Járás közben a plüssállat ne essen le a csípőről!		Koordinációfejlesztés Tartásjavítás	plüssállat
2.	Fókajárás Mászás során a kartámaszon kívül a lábfej ér a talajhoz.		Koordinációfejlesztés Tartásjavítás	
3.	Homorítás-domborítás <u>Kh.</u> : terpeszállás, tarkóra tartás <u>1-2. ütem:</u> könyökhúzással előre hátdomborítás (kilégzés) <u>3-4. ütem:</u> könyökhúzással hátra homorítás (belégzés)		Tartásjavítás	
4.	<u>Kh.</u> : hanyattfekvés, magastarás <u>1-2. ütem:</u> bal karral – jobb lábbal nyújtózás <u>3-4. ütem:</u> jobb karral – bal lábbal nyújtózás (talajon csúsztatva)		Tartásjavítás Nyújtás	
5.	<u>Kh.</u> : hanyattfekvés, térd hajlítva, talp talajon, karok mélytartásban <u>1-4. ütem:</u> medencebillentéssel csípőemelés		Tartásjavítás	

10. ábra Elváltozások korrekciója

	Gyakorlat leírása	Rajzírás	Korrekcó/Fejlesztendő terület	Eszköz
	5-8. ütem: csigolyánként gördülve ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe			
6.	Kh.: térdelőtámasz. 1-3. ütem: jobb láb és bal kar emelés (vízszintesig); 4. ütem: kiindulóhelyzet 5-8. ütem: 1-4. ütem ellenkező oldalra.		Tartásjavítás Hátizom erősítés	
7.	Kh.: hanyattfekvés, térd derékszögben megemelve, kar mélytartás. 1. ütem: jobb láb nyújtása 45 fokban előre; 2. ütem: kiindulóhelyzet; 3. ütem: bal láb nyújtása; 4. ütem: kiindulóhelyzet.		Tartásjavítás Hasizom erősítés	
8.	Kh.: hasonfekvés, alkartámasz. 1-8. ütem: mellkas megemelése, tartása.		Ágyéki kifózis	
9.	Kh.: alapállás. 1-4. ütem: karemelés magastartásba összekulcsolt ujjakkal. (belégzés) 5-8. ütem: Karok leengedése kiindulóhelyzetbe. (kilégzés)		Tölcseármell	
10.	Kh.: hasonfekvés, magastartás. 1-2. ütem: törzsemelés,		Tölcseármell	

11. ábra Elváltozások korrekciója

	Gyakorlat leírása	Rajzírás	Korrekción/Fejlesztendő terület	Eszköz
	karemelés oldalsó középtartásba. <i>5-6. ütem karemelés mellő tartásba *</i>		Tölcsermell	
11.	Kh.: hanyatt fekvés, magastartás. 1. ütem: törzsemelés ülésbe térdkulcsolással; 2-3. ütem: karlendítés hátsó támaszba, váll hátrahúzó; 4. ütem: kiindulóhelyzet.		Tyúkmell	
12.	Kh.: hanyattfekvés, bot mellső középtartásban. 1. ütem: bal láb emelése bothoz; 2. ütem: vissza kiindulóhelyzetbe 3. ütem: jobb láb emelése bothoz; 4. ütem: vissza kiindulóhelyzetbe		Tartásjavítás	bot
13.	Kh.: Törzsdöntés terpeszállásban. 1-2. ütem: hátdomborítás; 3-4. ütem: háthomorítás		Tartásjavítás	zsámoly
14.	Kh.: jobb oldalállás a bordásfal mellett (kis terpeszben). Jobb kézzel vállmagasságban, bal kézzel fej felett bordásfal fogás. 1-2. ütem: mellkas tolása ballra, törzshajlítás jobbra;		Jobbra konvex skoliózis	bordásfal

* 5-6. karemelés oldalsó középtartásba;
7-8. ütem: vissza kiindulóhelyzetbe

12. ábra Elváltozások korrekciója

	Gyakorlat leírása	Rajzírás	Korrekcio/Fejlesztendő terület	Eszköz
	3-4. ütem: vissza kiindulóhelyzetbe			
15.	Zokni levétele lábbal: Kh.: terpeszülés, hátsó kartámasz. 1. ütem: jobb lábbal zokni lehúzása bal lábról; 2. ütem: bal lábbal zokni lehúzása jobb lábról.		Lúdtalp	zokni

13. ábra Elváltozások korrekciója

Dolgozatomban több fajta elváltozásra is írtam gyakorlatokat. Tartás javításra, ágyéki kifőzisa, tölcsérmellre, tyúkmellre, skoliózisra és lúdtalpra egyaránt. A kisgyerekek nagyon szeretik az állatok utánzását, így gyakran játszunk állatutánzó játékokat. Dolgozatomat is ezzel kezdtem. Itt tartásjavításra írtam, de az óvodában ezt ki szoktam egészíteni úgy, hogy például rákjárásban vagy fókajárásban zoknikat kell versenyre gyűjteni, de az elszórt zoknikat csak a lábujjukkal felcsippentve, az adott állat mozgásával vihetik a saját karikájukba, amiben gyűjtik. Így egyszerre több deformáció prevenciójára, korrekciójára is használjuk.

Homorítást és domborítást is gyakran alkalmazok különböző testhelyzetekben, de ha lúdtalp gyakorlattal együtt szeretném végeztetni, akkor babzsákokat fognak a lábukkal és úgy végeznek hozzá láblendítést.

A nyújtás minden órának részét képezi. Ezt bármilyen típusú az óra, bármely rendellenesség javítására végezzük a gyakorlatokat, mindenképp szerepel valamilyen formában a foglalkozások során.

