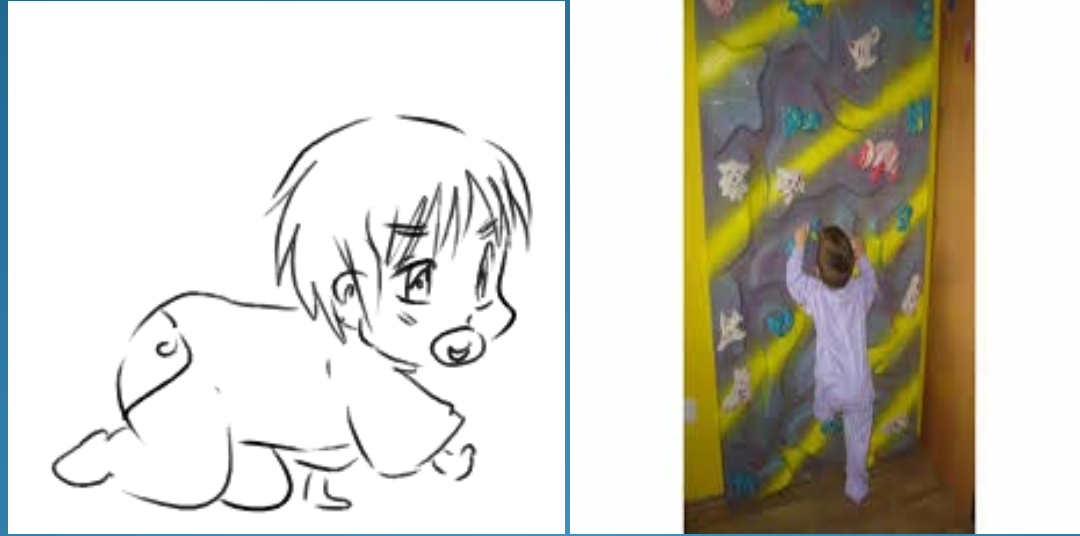


# PSİKOMOTOR GELİŞİM



GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

Doç.Dr. Burak GÜRER  
burakgurer27@gmail.com

# PSİKOMOTOR

- MOTOR ?

Kelime olarak “hareket” i ifade eder.



- PSİKOMOTOR GELİŞİM ?

Fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanması...

# Psikomotor Gelişim

- Yaşam boyu devam eden ve “motor” becerilerde ortaya çıkan davranışların, kontrol altına alınması sürecidir.



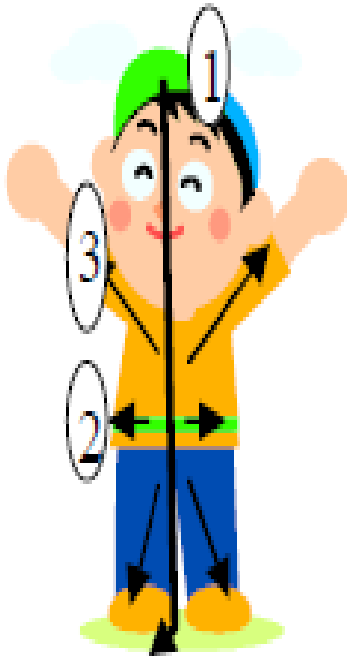
Dünyaya gelen her birey daha anne karnındayken fiziksel olarak gelişmeye başlar. Doğumdan itibaren de bu gelişim hızlanarak devam eder. Önceleri refleks olan bazı hareketler bilinçli harekete dönüşürken bazıları da ömür boyunca refleks olarak kalır.



Bu gelişim içindeki hareketler organların bilinçli kullanılmasına bağlıdır ve psikomotor gelişim içinde değerlendirilir.

# Motor Gelişim Yönü

Motor Gelişim ;



1. Baştan ..... Ayğa
2. İçten ..... Dışa
3. Büyük kaslardan ..... Küçük kaslara

# Motor Beceriler ?

- BÜYÜK KAS MOTOR BECERLERİ

Bedeni kullanma,  
Kaba Motor Beceriler,  
Geniş kasların kullanılması,

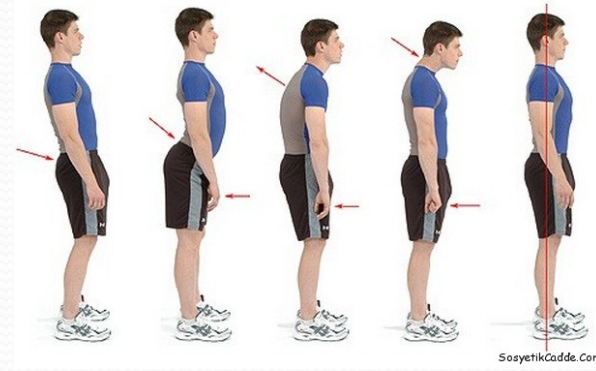
- KÜÇÜK KAS MOTOR BECERİLERİ

El ve ayağı kullanma,  
İnce Motor Beceriler,  
Küçük kasların kullanılması,



# BÜYÜK KAS MOTOR BECERİLERİ

Emekleme  
Ayakta durma  
Yürüme  
Koşma  
Salınım  
Dönme  
Yuvarlanma  
Zıplama  
Denge  
Ayağa kalkma  
Oturma



# KÜÇÜK KAS MOTOR BECERİLERİ

Tutma

Kavrama

Yazma

Yırtma

Çizme

Yapıştırma

Kesme

Kapak açma

Düğme ilikleme

Bağcık bağlama





# Önemi

Bebek için yaptığı her motor hareket iletişim anlamındadır. Motor davranışlar sayesinde dış dünya ile bağlantı kurar. Her yeni öğrenilen motor davranış dış dünyasının genişlemesi ve yeni deneyler yapması anlamına gelir.



