

HELYES MOZGÁSFEJLŐDÉS

Miért fontos a sorrend?

Csecsemőkorban a mozgásfejlődési szintek szabályos sorrendje elengedhetetlen. A sorrendiség (hason támaszkodás-, forgás-, kúszás-, mászás-, felülés-, felállás és a járás) folyamatos erősödést jelent az izomrendszernek és az ízületeknek, ugyanakkor optimális idegrendszeri érést fog eredményezni.

Ha a sorrend elemei felcserélődnek vagy egy-egy mozgásminta kimarad (pl. kúszás vagy a mászás) az idegrendszer éretlen minősítést kaphat az iskolaérettség vizsgálatánál. Csecsemőkorban már észlelt, de sajnos nem kezelt problémák kijavítása óvodás illetve iskolás korban nem minden esetben lehetséges maradéktalanul.

A helyes mozgásfejlődési sorrend dióhéjban.

Az újszülött mozgása már méhen belül elkezdődik. Már ott fordul, rugdos, markol, ütöget, ölel. Ezek a mozgások a vízben lebegve igen könnyűek, viszont a „szárazföldön” már nehezebb, és bizony több hét is eltelik, mire újra sikerül megismételni őket. Először a fej- és kézmozgások aktiválódnak a tárgyak megszerzése céljából, majd meg tanul hason fekve játszani és fordulni, melyet már könnyen követ a kúszás, a mászás, a felülés és a járás.



A csecsemő helyes mozgásfejlődési sorrendje a következő:

KISEBB IDŐBENI ELTÉRÉSEK ELFOGADHATÓAK, DE A MOZGÁSOK SORRENDJE NEM CSERÉLŐDHET FEL.

- fejfordítás háton és hason fekve mindkét irányba egyforma könnyedséggel (0-1 hónap)
- hason fekve fejemelés néhány percig (1-2 hónap)
- hason fekve alkaron támaszkodás fejemeléssel és fejfordítással 5-10 percig pihenésekkel együtt (2-3 hónap)

- hason fekve tenyéren támaszkodás 20-30 percig pihenésekkel együtt, ekkor már játszik is itt (4-5-6 hónap)
- oldalra fordulás jobbra és balra is egyformán (4-5 hónap)
- forgás hátról hasra és hasról hátra (5-6 hónap)
- kúszás (7-8 hónap)
- mászás (8-9 hónap)
- önálló felülés (9-10 hónap)
- kapaszkodva feláll (10-11 hónap)
- kapaszkodva lépeget (11-14 hónap)
- önálló járás, még széles alapon „totyog” (12-15 hónap)
- a széles alapú járás megszűnik, siet, szalad (15-18 hónap)
- lépcsőn vezetve közlekedik, még nem váltott lábbal (18-20 hónap)
- fut, egyensúlyi szituációkat megold, lépcsőn váltott lábbal kapaszkodva jár (2 éves)
- játszótér mozgásformáit önállóan gyakorolja (2-3 éves)
- lépcsőn kapaszkodás nélkül váltott lábbal jár, páros lábbal szökdel (4 éves)
- egy lábon szökdel, jobb és a bal lábon is egyforma mennyiséget (legkésőbb 4,5 éves)
- két keréken biciklizik (4-5 éves)

A helyes mozgásfejlődési sorrend részletesen.

Az újszülött első aktív mozgása a fejének mindkét oldalra való elfordítása. A következő nagyon fontos mozdulat a fejemelés hason fekve. Az új mozdulatok mindig ráépülnek az előző mozgásformára. Ha az egymásra épülő mozgásfejlődési szintekből egyetlen láncszem kimarad, akkor az egész mozgásszabályozási rendszer kompenzálni próbál. A kompenzálás során kóros folyamatok indulnak el. Minél idősebb lesz a mozgásfejlődésben megrekedt csecsemő, annál nagyobb lesz a különbség a rendellenes (kóros) és a normál mozgásfejlődés között.

A még korai, de már rendellenes jelek felismeréséhez kövessük a csecsemő egészséges és attól eltérő fejlődését az első év során, hónapról-hónapra lebontva. A mozgásfejlődési sorrendnél megjelöltem az egészséges fejlődés felső határát is.

Mit jelent a kognitív funkció?

