**Az alapozó terápia lényege**

Az [alapozó terápia](http://www.arborek.hu/mozgasfejlesztes) nem más, mint az idegrendszeri érést elősegítő, komplex mozgásos fejlesztés. Jelentősége jóval nagyobb, mint azt elsőre gondolnánk: a mozgásbeli elmaradás szorosan kapcsolódik olyan problémákhoz, mint például a diszlexia, a diszgráfia, a hiperaktivitás vagy akár egyéb tanulási és anyanyelvi kommunikációs nehézségek, és bármilyen furcsán hangzik is, mozgással ezeket mind orvosolni lehet. Enyhe értelmi fogyatékossággal élő gyermekek esetében szintén nagyon hasznos tud lenni a terápia megkezdése.

**Az alapozó terápia legfőbb előnyei**

•    Pozitívan hat az idegrendszerre, segít összehangolni a bal és jobb agyféltekének munkáját.

•    Javítja a mozgáskoordinációt, segít leépíteni a kényszeregyüttmozgásokat.

•    Segítségével javulhat az írási, olvasási és számolási készség, a tanulásra szánt idő lerövidülhet, amely nem csak az iskolában lehet kiemelkedően lényeges, de gyermekünk jövője szempontjából is.

**Hogyan zajlik?**

A gyakorlatok elvégzése 5-16 éves korig javasolt, hetente több alkalommal, így az egyik kulcsszempont a rendszeresség. A legjobb, ha már az óvodás időszakban sor kerül a fejlesztésre, hiszen az alapozó terápia gyakorlatok sorával az iskolaérettséget is elő lehet segíteni. Kiemelten fontos a korai felismerés. Az idejében megkezdett alapozó terápia gyakorlatok elsajátításával pedig nem csak sokkal jobb eredményeket tudunk elérni, de jelentősen elősegíthetjük, hogy gyermekünk minél előbb teljes és problémamentes életet élhessen.

Ezt minden esetben egy speciális felmérés előz meg, amelyet egy erre szakosodott szakember végez el az alapozó terápia gyakorlatok megkezdése előtt. A felméréstől azonban nem kell megijedni, ennek során pusztán megpróbáljuk kideríteni, hogy mi okozza a fennálló hiányosságokat, vagy esetleges problémákat, és a szülőkkel szorosan együttműködve alakítjuk ki a terápiát és javaslatot teszünk az elkövetkezendő fejlesztésekre.

Az alapozó terápia lényege gyakorlatilag a különféle alapvető és bonyolultabb mozgásformák megfelelő, újbóli begyakorlása, ha esetlegesen kimaradt valamelyik fejlődési szakasz. Ha nincs meg a ház alapja, akkor idővel a falakat sem tudjuk majd ráépíteni: valahogy az alapozó terápia gyakorlatok mögött húzódó logika is így épül fel. Ha a gyermekek újra meglépik azokat a lépcsőfokokat, amelyeket már ugyan átléptek, de hiányosan, és újra visszamegyünk velünk, akkor pótolni tudják a hiányosságaikat, ezzel pedig kiküszöbölni a fejlődés akadályait.

A változás már néhány hónap alatt érzékelhető lehet: a gyermek jobban oda tud figyelni a tanórákon, nem kalandozik el a figyelme, aktívabb és kitartóbb lesz, mozgása koordináltabbá és pontosabbá válik, valamint önképe és önértékelése is jelentősen javul.

**Alapozó terápia gyakorlatok**

Az alapozó terápia gyakorlatok a különböző mozgásfejlesztési gyakorlatokkal az idegrendszer érését segítik elő. A gyakorlatsor hatással van az emberi idegrendszerre, ezáltal az agyban a beszéd, az írás és olvasás működéséért felelős területekre is.

Az alapozó terápia gyakorlatok végzéséhez szükséges egy szakember jelenléte, aki először is egy felmérést végez el. A felmérés után már rálátást kap, hogy milyen gyakorlatsorok végzésére van szükség a megfelelő eredmény eléréséhez, így az alapozó terápia gyakorlatok minden esetben egyénre szabottak, és a gyermek sajátos igényeihez és fejleszteni való készségeihez igazodnak.

Az alapozó terápia gyakorlatok nem pusztán fizikai mozgássorokból állnak. Amit első ránézésre látunk, az ne tévesszen meg minket, hiszen ez nem csak egy egyszerű torna: a gyerekek a gyakorlatok közben sokszor logikai feladványokat oldanak meg, mondókát, verset szavalnak, tehát koncentrációt igénylő feladatokkal is megbirkóznak. Ezzel a mozgásfejlesztési gyakorlatsorral  a mozgásalap kiegészül fejlesztő pedagógiai módszerekkel, úgymint idő, tér, emlékezet, hallás- és beszédészlelés fejlesztés, ezzel válik a fejlődés teljessé. A terápia alapja a nagymozgások, egyensúly illetve a rugalmasság, ami kiegészül a ritmus, a finommotorika, és a keresztmozgások gyakorlataival.

 **Az alapozó terápia gyakorlatok hatásosan fejlesztik:**

•    olvasás- és írásnehézséggel küzdő gyerekeket (diszlexiások, diszgráfiások)

•    számolási nehézségeket mutató gyerekeket

•    az iskolához még éretlen óvodásokat

•    megkésett beszédfejlődésű gyerekeket

•    mozgásfejlődésükben elmaradt óvodásokat

•    figyelemzavaros, hiperaktív gyerekeket.

A terápia során végzett gyakorlatok nem okoznak nehéz fizikai megterhelést. A gyakorlatokat kis csoportokban végezzük, végig szakember felügyelete mellett, mindezt azért, hogy minden gyermek megkapja a kellő figyelmet és a szükséges fejlesztéseket, emellett pedig minden kis mozdulatra külön-külön is oda tudjon figyelni a szakember. És végezetül az alapozó terápia gyakorlatok hatására a különböző képességek csak még tovább fejlődhetnek.