# Önemi

- Fiziksel gelişim psikomotor gelişim ile paralel gitmektedir. **Bir çocuğun çevresini tanıması ve çevresini yönetme becerisine kavuşması sürecinde motor gelişim oldukça önemlidir.** Bu süreçte çocuk bağımsızlığını tanır ve sosyal faaliyetlerde rol alır.

**DİKKAT**

**ÇOK  
ÖNEMLİ  
HABER**

- Psikomotor gelişimin sağlıklı olması; fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişime de katkı sağlar.

# Kavramlar

- Gelişim (Değişim?)
  - Büyüme
  - Olgunlaşma
  - Öğrenme
- Hazırbulunuşluk
  - Deneyim
- Kritik dönem



# GELİŞİM İLKELERİ

Gelişim, kalıtım ve çevre etkileşiminin bir ürünüdür.

Gelişim süreklidir ve belli aşamalarda gerçekleşir.

Gelişim nöbetleşe devam eder.

Gelişim baştan ayağa, içten dışa doğrudur.

Gelişim, genelden özele doğrudur.

# GELİŞİM İLKELERİ

Gelişimde kritik dönemler vardır.

Gelişim bir bütündür.

Gelişimde bireysel farklılıklar vardır.

Gelişimin hızı, dönemlere göre değişir.

## Temel Motorik Özellikler

- Kuvvet
- Dayanıklılık
- Sürat
- Esneklik – hareketlilik
- Koordinasyon – eşgüdüm – beceri



## Psikomotorik Özellikler

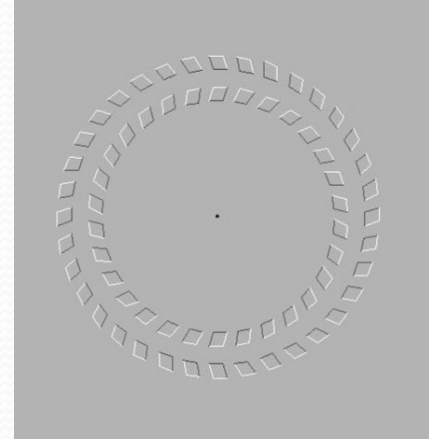
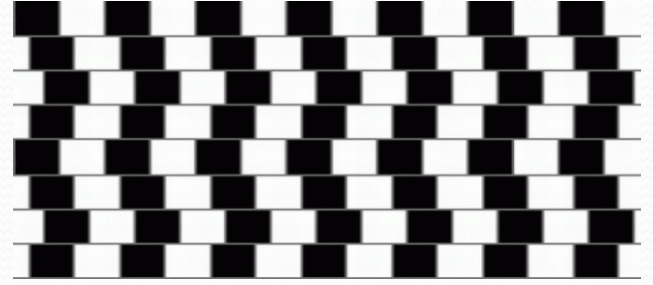
- Dikkat
- Kuvvet
- Denge
- Tepki Hızı
- Koordinasyon
- Hareketlilik

# Dikkat

- Kelime anlamı;  
düşünce ve duyguları  
bir olay bir nesne  
üzerinde toplama
- Çocuklara dikkat edin  
demek yerine “dikkatle  
bakın” demeyi tercih  
edin.



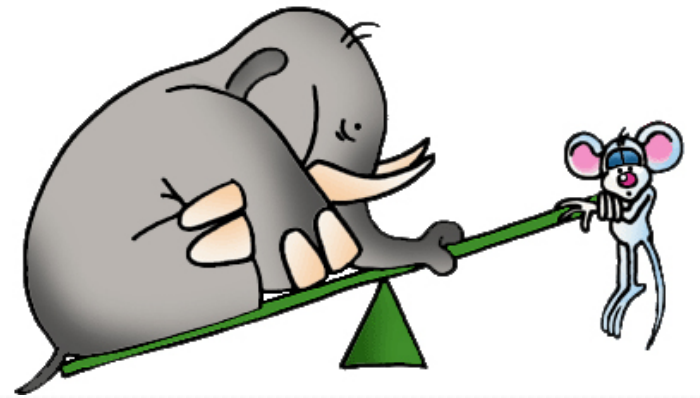
Bebeğin tanıdık kişiyi gözü ile takip edebilmesi, annesini izlemesi, annesi yanından ayrılınca ağlaması, çocuğun turan topa tekme atması, makas kullanabilmesi, düz çizgi üzerinde yürüyebilmesi gibi sayılabilecek bir çok psikomotor hareket dikkat becerisi ile başlatılır ve sürdürülebilir.





# Kuvvet

- Bir direnci yenebilme, karşı koyabilme.
- Sıklıkla “güç” terimi ile karıştırılır. Güç, bir işin yapılma hızıdır.



Duran cimi hareket ettiren, hareket eden cismi durduran ve ya cisimlerde yön ve şekil değişikliği veren etkiye **kuvvet** denir.



