Mozgás = tanulás

A mozgÃ¡s maga az Ã©let. Bizonyos szerveink Ã¡llandÃ³ mozgÃ¡sban vannak, e nÃ©lkÃ¼l nem Ã©lnÃ©nk, nem tudnÃ¡nk lÃ©te
A mozgÃ¡s kommunikÃ¡ciÃ³. A mozgÃ¡s interakciÃ³ Ã©s kapcsolatteremtÃ©s. A mozgÃ¡s kontroll Ã©s elengedÃ©s. A mozgÃ¡s
Ã©rzelmeink Ã©s szenvedÃ©lyÃ¼nk szavakon tÃºli kifejezõdÃ©se. A mozgÃ¡s prÃ³bÃ¡lkozÃ¡s Ã©s gyakorlÃ¡s. A mozgÃ¡s felfe
A mozgÃ¡s Ã¶nmagunk elhelyezÃ©se a vilÃ¡gban, a mozgÃ¡s Ã¶nkifejezÃ©s. A mozgÃ¡s Ã¶nmegismerÃ©s.

EgyszÃ³val a mozgÃ¡s tanulÃ¡s, a szÃ³ legnemesebb Ã©rtelmÃ©ben. SajnÃ¡latos mÃ³don sok ember fejÃ©ben a tanulÃ¡s
koncepciÃ³ja a passzivitÃ¡s elõfeltÃ©telÃ©vel kapcsolÃ³dik Ã¶ssze. Mintha a testÃ¼nk fizikai aktivitÃ¡sa kÃ¶zben nem tudnÃ¡nk
hasznÃ¡lni a fejÃ¼nket. Ennek pont az ellenkezõjÃ©t lÃ¡tjuk, ha a gyermekeink fejlõdÃ©sÃ©t figyeljÃ¼k: az elsõ Ã©veiben moz
mindenki a legtÃ¶bbet Ã©s â€“ egÃ©sz Ã©letÃ©t tekintve - ugyanebben az idõszakban tanul a legtÃ¶bbet! A kisbabakor a fizika
legaktÃ-vabb korszakunk, Ã©s ez az idõszak Ã³riÃ¡si mennyisÃ©gû tanulÃ¡st foglal magÃ¡ba. MiÃ©rt elengedhetetlen a mozgÃ¡
tanulÃ¡shoz? TekintsÃ¼k Ã¡t egy kicsit rÃ©szletesebben!

EgyÃ©rtelmû, hogy a kisgyermek egÃ©szsÃ©ges Ã©rzelmi fejlõdÃ©sÃ©tõl nem vÃ¡laszthatÃ³ el a fizikai Ã©s szellemi fejlõdÃ©
Mindezek alapja a tÃ¡plÃ¡lÃ¡s, a gondozÃ¡s Ã©s a gondoskodÃ¡s minden fajtÃ¡ja, valamint a mozgÃ¡s. A gyerekek, Ãºgy tûnik,
fõleg kicsi korban a mozgÃ¡s = tanulÃ¡s alapelvÃ©t kÃ¶vetik. A kisbabÃ¡k, habÃ¡r mÃ©g nem vÃ¡ltoztatnak helyet, rengeteget
mozognak. Egy kÃ-sÃ©rlet sorÃ¡n Ã©lsportolÃ³kat kÃ©rtek meg arra, hogy ugyanolyan aktÃ-van mozogjanak, ahogy azt a
kisbabÃ¡k teszik. A jÃ³ kondÃ-ciÃ³ban lÃ©võ felnõtt sportemberek alig pÃ¡r Ã³rÃ¡n Ã¡t voltak kÃ©pesek utÃ¡nozni a kisbabÃ¡kat,
ugyanazt tenni, amit õk tesznekâ€¦ VilÃ¡gos ma mÃ¡r az is, hogy a mozgÃ¡s nem csak fizikailag teszi erõssÃ© Ã©s egÃ©szsÃ©g
a babÃ¡kat Ã©s a gyermekeket, de a fejlõdÃ©sÃ¼k Ã¶sszes terÃ¼letÃ©re kihatÃ¡ssal van. A mozgÃ¡son keresztÃ¼l a gyereke
gondolkodni, kommunikÃ¡lni tanulnak, Ã©s kiÃ©pÃ-tik Ã¶nbizalmukat. A mozgÃ¡s fizikai Ã©s Ã©rzelmi kompetenciÃ¡t hoz. A
legfontosabb mÃ©gis, hogy a gyerekek szoros kÃ¶telÃ©ket alakÃ-tanak ki a szÃ¼leikkel a mozgÃ¡son keresztÃ¼l. Fontos
tÃ©ny, hogy az egÃ©szen piciket az motivÃ¡lja elsõsorban mozgÃ¡sra, hogy kapcsolatban lehessenek a szÃ¼leikkel, Ã©s kÃ¶z
kerÃ¼lhessenek hozzÃ¡juk. Amikor a kÃ¶zÃ¶s fizikai aktivitÃ¡st a mama (Ã©s/vagy apa) beÃ©pÃ-ti a napi, vagy heti
rutintevÃ©kenysÃ©gek kÃ¶zÃ©, akkor megadja a babÃ¡jÃ¡nak a lehetõsÃ©get, hogy a mozgÃ¡son keresztÃ¼l rengeteget
tanulhasson. Ezzel egyÃ¼tt az Ã-gy eltÃ¶ltÃ¶tt, bensõsÃ©ges percek pÃ³tolhatatlan szellemi Ã©s lelki tÃ¡plÃ¡lÃ©kot is jelentene
babÃ¡nak.

