Bukfenc mozgásfejlesztõ babatorna

Játékos mozgásfejlesztõ torna 1-3 éves gyerekeknek mozgásterapeuta vezetésével

A zenés, játékos mozgásfejlesztõ tornán már járni tudó babákat várunk, akik megtapasztalhatják a különbözõ mozgásformákat. A foglalkozásvezetõ koordinálásával és bátorításával, de kötöttségek nélkül tökéletesíthetik, gyakorolhatják a gyerekek a fejlõdési szintjüknek megfelelõ, és az érdeklõdésüket is felkeltõ mozgásformákat. A tornán fontos szerepet kapnak a dalok, mondókák, melyek segítségével még izgalmasabbá és változatosabbá tehetjük az együtt töltött idõt. A foglalkozásokon speciális mozgásfejlesztõ eszközöket használunk, melyek kiválóan alkalmasak a nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztésére, elõsegítik a kinesztetikus észlelést [saját mozgás érzékelése], a testséma elsajátítását, a szem-kéz és a szem-láb koordinációt. Használatuk során a taktilis [tapintási, érintési]- és térérzékelés is nagymértékben fejlõdik. A foglalkozás tárgyi feltételeit itt is mi biztosítjuk, egyedül váltócipõt érdemes hozni.

A mozgásfejlesztõ foglalkozás fontosabb részei és hatása a gyermekekre:

- Testünk megismerése, testrészeink mozgásának irányítása, mozgáskoordináció nagymotoros mozgások fejlesztésével, a társas kapcsolatok kialakítása, szabályokkal való ismerkedés.

- Játékos mozgással és színes segédeszközeink segítségével megismerkedünk a formákkal, a színekkel, az irányokkal, továbbá alapvetõ parancsszavakat tanulunk meg (például: kússz át alatta, bújj át rajta, ugorj rá!)

- Erõsítjük az izomzatot, fejlesztjük a térben való tájékozódást, és persze mindezzel levezetjük a kicsik felesleges energiáját. A gyerekek kellemesen elfáradva, új ismeretekkel, ismeretségekkel gyarapodva mehetnek haza szüleikkel.

- A mozgásos mondókák, dalok ritmikus szavalása közben a mesés tartalmat egyszerû, játékos mozdulatokkal követjük. Az utánzás öröme a kifejezés, eljátszás örömébe megy át.

- A speciális mozgásfejlesztõ eszközök élvezetes játéklehetõséget és hasznos tapasztalatokat nyújtanak. Az egyensúlyérzet, a testkép kialakulása, a mozgások indításának és megállításának kontrollja fejleszthetõ segítségükkel.

- Tornagyakorlatok elvégzése:

- a testtartás javításához,

- a gerincoszlop, az izmok és az ízületek megerõsítésével,

- az egyensúly-érzékelés fejlesztéséhez és stabilizálásához

A gyermek testi növekedésének idõszaka az elsõ éveiben kezdõdik. A foglalkozásokon rengeteg olyan ismeretet szerezhet a szülõ, amivel

fejleszthetik gyermekük erejét, hajlékonyságát és ruganyosságát a gyermekkor meghatározó éveiben. A mozgásfejlesztõ torna fejlesztõ funkciója mellett kívánjuk, hogy a legfontosabb célja az örömszerzés legyen.

Bízunk benne, hogy a szülõ és gyermeke együttesen élvezni fogja a közösen töltött idõ minden percét.

A foglalkozásokon használt eszközökrõl:

- Babzsák

Mivel a kisgyerekek örömmel tornáznak kéziszerekkel, ez az eszköz minden foglalkozásunkon szerepel. A babzsák fogása egyszerû, anyagánál fogva jól alkalmazkodik a tenyérhez, továbbá nem túl nehéz, és mégis van súlya. Különbözõ testhelyzetekben, illetve más szerekkel kombinálva és végeztethetünk vele gyakorlatokat. Kiváló az egyensúlyérzék fejlesztéséhez.

- Gördülõ deszka

Ezzel a minden irányba elmozduló eszközzel kiválóan fejleszthetõ a térpercepció és az egyensúlyérzék. Álló, ülõ és fekvõ helyzetben is használható.

- Egyensúlyozó tölcsér

Az eszköz segítségével a gyermek megtapasztalja a bizonytalan egyensúlyi helyzetet és elsajátítja az ahhoz való alkalmazkodást. Sérült, magatartászavaros gyermekeknél a bölcsõben való ringás élményét idézhetik vissza.

- Akadálypálya

Az összetett mozgássor elvégeztetésére adnak lehetõséget. Használatuk során a gyermekek megtapasztalják a különbözõ testhelyzeteket, térirányokat. Ismeretet szereznek testük és a használt eszközök méretének viszonyáról. Fejlõdik egyensúlyozó és állóképességük, szem-kéz és szem-láb koordinációjuk.

- Trambulin

Ugráláskor egyensúlyvesztés lép fel, amit a trambulinra való visszaérkezésnél újra meg kell találni. Fejlõdik a gyermek vesztibuláris [egyensúlyi] rendszere és erõsödik az izomzat.

- Libikóka

Lábuk egymás mellé helyezése, a billenési pont érzékelése koncentrációt és egyensúlyozást, valamint szem-láb koordinációt igényel a gyerekektõl.

- Bújócskacsõ

Az önfeledt bújócskázás során észrevétlenül fejlõdik a gyermek mozgáskultúrája és térérzékelése. A gyermek újból és újból át szeretné élni a bebújás-kibújás élményét, mellyel fejleszthetjük testének megismerését.

- Ejtõernyõ

Az ejtõernyõt leginkább a csoportos játékokhoz tervezték és kiválóan alkalmas a gyerekek mozgáskészségének fejlesztésére. Ezek a játékok fejlesztik a csoportszellemet, a társas kapcsolatokat, izgalmasak és mozgalmasak. A gyermekek pszichomotoros fejlesztéséhez elengedhetetlen kellék.

- Egyensúlyozó kötél

Kiválóan fejleszti a motorikus készségeket. Minél többet gyakorol rajta a gyermek, annál nagyobb biztonságban érzi magát. Ideális a motorikus készségek, az egyensúlyozás és az ugrások fejlesztéséhez.

- Egyszemélyes billenõ rácshinta

Ez az eszköz segíti a gyerekek egyensúlyérzékének és koordinációs készségének fejlesztését, ugyanakkor remek szórakozást nyújt.

- Rugós deszka

Kiváló izomerõsítõ - fejleszti a törzs, a láb, a kéz izmait. Segíti a helyes testtartás kialakulását, az egyensúly érzékelését.

- Testhenger (hordó)

Kitûnõ az egyensúlyérzék javításhoz, a térérzékeléshez.

- Fizio Activity Roll

Ez a sokoldalúan alkalmazható eszköz kiváló képességfejlesztõ, fõleg a nagy mozgásigényû gyermekeknek számára. Kitûnõen erõsíti a hátizmokat, egyéb testrészeiket, továbbá a rollban mozgó, guruló kis labdák felkeltik, és hosszú ideig ébren tartják a gyerekek figyelmét.

A foglalkozás idõtartama 45 perc.

Foglalkozásvezetõ: Bartuschek Mónika mozgásterapeuta (06 20/361-2929)