Bütün psikomotor davranışların öğrenilebilmesi bir kuvvet gerektirir. Koşma, atlama, tırmanma, hatta bir parmağın kıpırdatılması bile bir kuvvet gerektirir. Bütün vücudun genel bir kuvvetinin olması gerektiği gibi, gövdenin, kol ve bacakların, el ve parmakların psikomotor davranışları yapabilecek kuvvete sahip olması gerekir.



# Denge

Belirli bir yerde bir hareketi veya pozisyonu sürdürme durumunu devam ettirme.



- İlk önemli denge biçimleri oturma ve ayakta durmadır. Bebek, vücut kısımlarını vücudun ağırlık merkezine göre etkili olarak kullanmayı öğrenmelidir.
- Psikomotor etkinliklerde denge ile ilgili çalışmalara ağırlık verilmelidir.

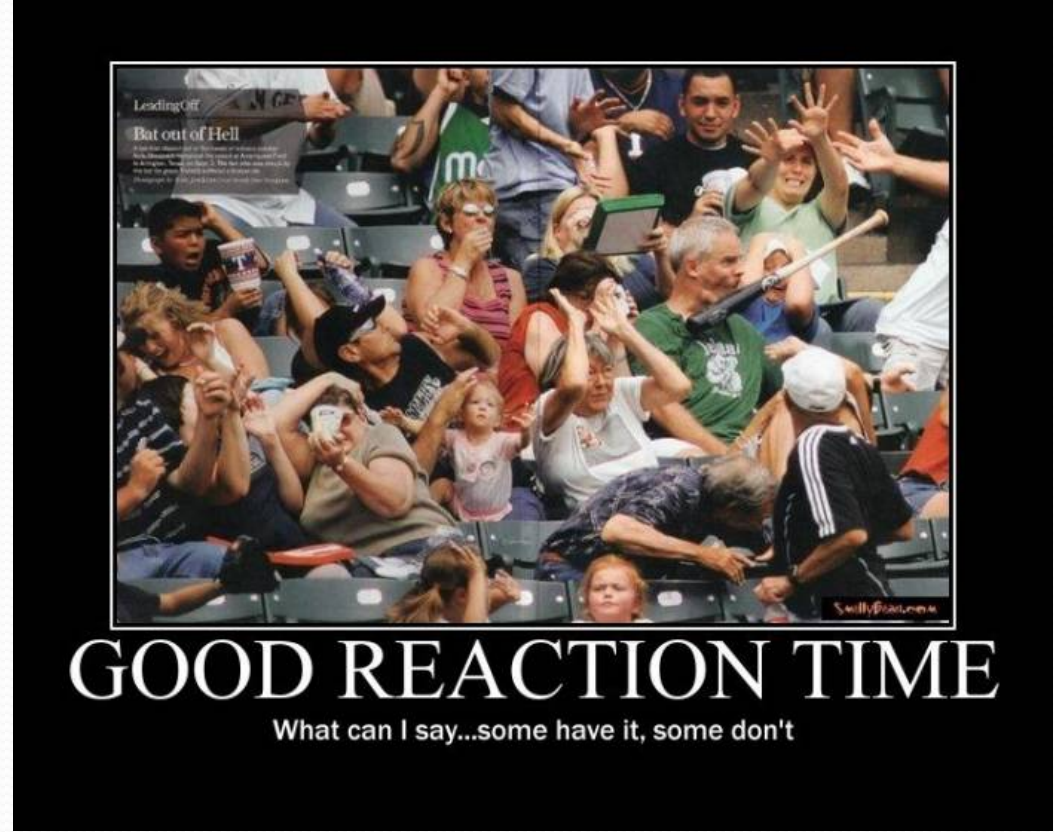


# Tepki Hızı

- Vücutun dışarıdan yapılacak etkilere vereceği cevap hızıdır.
- Etkinin alınması ile tepkinin verilmesi arasında geğen zamana ise reaksiyon zamanı denir.



- Psikomotor davranışların kendine özgü yapılıdır. Bir davranış gerektiğinden az ya da fazla hızlı yapılırsa organizma tehlikeye girebilir.
- Örneğin, üzerine doğru gelen bir topu tutmaya çalışan bir çocuk gerektiğinden hızlı ya da yavaş olursa topun yüzüne ya da vücuduna çarpması yaralanmasına neden olabilir.



# Koordinasyon

- Belirli bir amaca ulaşmak için bilinçli motor hareketlerin devamlılığı, ahenkli ve uyumlu çalışması





En basit psikomotor davranışta bile birkaç uzvun birlikte kullanılması gerekebilir. Öğrenilecek hareket için gerekli organlar koordineli kullanılamazsa çocuk o davranışı öğrenemez.



# Esneklik - Hareketlilik

- Eklem hareket açıklığının büyüklüğüdür.
- Gövdenin ve bacakların yeterli esnekliğe sahip olmaması psikomotor hareketin öğrenilmesini zorlaştırır.