Â

A kisbaba elsõ referenciapontja a vilÃ¡gban a sajÃ¡t teste. Csak lassankÃ©nt fedezi fel a hozzÃ¡ tartozÃ³ testrÃ©szeket â€“ lÃ¡tt
mÃ¡r 3-4 hÃ³napos babÃ¡t, ahogy csodÃ¡lÃ³, tÃ¡gra nyÃ-lt szemmel vizsgÃ¡lgatja a sajÃ¡t kezecskÃ©jÃ©t, nyitogatja az ujjait? â
a testÃ©nek ismerete Ã©s szeretete fontos alap ahhoz, hogy a mÃ¡sodik Ã©letÃ©vÃ©ben mÃ¡r Ã¶nmaga szÃ¡mÃ¡ra is
nyilvÃ¡nvalÃ³an Ã¶nÃ¡llÃ³ kis lÃ©nnyÃ© vÃ¡ljon. Megtanulja, hogy a keze mindig kÃ©znÃ©l van Ã©s a lÃ¡ba sem hagyja cserbe
eleget gyakorol vele.Â Nem csupÃ¡n az fontos, hogy megismerjÃ©k Ã©s fokozatosan ellenõrzÃ©sÃ¼k alÃ¡ vonjÃ¡k a testÃ¼ke
de az is, hogy megtanuljÃ¡k: szeretni valÃ³ak Ã©s szeretetre mÃ©ltÃ³ kis lÃ©nyek, Ã-gy elfogadjÃ¡k Ã¶nmagukat. Ezt
masszÃ¡zzsal, szeretgetÃ©ssel, Ã¶lelgetÃ©ssel, babusgatÃ¡ssal erõsÃ-tjÃ¼k meg bennÃ¼k, amibõl sosem lehet tÃºl sok. A
fizikai fejlõdÃ©s szerves velejÃ¡rÃ³ja az Ã©rzelmi Ã©s szellemi fejlõdÃ©s is. A babÃ¡k a testÃ¼ket hasznÃ¡ljÃ¡k arra, hogy
felfedezzenek Ã©s kommunikÃ¡ljanak; az erre irÃ¡nyulÃ³ mozgÃ¡sok pedig biztosÃ-tjÃ¡k szÃ¡mukra az erõnlÃ©tet Ã©s az
egÃ©szsÃ©ges fizikumot. Minden pozitÃ-v fejlõdÃ©si tÃ¶rtÃ©nÃ©s kihat a fejlõdÃ©s Ã¶sszes terÃ¼letÃ©re, ezt nem lehet elÃ©
hangsÃºlyozni! Amikor a baba a kezÃ©t rÃ¡zza, rugdos a lÃ¡bÃ¡val, vagy a fejÃ©t forgatja, folyamatosan azt prÃ³bÃ¡lgatja, hogy
mikÃ©nt mûkÃ¶dik a teste rÃ©szenkÃ©nt Ã©s egyÃ¼ttesen. Egy Ã¶thÃ³napos baba, mikÃ¶zben megprÃ³bÃ¡l elÃ©rni egy izga
tÃ¡rgyat, addig nyÃºjtÃ³zkodik Ã©s gÃ¶rdÃ¼l, mÃ-g hirtelen Ã¡tfordul a pocakjÃ¡ra. A nagymotoros mozgÃ¡sok nyÃºlÃ¡sok,
gÃ¶rdÃ¼lÃ©sek, rugdosÃ¡sok, kapaszkodÃ¡sok, mÃ¡szÃ¡s, majd kÃ©sõbb jÃ¡rÃ¡s sorÃ¡n fejlõdnek, Ã©s ezek vezetnek az olya
finommotoros mozgÃ¡sokhoz, mint a kanÃ¡llal evÃ©s, vagy rajzolÃ¡s. Mivel minden mindennel Ã¶sszefÃ¼gg, Ã©rdemes pÃ¡r
szÃ³t ejteni intellektuÃ¡lis fejlõdÃ©srõl is. A fizikai tevÃ©kenysÃ©gek egyedÃ¼lÃ¡llÃ³ mÃ³don stimulÃ¡ljÃ¡k az agy Ã©s a test kÃ
Ã¶sszekÃ¶ttetÃ©seket. A problÃ©mÃ¡k megoldÃ¡sÃ¡t kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ prÃ³bÃ¡lkozÃ¡sok sorÃ¡n tanuljÃ¡k, ami szinte mindig
mozgÃ¡sos megoldÃ¡s-forma az elejÃ©n.