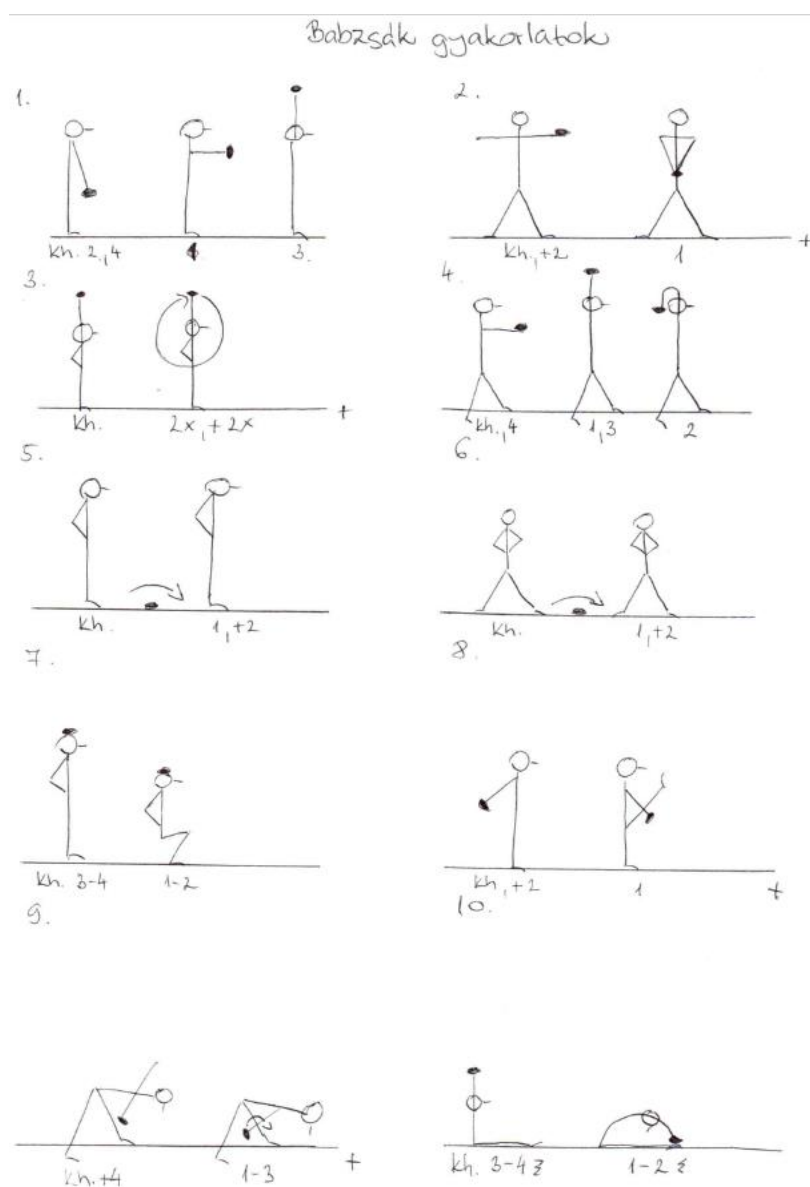
Nem írom le az összes feladatot tervezetemből, hisz ezek nem kapcsolódnak választott témémhez, csak az utolsó gyakorlat, mely a lúdtalp deformitás korrekciójához íródott.

A zoknikat szinte mindig ezzel a játékos feladattal húzzuk le a lábunkról. Nagyon élvezik a gyerekek, sokat nevetnek rajta. Így viccesebb és mindjárt egy gyakorlattal húzzuk le a zoknit, nem pedig a kezünkkel.

A dolgozat minden gyakorlatát megterveztem már lúdtalptornához is. Mindenhol csak egy kis változtatás, vagy valamilyen szerrel történő kiegészítés volt szükséges, és ezáltal egyszerre több elváltozást is tudunk korrigálni vele.

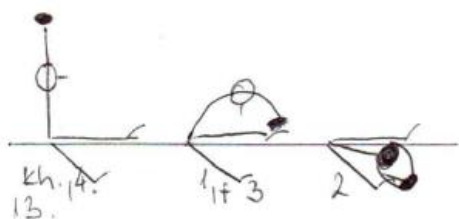
Ennél a feladatnál már sokkal magabiztosabb voltam, mint a kezdetben írtaknál. A rajzok is jobban mentek, bár abban még van hova fejlődnöm, de a szaknyelv használatára és pontos ütemezésre nagy hangsúlyt fektettem. Ekkor már rendelkeztem tudással a különböző deformitásoknál alkalmazható és ellenjavalt gyakorlatokról és igyekeztem ennek megfelelően összeállítani a gyakorlatsorokat.

A különböző szerek alkalmazásának lehetőségéről is szó esett, az én választásom a babzsákra esett. 15 feladatból álló gyakorlatsort állítottam össze. Egymásnak kellett megtartanunk a folalkozást. Nagyon sikeres volt ez a feladat, rengeteg ötletet merítettünk egymás gyakorlataiból. Ennek a munkának a megírásához csak rajzírást alkalmaztam.