Ez csak az emberre jellemző funkció, amelyet a megfigyelés, az érzékelés, az emlékezet, a képzelet és a gondolkodás különleges ötvözete ad.

1. HÓNAP

Mozgás fejlődése:

- a csecsemő végtagjain a hajlított tartás a jellemző
- a heves kar és lábmozgások még reflexszerűek
- tagolatlan, tömeges mozgások a jellemzőek
- háton fekve a nyaki reflexre jellemző úgynevezett vívó tartás jelenik meg
- háton fekve mindkét irányba elfordítja a fejét

- hason fekve rövid időre megemeli és elfordítja a fejét
- függőleges helyzetbe emelve egy pillanatra képes a fejét a hátával egyvonalban megtartani
- kezek nem túl szorosan, de még zárt ökölben

Érzékelés fejlődése:

- látókörén belül lévő tárgyakat tekintetével követi
- fény és hanghatásokra kezd reagálni
- ujjait, kezét szopja
- sírás mellett rövid torokhangot képez

Kognitív funkciók:

- arcokra, kellemes hangokra már néha rövid mosollyal reagál
- édesanyja beszédjére szem kontaktus

Rendellenes:

- ha a végtagok nyújtott tartásúak
- ha a végtagok tartása aszimmetrikus
- ha az izmok tónusa változó, feszes és gyenge tónus váltakozik
- ha ferde a törzse, háton fekve „bekanyarodik” a teste
- ha többnyire az egyik irányba tarja a fejét
- ha alig mozog
- ha a csecsemőkori reflexek hiányoznak
- ha a mozdulatai mindig feszítő jellegűek
- ha a csecsemőkori reflexek fokozottak
- ha ok nélkül sokat sír
- ha szopási nehézsége van

2. HÓNAP

Mozgás fejlődése:

- különböző ingerekre hirtelen megrándulásokkal válaszol (Moro-reflex)
- kezével, lábával kalimpáló mozdulatokat végez
- hason fekve fejét néhány percig megtartja, vállát egy-egy pillanatra megemeli
- ujjak kezdenek kinyúlni
- függőleges helyzetbe emelve, fejét rövid ideig egyenesen megtartja, majd lebiccenti

Érzékelés fejlődése:

- háton fekve fejét elfordítja, egy tárgyat tud követni
- fejével fény és hang felé is fordul
- jelentős ingerhatás még mindig az érintés és az ízlelés, ujjait szopja

Kognitív funkciók:

- kapcsolatot teremt az anya alakja és az étkezés
- éberség és alvás egyensúlya kezdődik
- érdeklődik a hangok iránt

Rendellenes:

- ha a mozgással (fejfordítással) nem tudja követni az ingerforrást
- ha szopási nehézsége van
- ha hason fekve fejét nem tudja felemelni és tartani néhány percig
- ha háton fekve hátrafeszíti a fejét
- ha a végtagjait feszíti
- ha a mozgásoknál aszimmetria jelenik meg

3. HÓNAP

Mozgás fejlődése:

- háton fekve fejét már középen tudja tartani
- gátlás alá kerül a markoló reflex, az ujjait gyakran nyitva tartja
- hason fekve fejét 5-10 percig megtartja, alkaron támaszkodik, eközben többször megpihen
- fejét jobbra, balra elfordítva egyformán képes megpihenni
- függőleges helyzetbe emelve fejét rövid ideig megtartja

Érzékelés fejlődése:

- egyik tárgyról a másikra néz
- az előtte mozgatott tárgyra ráüt zárt ököllel
- táplálkozást abbahagyja a megfigyelés érdekében
- kezével felfedezi a szemét, száját
- kezét maga elé hozza, „játszik” vele

Kognitív funkciók:

- mosolya azonnali
- már fél óráig is képes figyelni
- az emberi kapcsolatok fontossá válnak számára

Rendellenes:

- ha háton fekve nem tudja a fejét középen megtartani
- ha a kezét mindig ökölben tartja
- ha függőleges helyzetbe emelve nem tartja meg a fejét
- ha függőleges helyzetben tartva hátrafeszíti a fejét
- ha hason fekve nem tudja megemelve tartani a fejét

- ha hason fekve nem tudja elfordítva letenni a fejét jobb és baloldalra, csak tartja azt
- ha még ekkor is van szopási nehézsége