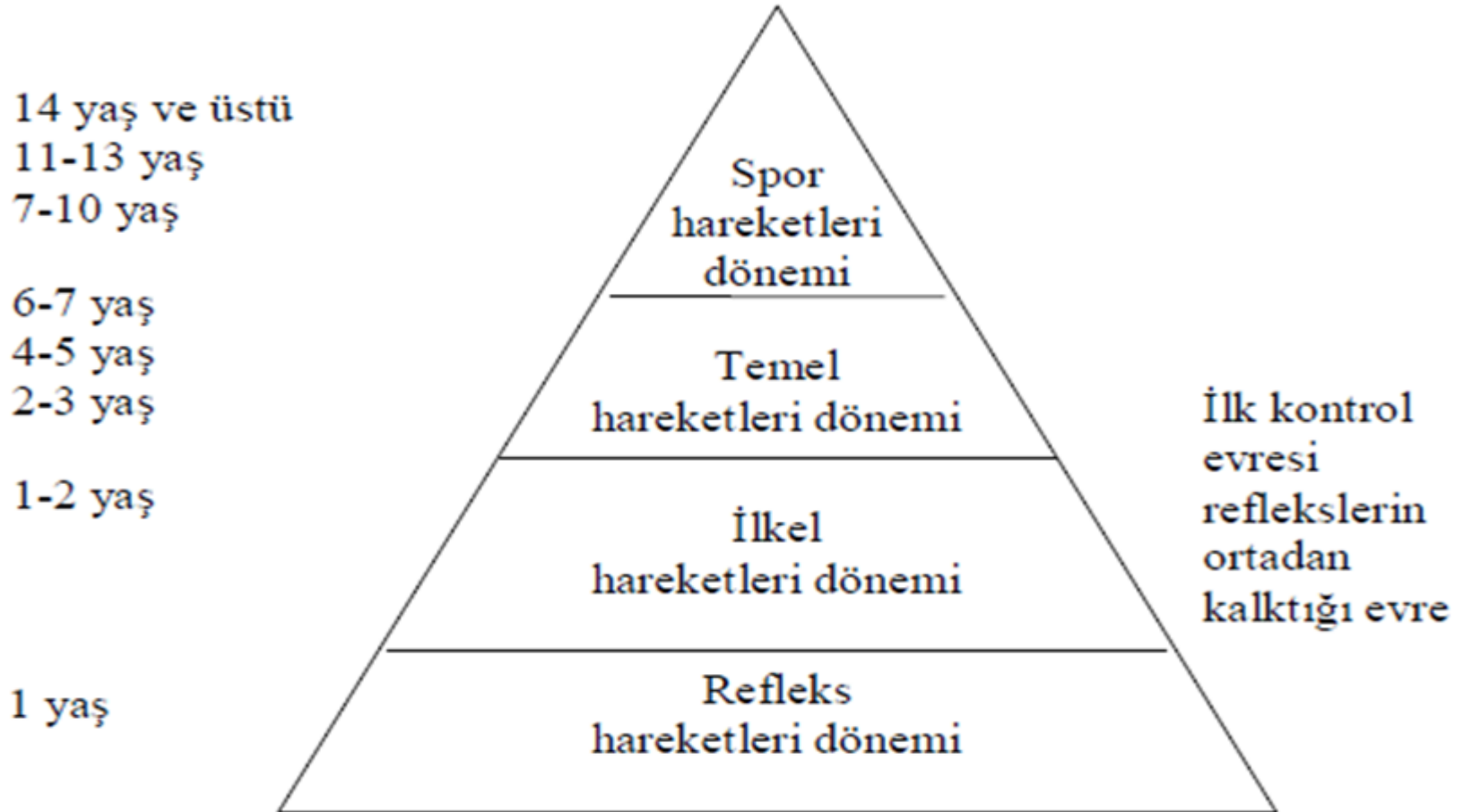




- Dikkat
- Kuvvet
- Denge
- Tepki Hızı
- Koordinasyon
- Hareketlilik

Psikomotor yetenekler bütündür.  
Kişinin gelişimi oranında seyrederek.  
Bizim görevimiz bu yetenekler  
geliştirmek için etkinlikler  
üretmektir.

# PSİKOMOTOR GELİŞİM AŞAMALARI



# Refleksif Hareketler Dönemi (0-1)

Refleks; uyarıcı sonucu oluşan irade dışı fiziksel yanıt.

Yeni doğan dünyaya bir çok refleksle gelir. İsteyerek yaptığı hareketler çoğaldıkça refleksleri azalır. Ancak bazıları ömür boyu devam eder.



REFLEKS	UYARICI	TEPKİ	DÖNEM
Moro	Bebeği ani olarak sarsmak veya kollarından tutup kaldırıp tekrar yatağa bırakmak.	Kollarını elleriyle birlikte açar ve sonra kucaklama hareketi yapar gibi kapar.	Yaklaşık 3-6. aylarda kaybolur.
Adımlama	Yeni doğanı koltuk-altlarından kavrayıp ayakta tutmak.	Yürüyormuş gibi adım atar.	3-4. hafta kaybolur.
Arama	Bebeğin yanağına veya dudağına dokunmak.	Başını uyarıldığı yöne çevirir ve ağzını açarak meme arar.	3. ayda kaybolur.
Yakalama/kavrama	Bebeğin avuç içine parmak veya herhangi bir nesneyle dokunmak.	Parmakları kapar. Parmağı ya da çubuğu yakalayarak kavrar.	3-4 ayda kaybolur.
Emme	Parmağı yeni doğanın ağzına sokmak ve dudaklara dokunmak.	Ritmik bir şekilde emer.	Uyanık durumda 4, uykuda 7. aya kadar sürer.
Babinski	Ayak tabanına, ayak parmaklarından topuğa doğru tırnak ya da benzeri bir nesneyle hafifçe dokunmak/çizmek.	Ayak parmaklarını yelpaze gibi açar. Baş parmak bükülüdür.	8-12. aylarda kaybolur.
Göz kırpma	Yeni doğanın gözlerine parlak ışık tutmak.	Hemen gözlerini kapatır.	Kalıcıdır.