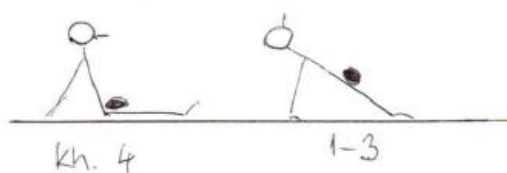
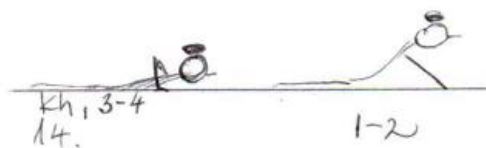


14. ábra Babzsák gyakorlatok

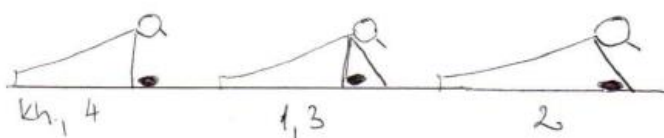
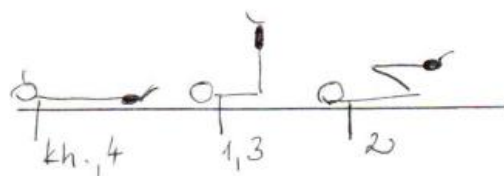
11.



12.



15.



15. ábra Babzsák gyakorlatok

Jelen tudásom szerint ezt a feladatsort az alábbiak szerint írnám át, hogy a portfólióban szereplő, leggyakoribb lábdeformáció, a lúdtalp prevenciójához és korrekciójához alkalmazni lehessen:

1. gyakorlat: Lábujjakkal babzsákfogás, onnan lendítjük a karhoz és tovább magastartásba, majd vissza a kiinduló helyzetbe.
2. Ugyanez a mozdulatsor terpeszlásban lábbal végrehajtva.
3. Karkörzés helyett csípőkörzés kifelé, befelé mindkét oldal, lábak babzsákfogással.
4. Ugyanez a művelet lábujjhegyen és/vagy lábujjhegyen végezve.
5. Átugrás helyett lábujjhegyen átlépés (gólyaláb) a babzsák fölött.
6. Átugrás helyett átlépés oldalsó talpélen a babzsák fölött.
7. Egyensúly gyakorlat maradna.

8. Terpeszülésben, térdek felhúzva, csak sarok emel, lábak alatt babzsák átadása mindkét irányba.
9. Babzsák talppal történő vezetése.
10. Maradna a gyakorlat, csak a babzsák visszaadása a karba lábemeléssel történne.
11. Ez helyett más feladatot terveznék. Kisméretű babzsák elrejtése talpakkal.
12. Maradna a babzsák egyensúlyozása a fejen, de alapállásból csípőre tartással indulna és lábujjhegyen állás egy lábon, majd ellenkező oldallal is.
13. Kiinduló helyzet ugyanez, de lábemelés lenne, babzsák végig csúszik a csípőig, majd csípőemeléssel vissza.
14. Maradna ez a gyakorlat.
15. Ugyanez lenne a feladat, csak a láb előtt helyezkedne el a babzsák és a lábat emelnénk át a babzsák fölött.

IV. 2. Szakmai fejlődés

A képzés során sok területen volt lehetőségem fejlődni. Rengeteg elméleti és gyakorlati tudást szereztem. Sok új ismerettel gazdagodtam ortopédiából és belgyógyászatból, és meglévő tudásom jócskán gyarapodott anatómiából is. Viszont leginkább, a minden napok során szükséges gyakorlati tudás megszerzése segített számomra legtovább abban, hogy most már gyakorló gyógytestnevelőként össze tudjam állítani az egyes foglalkozásaimat.

Legtöbb foglalkozásomon a lúdtalp megelőzése és korrekciója szerepel.

Ehhez a típusú foglalkozáshoz folyamatosan gyűjtöm az eszközkészletemet, amelyekkel nem csak érdekesebbé, változatosabbá tudom az óráimat tenni, de így a gyermekek sokfajta, különböző egyenetlen felületeken sétálva a taktilis érzékelésen át a talpuk ingerlésén keresztül a láb izmainak fejlesztéséig több területet is fejlesztünk.



16. ábra Eszközök lúdtalptornához



17. ábra Eszközök lúdtalptornához

A fejlődésemet legjobban az mutatja, hogy jelenleg hetente több alkalommal tartok gyógytestnevelést óvodás- és iskoláskorú gyermekeknek. A hozzám járó gyermekek többségénél a lúdtalp deformitás a legjellemzőbb. A kezdetben néhány ismert gyakorlaton kívül, amit még korábbi tanulmányaim alatt tanultam, jelentős számú feleadatsorral bővült a képzés során. Ez idő alatt és jelenleg is folyamatosan keresem úgy könyvben, mint az interneten, videókon az újabb és újabb feladatokat, hogy ezáltal még szélesebb repertoárral rendelkezsem a lúdtalp megelőzéséhez és korrekciójához egyaránt. Eszköztáramat is igyekszem tovább növelni, hogy az óráimat érdekesebbé és hasznosabbá tudjam általuk tenni.

A legtöbb lúdtalptornát az óvodás csoportomnál tartom, ezért szeretném az ő csoportjukat bemutatni.

Csoportleírás:

A csoport létszáma: 9 fő

Nemek szerinti megoszlás: 4 lány, 5 fiú

Kor szerinti megoszlás: 1 fő 3 éves, 2 fő 4 éves, 6 fő 5 éves

Deformitás szerint: mind a 9 fő lúdtalpas

A gyermekek mindegyike szívesen végzi a feladatokat, egy kisfiú van, aki időnként kivonja magát a feladatok alól, teljesen kilép a feladathelyzetből. A kilenc gyermek közül ő egyedül sajátos nevelési igényű. Egyik gyermek sem mozgáskorlátozott, mindegyiküknek épek a mozgásszervei. A mozgássorokat egyre ügyesebben végzik, könnyen motiválhatóak. Nagyon szeretik a zenét, így a gyakorlatokat gyakran zenére csináljuk, illetve sokat énekelünk, mondókázunk.

