

Babatorna 8.

Az egy évig tartó csecsemőkori fejlődés az élet egyik legnagyobb csodája. A majdnem teljesen kiszolgáltatott újszülött, aki szinte csak táplálkozni, aludni és sírni tud, az első születésnapjára egy önállóan mozogni, járni, gondolkodni, érezni tudó és beszélni kezdő kisgyermekké változik.

Az első negyedévben ez a csodás fejlődés kibontja a babát a magzati póz összegömbölyödött helyzetéből. A pici törzs és a végtagok fokozatosan kiegyenesednek, majd önálló életre kelnek. A második negyedévben a baba megtanulja a fordulást és felkészül a kúszásra, hogy felfedezhesse a közvetlen környezetét. A harmadik szakaszban már ügyesen közlekedik, kúszik és mászik. Sőt a vízszintes testhelyzetből függőlegesre is átvált, vagyis felül és feláll. Az utolsó negyedévben minden mozgásformát szorgalmasan gyakorol, hogy aztán felegyenesedett testtartásban, óvatosan egyensúlyozva elindulhasson a nagyvilágba.

A babatornáról szóló sorozat utolsó részében a felegyenesedett testtartás és egyensúlyozás megtanulását segítő gyakorlatokról olvashatnak. De szó lesz a kézhasználatról és a szem-kéz és a szem-láb koordinációról is. A mozgásban ügyesedő baba egyre okosabb is, tehát a torna nemcsak a mozgásfejlődést támogatja, hanem az értelmi képességeket is. Hiszen minden, amit a baba a mozgás és a játék révén megtapasztal, azok sémák formájában a fogalmak, a gondolatok alapját képezik az idegrendszerben. Ezek a fogalmak alkotják majd a szavakat is, amelyekkel az érzelmeit, a vágyait és a gondolatait kifejezheti. Minél nagyobb és színesebb lesz a fogalmak hálójája az agyában, annál gazdagabb lesz a szókincse és kifejezőbb, érthetőbb a beszéde.

Átmozgatások

Az utolsó negyedévben a babák napközben már nem vagy egyre kevesebbszer szeretnek fekvé játszani, mert egész nap „úton vannak”, vagyis másznak, felállnak, kapaszkodva lépegetnek, lehajolnak vagy le is guggolnak. Ha mégis hosszabb ideig egy helyben maradnak, akkor leülnek a szoba közepén a szőnyegre, vagy beülnek az asztal alá és ott tevékenykednek. Mivel szinte egész nap állandó jövés-menésben vannak, az átmozgatásokat már nem szeretik annyira, mint korábban. Igazából nem is érnek rá erre, mert mindig épp valami halaszthatatlan dolguk akad. Ha az anyuka mégis szeretné azt

átmozgatásokat, ezt a nagyon hasznos passzív tornáztatást továbbra is megadni a babájának, akkor azt inkább fürdetés előtt vagy után tegye.

Kétkezes játékok

A babatorna ebben a korban még szorosabban összekapcsolódik a gyermek játéktevékenységével és a kézhasználatával, az un. manipulációval, mint eddig. Korábban ugyanis minden babatorna mozdulatot vízszintes vagy csak egy kissé megemelkedő helyzetben gyakorolhattunk vele. Ülve viszont a baba törzse függőleges helyzetbe kerül, ezzel mindkét keze felszabadul, és így megkezdődnek a kétkezes manipulációs játékok és tevékenységek. Ezek a játékok összehangolják a két agyfélteke működéseit és fejlesztik az ujjak precíz mozgásait, az un. finommotorikus képességeket. Az ülő baba a tárgyak fizikai megismerésén túllépve elkezd azok funkcióit is felfedezni: egymáshoz ütögeti a tárgyakat; egyik tárgyat beleteszi a másikba és kiveszi onnan; az egyik játékot a másikra vagy mellé helyezi. Tehát két kockából hangszer lesz, a golyó belefér a pohárkába, kockából kígyót épít... Az eddig jól ismert tárgyak mostantól új értelmet, azaz funkciót nyernek. Ez a gondolkodásbeli változás indítja el a csöppséget a világ dolgainak megértése felé és így lesz képes később maga is ésszerűen hatni a világ dolgaira.

De ha nem sikerül megtalálnia az ülő egyensúlyát, és nem érzi magát biztonságban ülve, akkor az egyik kezét inkább támaszkodásra fogja használni. Ekkor kénytelen lesz megmaradni a régi egykezes tevékenységeknél, ahogy azt korábban hason fekve vagy mászás közben már jól megtanulta. Így viszont csökken a funkciós játékok mennyisége és emiatt a gondolkodási és tanulási képességek érése lelassul. A babatorna célja ebben a korban az, hogy az ülő egyensúly, a kézhasználat, a szem-kéz és a szem-láb koordináció a leghatékonyabban fejlődhessen.