# Refleksler

- Moro
- Adımlama
- Arama
- Yakalama-kavrama
- Emme
- Babinski
- Göz kırpma
- Çekme
- Yüzme v.b.



# Refleksler;

- Bilgi edinme kaynaklarıdır,
- Koruyucudur,
- Yiyecek sağlayıcıdır,
- Bir amaca yöneliktir,
- Kaba ve kontrol dışıdır.



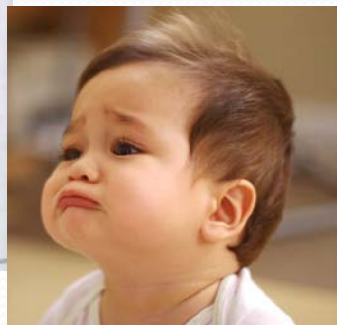
# Refleksif hareketler döneminde psikomotor gelişimin dönüm noktaları

➤ Yaş	➤ Motor Davranış
➤ 1Hafta	➤ Başını, bir taraftan diğer tarafa çevirir.
➤ 1 ay	➤ Yüzüstü durumda iken başını kısa süre kaldıracaktır
➤ 2 ay	➤ Yüzüstü durumda göğsünü kısa süre kaldıracaktır. ➤ Başını, aniden kaldırıp düşürse bile oturur durumda başını dik tutabilir.
➤ 3 ay	➤ Görme alanı içindeki bir nesneye kolunun tüm hızı ile vurur; fakat isabet ettiremez.
➤ 4 ay	➤ Destekle oturabilir, sırtı dengesizdir. Karın üzerinden yana ya da arkaya yuvarlanabilir. ➤ Görsel alanı içindeki nesneyi takip edebilir. ➤ Gözlerini uzaktaki ya da yakındaki nesne üzerine sabitleyebilir.
➤ 5 ay	➤ Nesneye uzanabilir ve kavrayabilir. ➤ Aşına olduğu nesnelere tanır.
➤ 6 ay	➤ Mama sandalyesi üzerinde kolayca oturur. Sallanan nesnelere kavrar. ➤ Nesneyi bir elinden diğerine geçirir.
➤ 7 ay	➤ Desteksiz oturur. ➤ Erişme alanı dışındaki nesnelere ısrarla uzanır. ➤ İlk bloğu eline aldıktan sonra ikinciyi alır.
➤ 8 ay	➤ Kendi kendine oturma durumuna geçer. ➤ Yardımla ayakta durur.
➤ 9 ay	➤ Mobilyalara tutunarak ayakta durur. ➤ Ayakta durma pozisyonundan oturma durumuna geçebilir. ➤ Fincanı tutabilir ve içindeki sıvıyı içebilir. ➤ Yukarı tırmanabilir, çevresinde dönebilir.
➤ 10 ay	➤ Elleri ve dizleri üzerinde emekler. ➤ Mobilyalara tutunarak sıralar. ➤ Her iki elinden tutulursa yürür. ➤ Basit sözcüklere ve yönergelere tepki verir “dokunma, oyuncağı bana ver vb.”
➤ 11 ay	➤ Tek elinden tutulursa yürür. Çömelir ve eğilir.
➤ 12 ay	➤ Çömelme durumundan kendini yukarı doğru kaldırarak dizler bükülmeden ayakta durur. ➤ Düzgün bir şekilde oturur. Yukarıya çıkabilir aşağıya inebilir. ➤ Giyinme işlemine katılabilir.



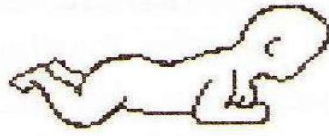


<p>6 hafta 3 hafta - 4 ay</p>  <p>Başını dik tutar.</p>	<p>3 ay 3 hafta - 4 ay</p>  <p>Kollarına yaslanarak gövdasını kaldırır.</p>	<p>2 ay 3 hafta - 5 ay</p>  <p>Yan pozisyondan sırt üstüne döner.</p>	<p>3 ay - 3 haftalık 2-7 ay</p>  <p>Küpü kavrar.</p>
<p>4.5 ay 2-7 ay</p>  <p>Sırt üstünden yan pozisyona döner.</p>	<p>7 ay 5-9 ay</p>  <p>Desteksiz oturur.</p>	<p>7 ay 5-11 ay</p>  <p>Emekler.</p>	<p>8 ay 5-12 ay</p>  <p>Tutunarak ayakta durur.</p>
<p>9 ay 3 hafta 7-15 ay</p>  <p>El çırpma oyunu oynar.</p>	<p>11 ay 9-16 ay</p>  <p>Tek başına ayakta durur.</p>	<p>11 ay 3 hafta 9-17 ay</p>  <p>Tek başına yürür.</p>	<p>13 ay 3 hafta 10-19 ay</p>  <p>İki küple kule yapar.</p>
<p>14 ay 10-21 ay</p>  <p>Karalama yapar.</p>	<p>16 ay 12-23 ay</p>  <p>Yardımla merdiven çkar.</p>	<p>23.5 ay 17-30 ay</p>  <p>Yerinde sıçnar.</p>	<p>25 ay 16-30 ay</p>  <p>Parmak ucunda yürür.</p>