Foglalkozások képekben (további képek a 4. sz. mellékletben):



Lúdtalptorna az óvodában



IV. 3. Összegzés

A korábbi elhatározásomat megvalósítva, 2022-ben jelentkeztem a MATE Kaposvári Campusán induló Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus szakvizsgára felkészítő szakirányú továbbképzésre, melyre felvételt nyertem, így 2022 őszén megkezdtem tanulmányaimat ezen a szakon. Munka és a két gyermekem mellett sokszor volt nagyon fárasztó, néha talán lehetetlennek tűnő is mindenhol ott lenni, mindent időben elvégezni, de ennek ellenéri mégis vártam minden egyes előadást, a sok új ismeretet, a lehetőséget a gyakorlásra, fejlődésre.

A sok tantárgy és előadás közül nem tudnék kiemelni egyet sem, mindegyik által több lettem, gyarapítottam a tudásomat és bízom benne, hogy nagyon sok gyermeknek lehetek ezáltal segítségére. Az út hosszú volt, tele sok kihívással, de olyan tudásra tettem szert, ami tökéletes alapot nyújt ahhoz, hogy gyógytestnevelőként megálljam a helyem és megfelelően tudjak segíteni a rám bízott gyermekeknek.

Portfóliómban is arra törekedtem, hogy bemutassam, a már meglévő alaptudásomat hogy sikerült kibővíteni úgy, hogy további tapasztalatokat gyűjtve, folyamatosan képezve magam, jó gyógytestnevelővé váljak.

Portfóliómban a leggyakoribb lábdeformitást, annak prevencióját és korrekcióját választottam témául. Ennek egyik fő oka, hogy a hozzám gyógytestnevelésre járó gyermekek döntő többsége ezzel a statikai lábelváltozással lett diagnosztizálva. Az óvodás csoportomból mindenkinél ezt a rendellenességet állapították meg.

A tanulmányok során először anatómiából tanultunk a mozgásszervrendszerről, többek között a láb részeivel, felépítésével is. Ezzel párhuzamosan ismerkedtünk meg orvosi, ortopédiai szempontból a láb különböző elváltozásaival, köztük a lúdtalppal. Ezzel párhuzamosan anatómiából tanultunk a mozgásszervrendszerről, többek között a láb részeivel, felépítésével is. Mikor ezen ismeretek birtokában voltunk, akkor került sor a gyakorlati kurzusok alkalmával az egyes deformációk megelőzésére, korrekciójára, valamint az ellenjavallt gyakorlatok megismertetésére, bemutatására.

Igyekeztem a portfóliómat is ez alapján felépíteni. Először a láb anatómiáját írtam le, majd magát a lúdtalpat mutattam be és végül gyakorlati megközelítésből annak megelőzését és korrekcióját. A dolgozat során szerettem volna bemutatni, hogy honnan indultam, milyen alaptudással rendelkeztem, és hogy hova sikerült eljutnom, fejlődőm a képzés segítségével.

Egyúttal szeretnék köszönetet mondani a képzésen résztvevő minden oktatónak, orvosnak, akik tudásukkal, tapasztalataikkal segítettek minket ezen az úton!

V. További tanulási és fejlődési célok

V. 1. A képzésen tanultak beépítése a saját munkába

Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy már a képzés elvégzése előtt alkalmazhatom a tanulmányaim során megszerzett ismereteket. Ezáltal gyakorlatot, tapasztalatot szerezhetek ezen a területen, amiből tovább építkezhetek és fejlődhetek. Nagyon jó lehetőség volt ez arra, hogy amit az elméletben megtanultam, amilyen feladatokkal, mozgássorokkal megismerkedtem, azt a gyakorlatban mindjárt meg is tudtam valósítani. Megtapasztaltam, hogy mit, miért kell úgy csinálni, ahogy tanultuk. Az egyetemen szerzett tudást a továbbiakban is alkalmazom a csoportjaimnál, mindezen tudást pedig folyamatosan igyekszem kiegészíteni, és bízom benne, hogy tanulmányaim végeztével még nagyobb óraszámban fogok tudni gyógytestnevelés órákat tartani.

V. 2. Az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok összevetése

A képzés során az elmélet és a gyakorlat aránya egyensúlyban voltak egymással. A tantárgyak nagyon jól épültek egymásra, illetve álltak egymás mellett, egymást kiegészítve. Nagy segítség volt ez a tanuláshoz, megértéshez, mert így érthető és átlátható volt a tananyag és mindjárt ott volt hozzá a gyakorlat, ami pedig a megtapasztalásban segített mindehhez.

Az elméleti oktatás nagyon alapos volt, mindig kiegészítve, szemléltetve a mindennapi életből vett példákkal. Kezdőként ez biztos pontot nyújtott és a foglalkozásaim során általában ezek be is igazolódtak. Közben a munkám során folyamatosan tapasztalom meg a hasznos, jól működő gyakorlatsorokat és a kevésbé működő feladatokat egyaránt az egyes csoportjaimnál. Olyan is előfordult már, hogy valamelyik csoportnál jól működött, míg másik csoportnak viszont nem tetszett, nem is tudtuk hatékonyan alkalmazni.

Ennek ellenére az elméleti ismeretek mindig biztos alapot adnak és kapaszkodót biztosítanak a kezdő szakemberek számára

V. 3. További szakmai tervek

Bár ennek a szaknak elvégzéséhez közeledek, itt még nem értek véget a terveim. A következő tanévre már beadtam a jelentkezésemet a MATE Kaposvári Campusára Gyermek kultúra mesterszakra. Ezen kívül még számtalan elképzelésem van a közelebbi és távolabbi jövőben egyaránt. Már meglévő végzettségeimhez kapcsolódóan is szeretnék még több képzést elvégezni, valamint egyéb gyógypedagógiai területek megismerését is tervezem.