Szem-kéz koordináció

1. Ülünk le a szőnyegre egymással szemben úgy, hogy a pici lábai elől legyenek, ne térdeljen, és ne üljön **W** helyzetben sem. Szemmagasságban kartávolságnyi távolságban

nyújtsunk oda neki egy nagyobb játékot, hogy azt két kézzel fogja meg. Ha már ügyesen meg tudja fogni és nem veszíti el az egyensúlyát, akkor adhatjuk egy kicsit magasabbról is, vagyis a karjaival ekkor már kb. 45 fokban nyúljon felfelé. Ha ez a mozdulat is biztosan megy, akkor fokozatosan lehet egyre magasabbra terelni a karjait és a tekintetét is. A cél, hogy a baba egyre magasabbra és végül teljesen a feje fölé nézve emelje fel a két karját, hogy megfoghassa a fölülről nyújtott játékot.

2. Az oldalirányú fejfordításokat és kinyúlásokat szintén ebben a helyzetben gyakoroljuk. Először az egyik majd a másik oldalról nyújtsunk egy-egy kisebb játékot a babának szemmagasságban, hogy oldalra nézve megfoghassa azt. Amikor ez jól megy, akkor lehet egy kicsit magasabbról, de ugyanúgy oldalról nyújtani felé a játékot. Ezeknél a mozdulatoknál is az a cél, hogy egyre magasabbra és egyre jobban megfordulva nézzen rá és nyúljon ki a játékért, és eközben ne veszítse el az egyensúlyát.

3. Az ügyes baba arra is képes, hogy a jobb karjával balra nyúljon és a ballal pedig jobbra úgy, hogy eközben a karjai áthaladnak a testfelező vonalán. Ezt úgy is gyakorolhatjuk, hogy a jobb kezében lévő játékot tegye bele a baloldalon lévő dobozba és fordítva.

4. Ha a szőnyegen ücsörögve ügyesen megtartja az ülő egyensúlyát, akkor ugyanezeket a mozdulatokat el lehet kezdeni kiszámolyon ülve is.

Szem-láb koordináció

1. A látás és a lábmozgatások összekapcsolása és ezzel együtt a csípő, a térd és a boka mozgásainak összehangolása fontos képesség az álló és járó egyensúly megteremtéséhez. A csípő stabilitása nélkül az ülő egyensúly megtartása is nehéz lenne. Minél több információ és tudás van a pici fejében a saját lábáról, annál ügyesebben fogja irányítani azokat járás, futás és ugrálás közben.

2. A lábtornát szintén a szőnyegen egymással szemben ülve érdemes elkezdni. Tegyük le egy sípoló műanyag játékot magunk elé, azután a lábunkkal nyomogatva sípoltassuk. A pici ezt a mozgást leutánozhatja, de ha még nem sikerülne, akkor segíthetünk neki azzal, hogy mi nyomogatjuk a talpával a játékot, hogy az megszólaljon. Rövidesen megérti a mozdulat lényegét és nagy örömmel nyomkodja majd a játékot.

- 3.** Egymással szemben ülve lehet nagyobb labdát is gurítani a lábunkkal vagy kis ping-pong labdákat rugdosgatni. Ebben a mozdulatban a babának már nem fel és le kell mozgatnia a lábait, hanem inkább előre és hátra.



4. Ahogyan mi a zoknit lehúzzuk, úgy emelgetheti a pici is a lábait, hogy lehúzza róla a karkötőt, a mesebábót, a műanyag poharat, a hajgumit vagy bármilyen kedves játékot, amit játékosan ráhúzunk a lábfejére. A lényeg az, hogy ne előrehajoljon, hogy elérje a játékot, hanem a lábát emelje közelebb a kezéhez.

5. Amikor a pici már biztonsággal megül a zsámolyon, mindegyik lábjátékot lehet azon ülve is gyakorolni. A lába elé tett cipősdobozba beleléphet és kiléphet, vagy a benne lévő kendőt, gyöngyöt megpróbálhatja a lábujjaival megfogni.

A gyerekek minden lábtorna mozdulatot könnyen megértenek az utánzásos tanulás segítségével, ezért inkább mutassuk meg, és csak keveset magyarázzunk. Sok felnőtt nem is gondolná, hogy egy-egy mozdulatot megfigyelve milyen gyorsan tanulnak ezek a kis tudósok. Pedig az utánzásos tanulás és a rugalmas idegrendszeri működés miatt az első életévek tanulási és fejlődési üteme elképesztő sebességgel történik. Az ember élete során soha többé nem lesz képes ekkora bravúrra, soha többé nem fog ilyen könnyen és gyorsan tanulni.

A sorozatban ismertetett babatorna egy olyan egyszerű eszköz a szülők kezében, amelynek segítségével játékosan együtt tornázva, de mégis tudatosan segítve kísérhetik végig a babájukat az első év csodálatos fejlődési állomásain.