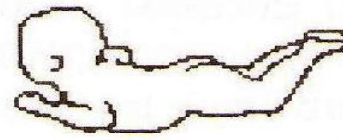




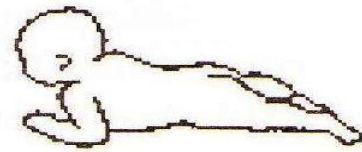
a) Başını kaldırma



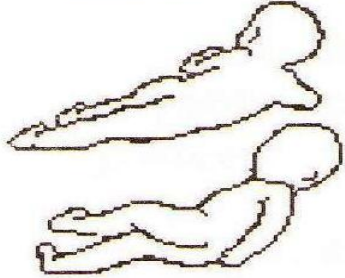
b) Dirseklerinden destek alarak başı 45 derece kaldırma



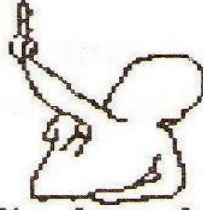
c) Yüzükoyun pozisyonda gerilme



d) Dirsekler üzerinde yüzüstü pozisyonda doğrulma



e) Yüzüstü pozisyondan sırtüstü pozisyona geçme



f) Bir dirsekten destek alarak yukarıya uzanma



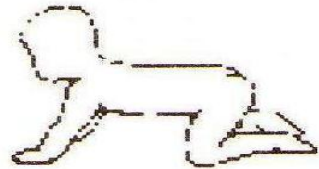
g) Ellerden destekle başı 90 derece kaldırma



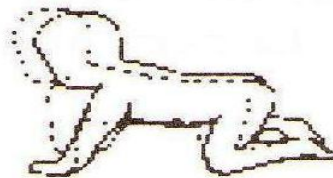
h) Yüzüstü pozisyonunda kendi eksenini etrafında dönme



i) Yüzüstü ileriye doğru kendini çekme



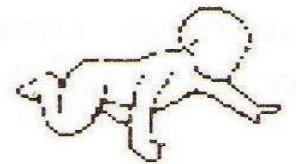
j) Dört ayak pozisyonunda durabilir.



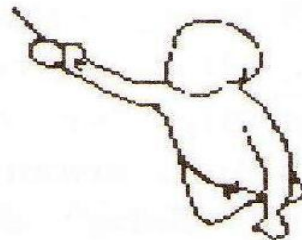
k) İleri geri sallanır



l) Asimetrik yarım oturuş durumunda oynar



m) Dört ayak pozisyonunda emekler



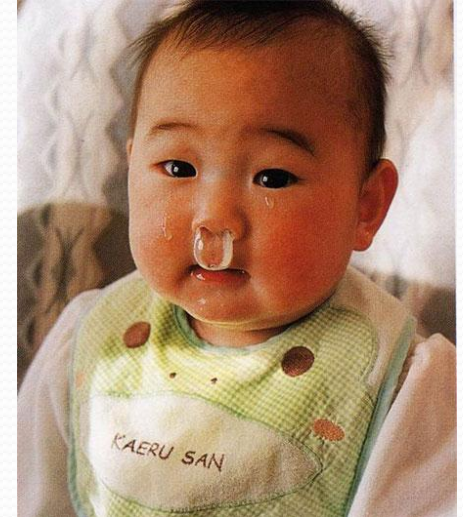
n) Dört ayak pozisyonundayken bir eliyle yukarıya uzanır.

# İlkel Hareketler Dönemi (1-2)

- Üç temel öge;  
denge, yer değiştirme, el becerileri



- Temel üç hareket;  
uzanma, yakalama, bırakma



Bu dönemde bireysel farklılıklar olsa da gelişim belirli bir sıra izler.

- Emekleyerek merdiven çıkar. .... 13-24 ay
- Taklit ederek top yuvarlar. .... 13-24 ay
- Çubuğa 4 halka geçirir. .... 13-24
- Modele bakarak 3 küple kule yapar. .... 13-24 ay
- Merdivenlerden geriye doğru emekleyerek iner. .... 13-24 ay
- Çömelir, ayağa kalkar. .... 13-24 ay
- Eğilerek yerden nesnelere alır. .... 13-24 ay
- 4 küpten kule yapar. .... 17-24 ay

# Temel Hareketler Dönemi (2-7)

Temel becerilerin kazanıldığı dönemdir;

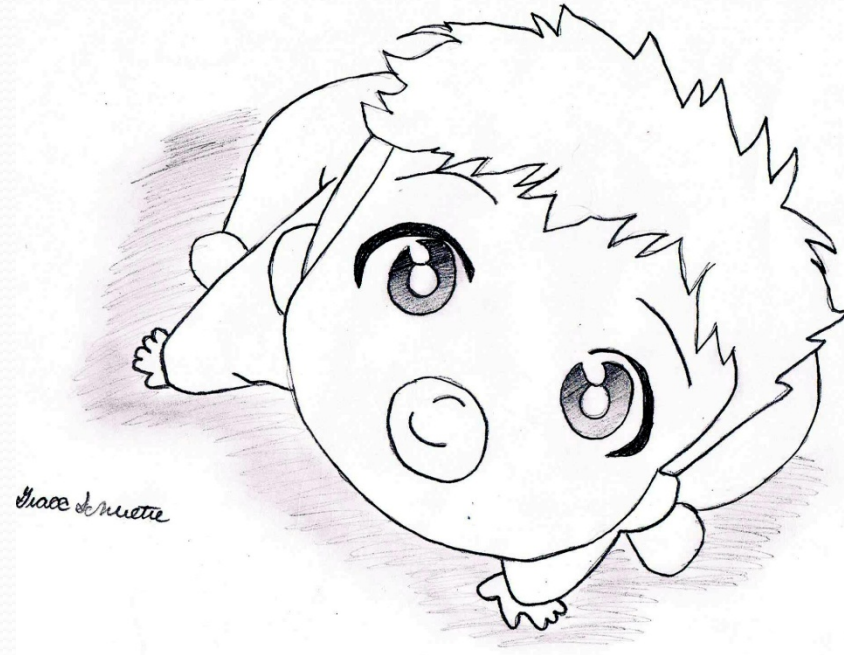
koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma...