Gyógytestneveléshez, illetve mozgáshoz kapcsolódóan mindenképp szeretném még a szenzoros integrációs terápiát megismerni, a módszert megtanulni és alkalmazni. Ezen kívül több terápia és érdekel, bízom benne, hogy lesz lehetőségem is ezeket megvalósítani.

Ahogy portfólióm közben már többször is említettem, fő célom, hogy a gyermekeknek egy személyben minél komplexebben tudjak segíteni.

Portfóliómat egy idézettel zárom:

„Ha a testmozgást tablettába lehetne csomagolni, ez lenne a leggyakrabban felírt és leghasznosabb gyógyszer.”

Robert Neil Butler

VI. Szakirodalmi jegyzék

- Balázsne Baraskó É.: *A lábboltozat-süllyedés prevenció és korrekció lehetőségei*. Előadás.Forrás:
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.katped.hu/sites/default/files/mozgasfejlesztes_laboltozat_0.pdf&ved=2ahUKEwj_d_o_XvdOFAxVDgP0HHdqB9kQFnoECBEQAQ&usg=AOvVaw2QzoDtkWAwFm_vlDLof7rDx. Letöltés dátuma: 2023. 12. 14.
- Bevan, J.: *Anatómia-élettan*. Pécs: Alexandra Kiadó.
- Csider T. (1987): *Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése*. Jegyzet. Budapest: Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézet.
- Donáth T. (2018): *Anatómiai atlasz*. Buapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Dr. Bosnyák E. (2018): *Mozgásterápia*. Oktatási segédanyag. Budapest: Testnevelési Egyetem. Forrás:
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://tf.hu/files/docs/egeszsegtudomanyi-es-sportorvosi-tanszek/Bosny%25C3%25A1k_Edit_-_Mozg%25C3%25A1ster%25C3%25A1pia_oktat%25C3%25A1si_seg%25C3%25A9danyag.pdf&ved=2ahUKEwjI1sv-ttOFAxUf_7sIHf9cBZYQFnoECBIQAQ&usg=AOvVaw0tCx51f9pKThUdCLVsBGbW. Letöltés dátuma: 2023. 12. 14.
- Dr. Katz S.: *A láb ízületei, izmai és mozgásai. Lábboltozatok*. Forrás:
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://semmelweis.hu/anatomia/files/2017/09/20171031a_Katz_Sandor_hu.pdf&ved=2ahUKEwj9-qh6dOFAxUni_0HHckNDRgQFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw0sHavZSRbNTUn6ZTdfOwZD Letöltés dátuma: 2024. 01.14.
- Dr. Pinczés T. (szerk.) (2017): *Gimnasztikai alapismeretek tanítószakos hallgatóknak*. Debrecen: Debreceni Református Hittudományi Egyetem.
- Dr. Tótszőllősyné Varga T. (2006): *Mozgásfejlesztés az óvodában*. Budapest: AduPrint Kft.
- Dr. Vízkelety T. (1985): *Gyermekekortopédia*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.

- Foot muscular organization and function. forrás: https://www.youtube.com/watch?v=d-phJK_ZjNE. Letöltés dátuma: 2023. 12. 13.
- Hidvégi P., Müller A. (2015): *Gyógytestnevelés*. Tankönyv. Eger: EKF Líceum Kiadó.
- <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.ortopedia.dote.hu/oktatas/lab1.pdf&ved=2ahUKEwjW9-rCudOFAxWmiv0HHeCrA0kQFnoECBkQAQ&usq=AOvVaw2QIdBksDBalhekVa5reJ0G>. Letöltés dátuma: 2023. 12. 14.
- <https://www.youtube.com/watch?v=DdSyoP3afTo>. Letöltés dátuma: 2023. 12. 13.
- Mezei J. (szerk.) (2008): *Általános testtartásjavító gyakorlatok gyűjteménye*. Budapest: Flaccus Kiadó.
- Nagy M. (2014): *A gyermekkori gerincferdülés (scoliosis) és lúdtalp (pes planovalgus) rehabilitációja*. Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar
- The foot: the superficial plantar fascia and plantar fat pad. forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=lgjluKBNCrW>. Letöltés átuma: 2023.12. 13.
- The leg: anterior compartment, the retinaculum of the extensor muscles of the foot. forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=iTlO0Au3M4k>. Letöltés dátuma: 2023. 12.13.
- The leg: posterior compartment, deep layer. forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=MQTQwPfaYGA>. Letöltés dátuma: 2023. 12. 13.
- Szigethy M. (2021): *Prevenió, tartásjavítás*. Előadás. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Vass L., Bohner-Beke A. (2015): *Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar.
- Sporttudományi és Testnevelési Intézet
- Vincze Zs. (szerk.): *Anatómia atlasz*. Kaposvár: Holló és Társa Könyvkiadó.
- Zsikai-Spiridon L. (2019): *Lúdtalp Prevenió Kisgyermekkorban*. [Szakdolgozat] Baja: Eötvös József Főiskola Pedagógusképző Intézet.
- Ficzer M. (2009): *A gyerekkori statikai lábelváltozások preveniója és fizioterápiája*. [prezentáció] forrás: <http://www.labaszatotto.hu/blog/gyerekkori%20statisztika.htm> Letöltés dátuma: 2023. 12. 14.