4-5. HÓNAP

Mozgás fejlődése:

- hason fekve fejét hosszú ideig emeli, forgatja, pihenésekkel akár 20-30 percig is
- karját könyökben megfeszítve kezdi nyújtogatni
- háton fekve csípőjét emeli
- oldalára fordul, jobbra és balra is
- élvezi, ha függőleges helyzetben megtartják, fejtartása eközben stabil

Érzékelés fejlődése:

- fejének és szemének mozgása összhangban van
- lengő tárgyat maga felé húzza, szájához emeli
- egyik kezéből a másikba átveszi a játékot

Kognitív funkciók:

- amikor beszélnek hozzá, mosolyog, sikoltozik, gőgicsél
- kitartóan érdeklődik a részletek iránt, érzékeli a színeket
- közös játékot kezdeményez

Rendellenes:

- ha hason fekve hiányzik az alkartámasz
- ha csak néhány percet tud hason fekve tölteni sírás nélkül
- ha nem fordul oldalra
- ha mindig csak az egyik oldalára fordul
- ha függőleges helyzetben tartva nincs stabil fejtartása
- ha a csípőjét nem emeli fel
- ha nem fogja meg a tárgyakat
- ha a hüvelykujj a tenyérbe van hajtva

5-6. HÓNAP

Mozgás fejlődése:

- hason fekve tenyéren támaszkodik, játszik
- hátáról a hasára, hasáról a hátára fordul
- lábait felfedezi, szájához húzza

Érzékelés fejlődése:

- fogást gyakorolja, megragadja a tárgyakat, sőt el is engedi
- szeme és keze között összehangolt együttműködés alakul ki

Kognitív funkciók:

- megfigyeli a szájmozgásokat, saját hangképzésével kísérletezik
- hangot ad tiltakozásának, ellenáll, ha el akarják venni tőle a játékát

Rendellenes:

- ha hason fekve nem támaszkodik a tenyerén
- ha nem fordul a hasára vagy a hátára
- ha csak az egyik irányba fordul
- ha ritkán fordul meg
- ha a lábait nem emeli a szájához
- a kezünkben tartva nincs stabil fejtartása
- ha nem gyakorolja a fogást
- ha a csecsemőkori reflexek még jelen vannak és aktívak

6-7. HÓNAP

Mozgás fejlődése:

- folyamatosan forog, forgással szerzi meg a játékait
- hason, illetve háton fekve is elfordul a tengelye körül
- hason fekve kezére támaszkodva löki magát, először hátrafelé tolat
- ülő helyzetben tartva előrehajol, visszaegyeneseedik
- kezére támaszkodva megül, ezt TILOS gyakoroltatni, kizárólag vizsgálati céllal alkalmazzuk

Érzékelés fejlődése:

- két kezében külön-külön tárgyat tart
- aktívan játszik
- játékait forgatja, tanulmányozza
- széttépi a papírdarabokat

Kognitív funkciók:

- különböző érzéseit hanghatásokkal fejezi ki (boldogságát gagyogással, izgatottságát sikongatással, jókedvét nevetéssel)
akarati tulajdonságai fokozatosan megjelennek

Rendellenes:

- ha nem szeret hason játszani
- ha nem forog
- ha nem fordul a tengelye körül

- ha a fejét, törzsét nem tartja stabilan, amikor a karunkban van
- ha nem aktív
- ha nem jelzi az érzéseit

7-8. HÓNAP

Mozgás fejlődése:

- kúszik
- hason fekve kezére támaszkodva játszik
- ülő helyzetben tartva előrehajol, majd visszaemeli a törzsét
- álló helyzetben tartva rugózik

Érzékelés fejlődése:

- ügyesedik a manipuláció, két tárgyat egymáshoz ütöget
- ujjainak mozgása folyamatossá válik, kanalat tartja és játszik vele
- határozott figyelem összpontosításra képes
- különböző tevékenységeket összehasonlít
- tükörképe felé nyúl és megsimogatja
- kezével megfogja a felé nyújtott enivalót és el is majsolja

Kognitív funkciók:

- idegenek jelenlétére félelemmel reagál
- szereti a humoros eseményeket, ha a szülő nevet ő is ezt teszi
- tiltakozik, ha neki nem tetsző műveletet akarnak rákényszeríteni