İki yaşından itibaren beceriler kaba bir şekilde ortaya çıkar.  
Dönemin sonlarında ise beceriler olgunlaşmıştır.

Becerilerin doğru öğretilmesi,

Övmek ve cesaretlendirmek,

ve doğru alıştırmaya ortamının oluşturulması çok önemlidir.



### 2-3 Yaş Büyük Kas Yetenekleri

Çift ayak sıçrar.  
Geri geri yürür.  
Destekle merdiven iner.  
Durağan topa tekme atar.  
Destekle öne takla atar.

### Küçük Kas Hareketleri

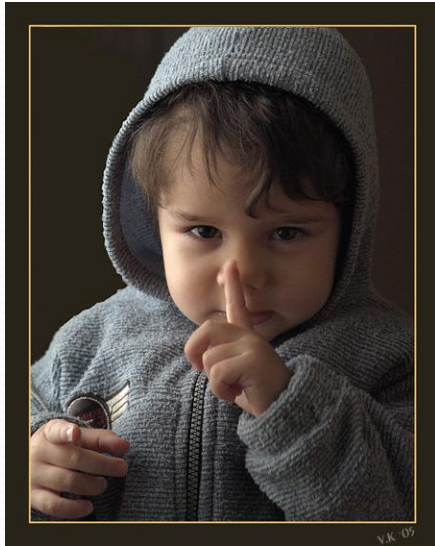
İpe dört boncuk dizebilir.  
Kapı kolu açabilir.  
5-6 küpten kule yapabilir.  
Kitabın sayfalarını tek tek çevirebilir.  
Kâğıdı ikiye katlar.

### 3-4 Yaş Büyük Kas Yetenekleri

20 cm yükseklikten yere atlar.  
Hareketli topa tekme atar.  
Parmak ucunda yürür.  
Üç tekerlekli bisiklete biner.  
Salıncakta sallanır.  
Kaydıraftan kayar.  
Öne takla atar.  
Ayak değiştirerek merdivene çıkar.  
Havadan atılan topu tutar.

### Küçük Kas Hareketleri

Üç parçalı yap-boz yapar.  
Makasla keser.  
Çizgi üzerinden makasla keser.



## 4-5 Yaş Büyük Kas Yetenekleri

Tek ayak üzerinde 4-8 saniye durur.  
Değişik yönlere koşar.  
Dengede yürür.  
Çift ayak on kez sıçrar.  
5 cm yükseklikteki ip üzerinden atlar.  
Altı kez geriye sıçrar.  
Top sıçratır ve yakalar.  
Ayak değiştirerek merdiven iner.  
Tek ayak üzerinde beş kere sıçrar.

## Küçük Kas Hareketleri

Resimde ev, adam, ağaç çizebilir.  
Makasla basit şekiller keser, yapıştırır.





## 5-6 Yaş Büyük Kas Yetenekleri

Dengede ileri, geri, yanlara yürür.  
İp atlar gibi sıçrar.  
Topa yön vererek sıçratır.  
İki elle top tutar.  
İp atlar.  
Sopa ile topa vurur.  
Paten kayar.  
İki tekerlekli bisiklete biner.  
Kızak kayar.  
Tek ayak üzerinde 10 saniye durur.  
Barfıkste 10 saniye asılı bekler.

## Küçük Kas Hareketleri

Kalem tutar.  
Büyük harf çizer.  
Bir resmin sınırlarını taşırmadan boyar.  
Kalemıraş kullanır.  
Resim keser.  
Çekiçle çivi çakar.  
İsmi yazır.  
Koşarken yerden nesne alır.  
Küçük harfleri bakarak çizebilir.



# Sporla İlgili Hareketler Dönemi (7-12)

- Bu dönemde yeni beceriler kazanmaktan çok daha önce kazanılan beceriler daha akıcı ve doğru yapılıır.
- Temel beceriler birleştirilerek özelleştirilir
- İp atlama, taş sektirme, top fırlatma gibi hareketler bu geçişin temel hareketleridir.
- En basit alıştırmalar dahi çocuğun hoşuna gider. Hareket becerilerini öğrenmeye çok heveslidir.