VII. Ábrák jegyzéke

1. ábra:

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.ortopedia.dote.hu/oktatas/lab1.pdf&ved=2ahUKEwjdxdyzmryFAxUZ6gIHHRQvA10QFnoECBAQAQ&usg=AOvVaw2QIdBksDBalhekVa5reJ0G>

2. ábra: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=15>

[https://semmelweis.hu/anatomia/files/2017/09/20171031a_Katz_Sandor_hu.pdf&ved=2ahUKEwiRxYHR29OFAxUnhv0HHXX6CQIQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw0sHavZSRbNTUn6ZTdfOwZD](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=15&url=https://semmelweis.hu/anatomia/files/2017/09/20171031a_Katz_Sandor_hu.pdf&ved=2ahUKEwiRxYHR29OFAxUnhv0HHXX6CQIQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw0sHavZSRbNTUn6ZTdfOwZD)

3. ábra: Vincze Zs. (szerk.): *Anatómia atlasz*. Kaposvár: Holló és Társa Könyvkiadó. 29. o.

4. ábra: Szigethy M. (2021): *Prevenció, tartásjavítás*. Előadás. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem.

5. ábra: <https://gyerekszoba.hu/baba/9-dolog-amit-mindenkeppen-tudnod-kell-a-jarasrol/>

6. ábra: Dr. Pinczés Tamás (2017): *Gimnasztikai alapismeretek tanító szakos hallgatóknak*. Tanulmányi füzetek. Debreceni Egyetem

7-15. ábra: saját tervezetek, vázlatok

16-17. ábra: saját fotók

1. sz. melléklet: Donáth T. (2018): *Anatómiai atlasz*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.

2. sz. melléklet: Dr. Katz S.: *A láb ízületei, izmai és mozgásai. Lábboltozatok*. Forrás: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://semmelweis.hu/anatomia/files/2017/09/20171031a_Katz_Sandor_hu.pdf&ved=2ahUKEwjj9-qh6dOFAxUni_0HHckNDRgQFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw0sHavZSRbNTUn6ZTdfOwZD Letöltés dátuma: 2024. 01.14.

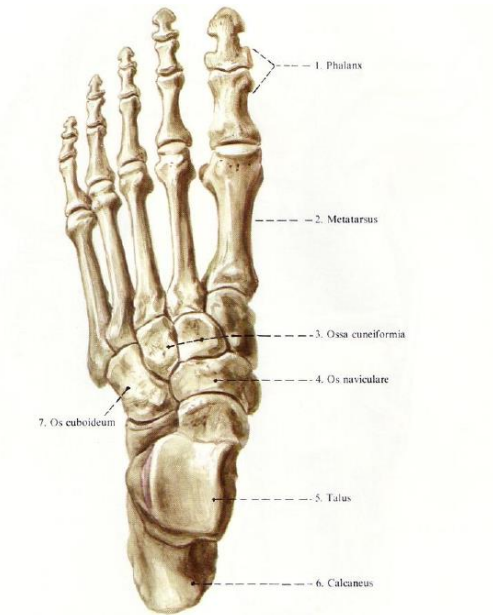
3. sz. melléklet: Dr. Katz S.: *A láb ízületei, izmai és mozgásai. Lábboltozatok*. Forrás: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://semmelweis.hu/anatomia/files/2017/09/20171031a_Katz_Sandor_hu.pdf&ved=2ahUKEwjj9-qh6dOFAxUni_0HHckNDRgQFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw0sHavZSRbNTUn6ZTdfOwZD Letöltés dátuma: 2024. 01.14.

4. sz. melléklet: saját fotók

5. sz. melléklet: saját fotók

VIII. Mellékletek

1. sz. melléklet

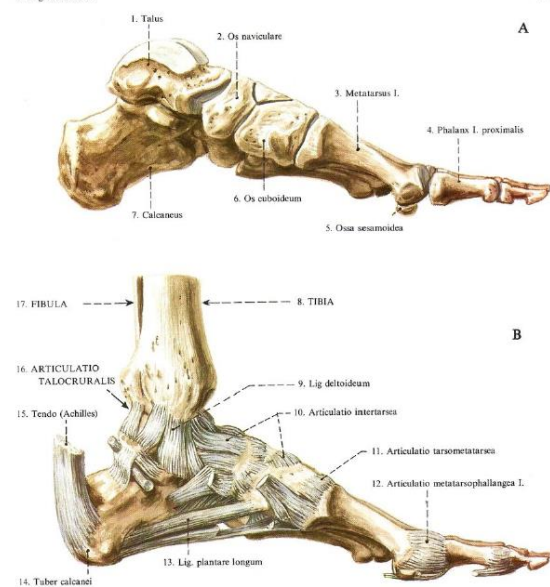


37 A bal láb csontjai felülnézetben

- | | | | |
|--------------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. Ujjperccsontok | 3. Ékcsontok | 5. Ugrócsont | 7. Kőbcsont |
| 2. Lábközépcsontok | 4. Sajakcsont | 6. Sarokcsont | |