Rendellenes:

- ha inaktív
- ha hason nem szeret játszani
- ha ülő helyzetben nem tartja a fejét és a törzsét
- ha álló helyzetben tartva nem lép a talpára, lábait felhúzza tartja
- ha álló helyzetben mindig lábujjhegyre lép
- ha nem próbál kúszni

8-9. HÓNAP

Mozgás fejlődése:

- gyorsan váltott lábbal kúszik
- négykézlábra tolja magát és hintázik
- próbálgatja a mászó mozdulatot
- szabályosan mászik
- csippenő mozdulatot gyakorolja, golyószerű apró tárgyakat felszed

Érzékelés fejlődése:

- kendő mögé dugott tárgyakat felkutatja
- tervszerűen begyakorolt mozdulatokkal játszik
- kialakul az ujjbeggyel való fogás, a csippentő mozdulat

Kognitív funkciók:

- ragaszkodó megnyilvánulásokkal fordul édesanyja felé
- félelemmel gondol az anyától való elszakadás lehetőségére (szeparációs szorongás)
- ismétlődő szavakat felismer

Rendellenes:

- ha nem tempósan kúszik
- ha nem próbál négykézlábra állni és hintázni
- ha nem gyakorolja a csippentő mozdulatot

9-10. HÓNAP

Mozgás fejlődése:

- gyorsan, szabályosan, váltott lábakkal mászik
- mászó helyzetből önállóan felül
- négykézláb helyzetből jobbra és balra is ki tud ülni
- ülve játszik, háta egyenes
- kapaszkodva feltérdel

Érzékelés fejlődése:

- felismeri a tárgyak méretbeli különbségeit
- már előre örül a sikeresen végrehajtott cselekvésnek, és várja a dicséretet
- kitartóan végzi feladatait

Kognitív funkciók:

- megtanulja a tárgyak megőrzését, harcba száll értük
- mérlegeli az emberek magatartását
- figyeli mások játéktevékenységét
- játékeszközt választ
- mama, papa szóalakot megfelelően használja
- saját neve mellett 1-2 magatartást irányító szót is megért (pl.: nem, kérem)

Rendellenes:

- ha nem áll négykézlábra
- ha nem mászik
- ha nem szabályosan mászik, pl. egyszerre húzza a lábait vagy az egyik lábát oldalt, talpra teszi

- ha nem tud önállóan felülni, a szabályos felülésnek mászó helyzetből oldalra kiüléssel kell történni
- ha mászó helyzetből csak az egyik oldalra tud kiülni
- ha ülve nem tud játszani
- ha nem érdeklődő

10-11. HÓNAP

Mozgás fejlődése:

- nagyon gyorsan, szabályosan mászik
- kapaszkodva feláll és visszaereszkedik ülésbe
- ügyesen váltogatja a mozdulatsorokat (mászik, felül, feltérdel, feláll, leül)

Érzékelés fejlődése:

- vizsgálja a környezetét (papírt összegyűri, csörgőjét rázza, hallgatja az óra hangját)
- mutatóujját különböző műveletekre használja (mutat, bök, pohárfülébe akasztja)
- utánoz (szappanozza a testét, megetet másokat)
- azonosító játékok során rámutat testrészeire

Kognitív funkciók:

- nemekre jellemző tulajdonságok kialakulása kezdődik
- elutasító fejrázással hangsúlyozza a tagadószó, a „nem” jelentését
- „pá-pá” búcsúszavakkal együtt integet
- próbál önállóan enni, csipeget több-kevesebb sikerrel

Rendellenes:

- ha a mozgásfejlődés megreked a kúszás szintjén
- ha nem mászik, a mászás kihagyásával más mozgás pl. ülés, felállás jelenik meg
- ha ülve vagy állva fejét vagy törzsét feszíti
- ha ülve vagy állva fejét vagy törzsét előre hajlítva tatja
- ha nem manipulál
- ha nem játszik a hangjával

11-14. HÓNAP

Mozgás fejlődése:

- bútorok mellett kapaszkodva lépeget, körbejár
- álló helyzetben kapaszkodva lehajol a játékért
- bútorok mellett kapaszkodva játszik
- álló helyzetben törzsét elfordítja

- lépcsőre, bútorra felmászik, tanulja a lemászást is

Érzékelés fejlődése:

- kezeit váltva és együtt is tudja használni
- felismeri a tartóedény és a benne lévő tárgyak közötti kapcsolatot
- apróbb tárgyakat hosszasan rakosgatja a tartóedényből ki és be
- ugyanazon mozgást mindkét testfelével ismételteti és összehasonlítja
- gyakorlatokat végez különböző tárgyak segítségével (pl. széket tol)
- képeskönyvek ábráit nézegeti

Kognitív funkciók:

- együttműködésre nem mindig hajlandó
- kényszerítő, tanítási kísérletnek makacsul ellenáll

Rendellenes:

- ha nem szabályosan mászik, lásd az előzőekben
- ha nem szimmetrikusak a mozdulatai
- ha nem tud önállóan felülni
- ha nem tud kapaszkodva felállni
- ha álló helyzetben tartva lábujjhegyen áll
- ha álló helyzetben tartva lábait hajlítva felhúzza
- ha keveset és lassan mozog

12-15. HÓNAP

Mozgás fejlődése:

- mászik, feláll, leül, gyorsan váltja a mozgásformákat
- stabilan áll kapaszkodva
- két kezét felemelve könnyen sétáltatható, de így soha ne sétáltassuk
- jobb illetve bal kézzel is egyformán sétáltatható
- 1-2 lépést megtesz önállóan
- önállóan jár, járása széles alapú, kissé bizonytalan

Érzékelés fejlődése:

- tanulmányozza a tárgyak mozgását
- alak és színbeli tulajdonságok alapján csoportosítja a játékeit
- öltözködés folyamatát tapasztalja

Kognitív funkciók:

- gazdag és változatos érzelmekkel kapcsolódik környezetéhez
- hisztériás kitörésekkel próbálja érvényesíteni akaratát
- játéktevékenységben megérti szerepét, ügyesen teljesíti feladatát

- ragaszkodik az önálló étkezéshez
- beszéd megnyilvánulása „halandzsa”
- gyakorolja a hanglejtést, a ritmust, az arcjátékot
- felismeri a szavak jelentését (pl.: repülő szó hallatára felnéz az égre, amikor lát egy kutyát, akkor ugatni próbál)

Rendellenes:

- ha a mozdulatai koordinálatlanok
- ha inaktív játékban és beszédben
- ha nem tud felállni
- ha bútorokba kapaszkodva nem lépeget
- ha nem egyformán lehet vezetni jobb illetve bal kézzel
- ha nem jár önállóan

A csecsemő mozgásfejlődése az első, önálló lépések megtételével tulajdonképpen véget is ér. Hiszen véget ér a csecsemőkor, és kezdetét veszi a kisgyermekkor.

Természetesen 15 hónaposan nincs vége a kisgyermek mozgásfejlődésének, melyet három szóval lehetne leginkább jellemezni, gyakorol,-gyakorol,-gyakorol. A mozgások harmonizálása folytatódik, valamint az intenzív egyensúlyfejlődés még hosszú ideig tart, melyek akkor lesznek problémamentesek, ha az önálló mászás és a járás is szabályosan, szimmetrikusan zajlott. A következő időszakban is ragaszkodni kell az elvárt mozgásfejlődéshez, mert ugyan az egyéni eltérések megengedettek, de több hónapos lemaradással ekkor is forduljon szakemberhez. A fejlődés folyamatosságát és a mozgásformák szimmetriáját tehát mindenképpen érdemes figyelemmel kísérni a következő időszakban is.

A kisgyermek helyes mozgásfejlődési sorrendje a következő:

1. a széles alapú járás megszűnik, siet, szalad, (15-18 hónap)
2. fut, egyensúlyi szituációkat megold, lépcsőn váltott lábbal, de még kapaszkodva jár (2 éves)
3. a játszótér mozgáslehetőségeit önállóan gyakorolja (2-3 éves)
4. lépcsőn kapaszkodás nélkül váltott lábbal jár, páros lábbal szökdel (4 éves)
5. egy lábon szökdel, jobb illetve bal lábon is egyforma mennyiséget (legkésőbb 4,5 éves)
6. két keréken biciklizik (4-5 éves)

Felhasznált irodalom: <https://babamozgato.hu/hu/amit-a-mozgasfejlodesrol-tudni-kell>