

A mozgásfejlesztés elengedhetetlenül fontos az olvasás-írás megtanulásához. Részterületei a testtudat fejlesztése (testkép, testfogalom, testséma), a tapintás, a mozgásérzékelés, az egyensúlyérzet, a két testfél mozgásának összehangolása, az alapmozgások koordinációjának javítása, a téri tájékozódás fejlesztése, a bizalomerősítő gyakorlatok.

A testkép fejlesztése

A testtudat kialakulásának első lépése a testkép ismerete, a saját test megtapasztalása, érzése. Ezt megtapasztalhatjuk mozgásokban, de emberábrázolásokban is. A testkép a test külső és belső érzékeleiből származik, tartalmazza a saját testről szerzett tartós benyomásokat is (pl. túl magas, túl kövér vagyok, stb.) Kialakulását befolyásolják az érzelmek, más emberek rólunk alkotott véleménye. Minden gyermeket hozzá kell segítenünk, hogy elégedett legyen önmagával, mert a jó érzelmi állapot pozitívan hat az énképre.

A testfogalom kialakítása

A testfogalom a saját testről szerzett tudás. A gyermek megtanulja a testrészeinek az elhelyezkedését, nevét, funkcióját. Célszerű a testképbe még be nem épült testrészeket többféle módon érzékeltetni (pl. kék szalag a jobb csuklóra, szívecske a baloldalra, térdvédő a térdére, dörzsölgetjük, csipkedjük a testrészeket, meleg levegőt fújunk rá, stb.) Ha a gyermek már meg tudja nevezni a testrészt, beépült biztosan a testképébe, akkor a funkcióját gyakoroljuk.

A testséma fejlesztése

A testséma a test gravitációhoz való alkalmazkodásának, egyensúlyának, az izmok percről percre változó mozgásának megélése. Fejlesztését az utánzómozgásokkal, gesztusjátékokkal végezzük. A mozdulatokat hangutánzó szavakkal, ritmikus szólamokkal kíséjük. Az egyensúlygyakorlatok végzésével fejlődik a testséma, ezt segíti a két testfél integrálása (jobb-bal). Fontos az alapmozgások koordinációjának fejlesztése, a térérzékelés más tárgyakhoz, emberekhez való viszonyban. A ritmus a test mozgásainak időbeliségét jeleníti meg.

Testrészek játékos tanulása

1. A testrészek megnevezése, megérintése tükör előtt. Felszólításra mutassa, mozgassa meg egyes testrészeit.
2. Hol szúrt meg? Egy kis játékméhecskével a játékvezető megérinti valahol a gyermeket. A gyermeknek meg kell mondania és mutatnia, hol szúrta meg a méhecske. Ülve, hason és háton fekve stb. is játszhatjuk. Ha így már jól megy, végezhetjük bekötött szemmel is.
3. Szivacs labda adogatása a törzs, váll, nyak, comb körül (ülésben, állásban), térden, tenyéren támaszkodva (egyensúly gyakorlat).
4. Testrészek megmutogatása mondókával kísérvé:

"Itt a szemem, itt a szám,	(mutatás szemre, szájra, orra)
Ez meg itt az orrocskám	
Jobbra-balra két karom,	(jobb és bal kéz emelgetése, forgatása)
Forgatom, ha akarom.	
Két lábamon megállok,	(lábak ütögetése, ugrálás)
ha akarok, ugrálok."	

Irányok, oldaliság gyakorlása

1. Színes szalaggal jelöljük a jobb csuklót, bokát, majd különböző mozgásos feladatokat adunk a játékosoknak. Pl. a szalagos jobb kézzel labda gurítása, jobb lábbal a padon, ballal a talajon tovahaladás, ismétlés fordítva. Karika körbefutása úgy, hogy a jobb láb legyen a karika mellett. Kúszás, mászás egy végtag kiiktatásával (jobb láb, ill. kar, bal láb, ill. kar).
2. Járás padon, földre fektetett kötélén oldalirányba, előre, esetleg hátra. Szökdelés karikából előre, hátra, jobbra, balra. Egy bekötött szemű gyereket társai irányítanak előre, hátra, jobbra, balra vezényszavakkal egy adott cél felé, különböző akadályok kikerülésével.

3. Mászóka: A padlóra ragasztunk öntapadós tapétából kivágott kéz és lábformákat. Ezeket két színnel megkülönböztetjük pl. jobb kéz, láb sárga, bal kéz, láb kék. Ezeken kell a gyermeknek sétálni ill. mászni.
4. Párosítsanak a gyerekek bal és jobb kesztyűket, cipőket, papírból készült kezeket és lábakat.
5. Hullahopp karikában elhelyezünk fél pár cipőket. A másik fél pár cipőket a szoba különböző pontjaira tesszük. Hangjelre kezdjék párosítani a cipőket. Igyekezzenek minél több párt megtalálni, és saját helyükre gyűjteni.
6. Tanítsunk előbb a térben irányokat (tedd a macit ide-oda), majd a papíron, síkban is, rajzoljanak, jelöljenek balra, jobbra, középre, tetejére, aljára, mellé.
7. Iránymozgás mondókára:

<i>"Cini-cini muzsika,</i>	(hegedülés utánczása)
<i>Táncol a kis Zsuzsika.</i>	(törzsfordítás jobbra-balra)
<i>Jobbra dűl meg balra dűl,</i>	(törzshajlítás jobbra-balra)
<i>Tücsök koma hegedűl."</i>	(hegedülés utánczása)