A mozgÃ¡s Ã©s az Ã©rzelmek kapcsolata szempontjÃ¡bÃ³l vizsgÃ¡lva, azt is gyakran lÃ¡thatjuk, hogy a kicsik Ã©rzelmeiket
mindig teljes testÃ¼kkel fejezik ki. DÃ¼hÃ¼kben hadonÃ¡sznak, Ã©s ha boldogok, akkor kezeik Ã©s lÃ¡baik is â€žÃ¶rÃ¼lnek".

a kommunikÃ¡ciÃ³ rÃ©sze, ami nagyon fontos tÃ©nyezõje az emberekkel Ã©s a vilÃ¡ggal valÃ³ Ã©rzelmi Ã¶sszehangolÃ³dÃ¡sn
A mozgÃ¡s az egyik legkorÃ¡bbi kifejezõdÃ©si forma, amit a gyerekek arra hasznÃ¡lnak, hogy tudassÃ¡k velÃ¼nk
gondolataikat Ã©s Ã©rzÃ©seiket. A megfelelõ odafigyelÃ©s Ã©s jÃ³ kommunikÃ¡ciÃ³ azt biztosÃ-tja, hogy szeretetben Ã©s
biztonsÃ¡gban Ã©rezze magÃ¡t. Az arckifejezÃ©s-jÃ¡tÃ©kok, a kÃ¶zÃ¶s testmozgÃ¡sok Ã©s a ritmusos jÃ¡tÃ©kok mind egymÃ
megÃ©rtÃ©sÃ©t segÃ-tik a baba Ã©s a szerettei szÃ¡mÃ¡ra.

Az Ã©rzelmi gazdagodÃ¡s szempontjÃ¡bÃ³l, az egyik legsarkalatosabb pont az emberi kapcsolatokÃ©. A kapcsolatokat
tapasztalatok Ã©ltetik. A korai tapasztalatok Ã©letre szÃ³lÃ³an meghatÃ¡rozzÃ¡k kapcsolatainkat. A mozgÃ¡s pedig nagyon
fontos a kapcsolatok kialakÃ-tÃ¡sÃ¡ban. Az aktÃ-v mozgÃ¡s a szÃ¼lõknek is segÃ-t megtanulni az egyedi mozgÃ¡sformÃ¡kat,
amit a babÃ¡juk produkÃ¡l Ã©s azt, hogyan szeret mozogni, milyen Ã©rintÃ©st preferÃ¡l. Az egÃ©szen kicsik a kÃ¶zÃ¶s fizikai
aktivitÃ¡s sorÃ¡n benyomÃ¡st kapnak a mozgÃ¡s Ã©s a mozdulatlansÃ¡g ritmusÃ¡rÃ³l is, ahogy hol aktÃ-vak, hol csendben
pihennek a mamival. A gyerekeknek vÃ©gtelen Ã¶rÃ¶met hoz a mozgÃ¡s maga, Ã©s ezen osztozni velÃ¼k a szÃ¼lõ szÃ¡mÃ¡r
is kÃ¼lÃ¶nleges, Ã¶rÃ¶mteli idõtÃ¶ltÃ©s lehet. RÃ¡adÃ¡sul, minÃ©l tÃ¶bb kÃ¶zÃ¶s fizikai aktivitÃ¡sban vesznek rÃ©szt, a mam
annÃ¡l tÃ¶bb alkalommal figyelheti, Ã©s kis segÃ-tsÃ©gnyÃºjtÃ¡ssal elõsegÃ-theti a baba Ã¼gyesedÃ©sÃ©t, ami a kicsi
Ã¶nbizalmÃ¡nak is jÃ³t tesz. Minden Ãºj fizikai teljesÃ-tmÃ©ny megÃ¼nneplÃ©se a kisgyermek magabiztossÃ¡gÃ¡t erõsÃ-ti, am
fontos segÃ-tsÃ©g ahhoz, hogy Ãºjabb kihÃ-vÃ¡sokkal birkÃ³zzon meg.

BÃ©kÃ©si Zsuzsanna

KÃ©rdezz a Grilla StÃºdiÃ³ tanÃ¡csadÃ³jÃ¡tÃ³l, BÃ©kÃ©si Zsuzsanna nevelÃ©studomÃ¡nyi szakembertõl!