Mozgárendszer

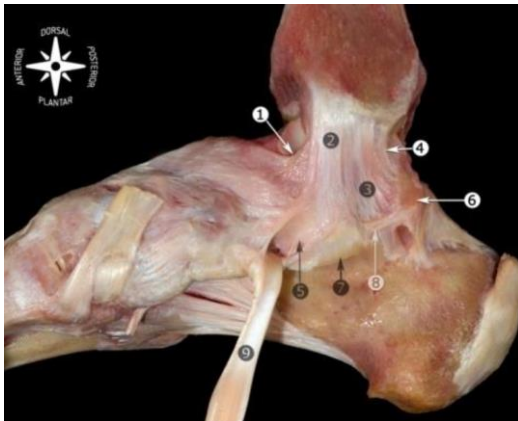
51



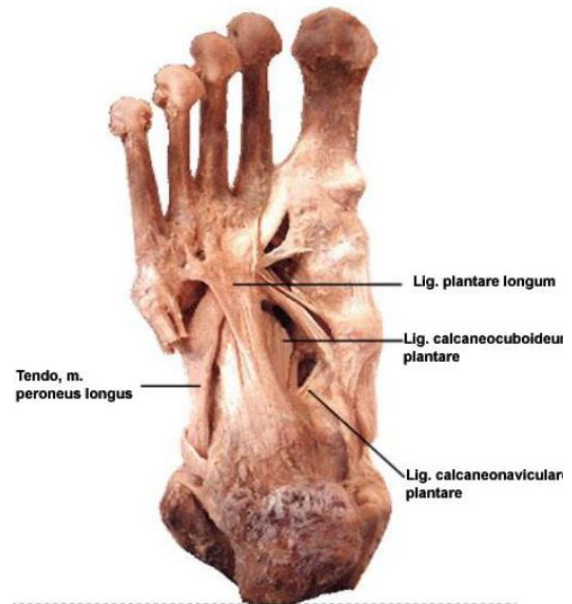
38 A csontos lábboltozat (A) és a szalagos lábboltozat (B)

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---|-------------------------|
| 1. Ugrócsont | 6. Kőbcsont | 11. A lábtő- és a lábközépcsontok közötti ízületek | 13. Hosszú talpi szalag |
| 2. Sajakcsont | 7. Sarokcsont | 12. Az első lábközépcsonti-ujjperccsonti ízület tokja | 14. Sarokgumó |
| 3. I. lábközépcsont | 8. Sipesont | | 15. Achilles-ín |
| 4. Az I. ujj felső ujjperccsontja | 9. A belső boka delta alakú szalagjai | | 16. Bokazírilet |
| 5. Lenecsontok | 10. A lábtőcsontok közötti ízületek | | 17. Szárkapocs |

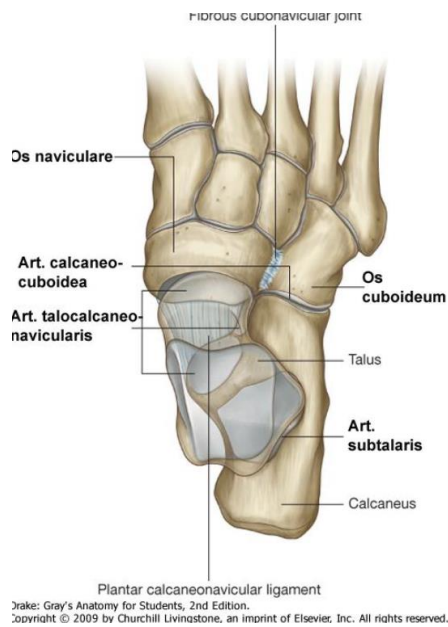
2. sz. melléklet



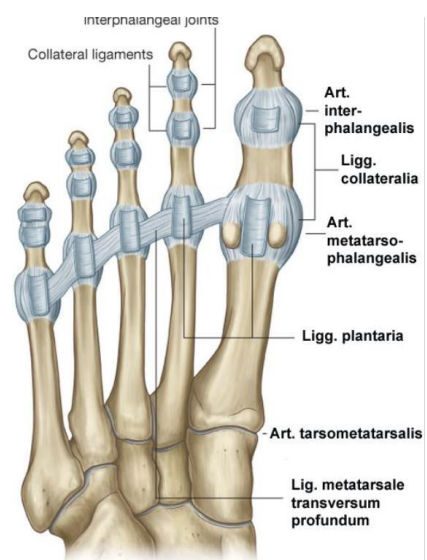
Felső ugróizület



Alsó ugróizület



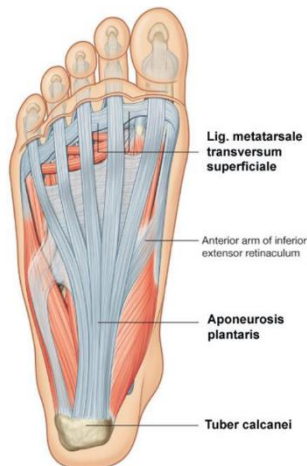
Chopart-féle ízületi vonal



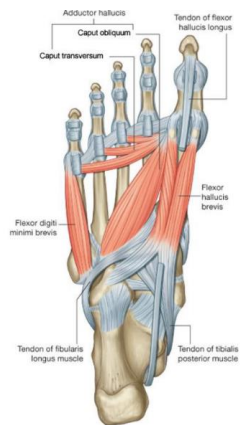
Korlátolt szabadizület

3. sz. melléklet

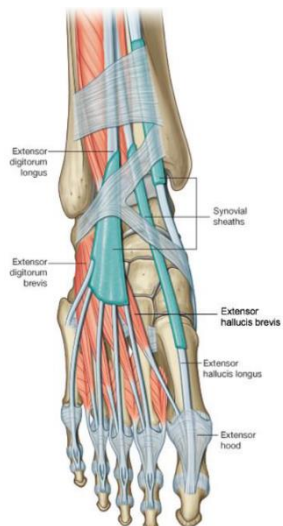
Lábizmok



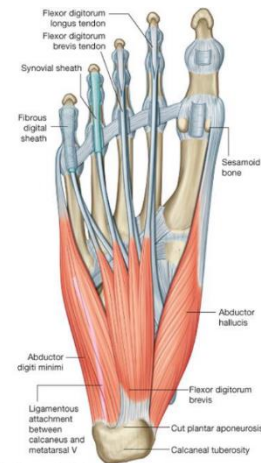
Drake: Gray's Anatomy for Students, 2nd Edition.
Copyright © 2009 by Churchill Livingstone, an imprint of Elsevier, Inc. All rights reserved.



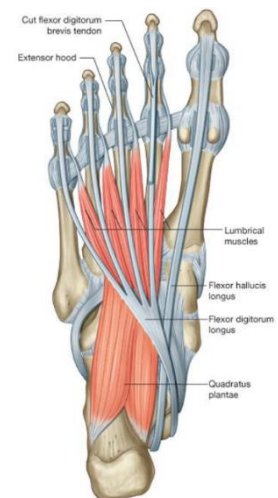
Drake: Gray's Anatomy for Students, 2nd Edition.
Copyright © 2009 by Churchill Livingstone, an imprint of Elsevier, Inc. All rights reserved.



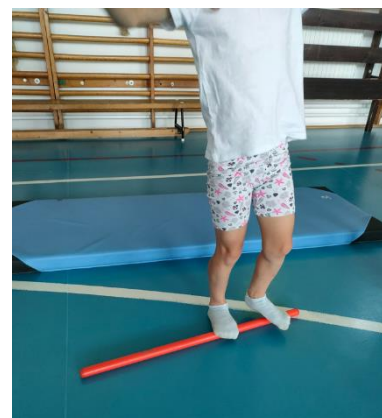
Drake: Gray's Anatomy for Students, 2nd Edition.
Copyright © 2009 by Churchill Livingstone, an imprint of Elsevier, Inc. All rights reserved.



Drake: Gray's Anatomy for Students, 2nd Edition.
Copyright © 2009 by Churchill Livingstone, an imprint of Elsevier, Inc. All rights reserved.



Drake: Gray's Anatomy for Students, 2nd Edition.
Copyright © 2009 by Churchill Livingstone, an imprint of Elsevier, Inc. All rights reserved.





IX. Nyilatkozatok

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függeléke: A MATE egységes szakdolgozat /
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.1. sz. melléklete: Konzulensi nyilatkozat

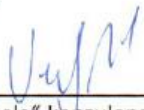
NYILATKOZAT

Barbos Edit (név) (hallgató Neptun azonosítója: BOLADJ)
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a
záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ áttekintettem, a hallgatót az
irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól
tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő
védésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem³

Kelt: Kaposvár 2024. év 04. hó 16. nap


belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendő.

³ A megfelelő aláhúzendő.

NYILATKOZAT

a portfólió nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: BARTOS EDIT
A Hallgató Neptun kódja: BOLADJ
A dolgozat címe: AZ ÓVODÁS KORÚ GYERMEKEK LEGGYAKRABBAN ELŐFORDULÓ LABDAFORMITÁSA, A LUDTALP PREVENCIÓJA ÉS KORREKCIÓJA
A megjelenés éve: 2024.
A konzulens intézetének neve: NEVELÉSTUDOMÁNYI INTÉZET
A konzulens tanszékének a neve: SZAKDIDAKTIKAI TANSZÉK

Kijelentem, hogy az általam benyújtott portfólió egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlant állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2024. év 04. hó 19. nap

Bartos Edit
Hallgató aláírása

ABSZTRAKT

Dolgozat címe: Az óvodás korú gyermekek leggyakrabban előforduló lábdeformitása, a lúdtalp prevenciója és korrekciója

A dolgozatot készítő hallgató neve: **Bartos Edit, Neptun kód: BOLADJ**

Szak, képzési szint és munkarend megnevezése: **Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus szakvizsgára felkészítő szakirányú továbbképzés, levelező munkarend**

Intézet/tanszék megnevezése: **Neveléstudományi Intézet, MATE Kaposvári Campus**

Belső témavezető: **Vönöczky Áron - Testnevelő tanár**

Témaválasztásom szorosan összekapcsolódik a munkámmal. A szakképzés elvégzésével párhuzamosan heti három alkalommal tartok gyógytestnevelés foglalkozást óvodás, kisiskolás és felső tagozatos gyermekeknek egyaránt. Munkám során azt tapasztalom, hogy a leggyakoribb statikai lábdeformitás a lúdtalp. Az óvodás csoportomba járó 9 gyermek mindegyikénél lúdtalpat diagnosztizáltak. Ebből jól látható témaválasztásom aktualitása. Nagyon fontos ennek az elváltozásnak preventív jellegű tornáját megkezdeni már óvodás korban, illetve a már kialakult lúdtalp korrekcióját is minél korábban elkezdni.

Portfóliómban igyekszem bemutatni a képzés során szerzett elméleti és gyakorlati tudást, valamint azt, hogy sikerült ezt a mindennapi munkámba beépíteni.

A képzés alatt egymásra építkezve, illetve párhuzamosan haladtunk a tudásanyag elsajátításával, ami nagy segítséget jelentett a megértésben. Először az elmélettel kezdtünk, amire aztán építkezni tudtunk a gyakorlatok során.

Dolgozatomat is ez alapján építettem fel. Először a láb anatómiájáról tanultakról írtam, amihez szorosan kapcsolódtak az ortopédia elváltozások és végül a gyakorlati órákon megtanultuk az egyes deformitások korrekciójához legmegfelelőbb gyakorlatsorokat és az ellenjavalt mozgásformákat egyaránt. A portfóliómban leírtakban olvasható, hogy első diplomámat tanítóként szereztem, így egy alapismeretem volt a testnevelés tantárgy tanításához, de a dolgozatomból az is kiderül, hogy mennyi új ismeretre, tudásra tettem szert a képzés során. Az itt megszerzett tudásra alapozva szervezem és tervezem a foglalkozásaimat, közben pedig igyekszem folyamatosan képezni magam. Céljaim között az szerepel, hogy minél szélesebb körű tudással rendelkezem a gyógypedagógia különböző területein, hogy így minél több gyereknek és minél komplexebben tudjak segíteni.