# Spor dalları ve dönemleri

SPOR DALI	BAŞLAMA DÖNEMİ (YAŞ)	HAZIRLIK DÖNEMİ(YAŞ)	ÖZEL ÇALIŞMA DÖNEMİ(YAŞ)
Jimnastik, kano, trampelen, buz pateni vb	7,12,13,16		17 yaşından itibaren
Genelde çabuk kuvvet isteyen spor dalları: Sürat koşuları, halter, bisiklet, uzun mesafe koşuları	10 – 12	13 – 17	18 yaşından itibaren
Genelde dayanıklılık isteyen dallar: Kürek, bisiklet, uzun mesafe koşuları.	12 – 15	16 – 18	18 yaşından itibaren
Genelde kompleks olup bedensel güç gerektiren dallar: Mücadele sporları	10 – 13	14 – 17	18 yaşından itibaren

# Psikomotor gelişimde bireysel farklılıklar

- Belirtilen yaş dönemleri genel sınırlardır. Her bireyin kendine özgü gelişim biçimi vardır.
- Gelişimdeki farklılıklarda çevre ve kalıtım önemli yer tutmaktadır.
- Çevreden kasıt; doğum öncesi, doğum esnası, doğum sonrası, sosyoekonomik, kültürel, davranışsal, ahlaki, dini vs.
- Kalıttan kasıt; büyüme özellikleri, becerileri ve öğrenmeye az ya da çok yatkın oluşudur.



# PSİKOMOTOR GELİŞİME UYGUN ETKİNLİKLER

- Bebeğin ve çocuğun eğitiminde en az yer verilen ve aileler tarafından en az önem gösterilen etkinlikler motor gelişimi destekleyici etkinliklerdir.
- Beden eğitimi programları ve motor becerilerin gelişimine dönük etkinlikler çocuğun gelişimine çeşitli katkılar sağlar.



# Ne gibi katkılar sağlar?



- Çocukta yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırır,
- Kas kuvveti, dayanıklılık, koordinasyon, esneklik ve çeviklik gibi temel motorik becerileri geliştirir,
- Temel hareketleri olgunlaştırır,
- Kişilere ve oyun kurallarına saygı göstermeyi, yenilgiyi ve başarıyı kabullenmeyi öğretir ve hoş görü kazandırır,
- Dikkat, düşünceyi bir noktada toplama, problem çözme ve yaratıcılık yeteneklerini geliştirir,
- Saldırganlığı olumlu yönde kanalize etmeyi sağlar.

# Psikomotor Gelişim Etkinlikleri

- Çocukların fiziksel gelişimlerinin yanı sıra zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerine de katkı sağlar,
- Etkinlikler, küçük kas ve büyük kas motor beceriler olmak üzere ikiye ayrılır. Genellikle büyük kas motor beceriler daha erken olgunlaşır. Bu sebeple etkinlikler yaş gelişim özelliklerine göre düzenlenmelidir.



## Psiko- Motor Gelişimi Destekleyici Düzenlenecek Etkinlikler Aracılığı İle Çocuklara Kazandırılması Amaçlanan Beceriler

- Kendi vücudunu ve yeteneklerini keşfedebilme,
- Mekân, zaman ve ağırlık ile ilgili kavramları kazanabilme,
- Dış dünyayı keşfedebilme, fark edebilme,
- Duygu ve düşüncelerini motor hareketler yolu ile ifade edebilme,
- Koordineli ve ritmik hareket etme becerisi kazanabilme,
- Dikkat kontrolünü sağlayabilme,
- Nesnelere belli mesafedeki bir hedefe atabilme,
- Belli bir mesafeden kendine doğru atılan nesneyi yakalayabilme,
- El-göz koordinasyonunu sağlayabilme,
- İki el-göz koordinasyonunu sağlayabilme,
- El-ayak-göz koordinasyonunu sağlayabilme,
- Koordinasyon, denge, çeviklik ve kuvvet gerektiren motor hareketlerde beceri kazanabilme,
- Günlük yaşamda kullanılan araç-gereci kullanmada beceri kazanabilme,
- Belli nesnelere yeni şekiller oluşturacak biçimde bir araya getirebilme,
- Makası uygun şekilde kullanabilme,
- Belirli şekilleri çizebilme
- Değişik özellikteki kaplardan sıvı ya da taneli katı malzemeyi farklı özellikteki kaplara doldurabilme boşaltabilme,
- El-bilek kullanmayı gerektiren hareketlerde beceri kazanabilme





# Psikomotor Gelişime Uygun Etkinlikler

- 1. ay:

Ona bakabileceği bir nesne verebilir, yüzükoyun yattığında, gözleri ve bakışlarıyla hareketlerini takip edebilmesi için görüş alanı içinde parmaklarınızı veya renkli objeleri, onun görüş alanı içinde oynatabilirsiniz

- 3. ay

Çocuğu kucağınıza aldığınızda başını dik tutabilmesi için çingirak ya da sesli oyuncak sallayabilirsiniz

- 6. ay:

Ara sıra sesli uyaranlar vererek çocuğun değişik pozisyonlarda yatmasını sağlayabilirsiniz

- 6. Ay:

10 dakikayı geçmemek koşuluyla sırtını ve yanlarını destekleyerek oturmasını sağlayabilirsiniz. Bunu gün boyu tekrarlayabilirsiniz. Eline ve uzanabileceği yere oynayabileceği oyuncaklar koyabilirsiniz

- 6. ay:

Bebek yüzükoyun durumdayken uzağına sevdiği oyuncacı koyabilirsiniz. Onu alması konusunda çocuğu cesaretlendirebilirsiniz. Sürünerek gitmek istediğinde vücudunu hareket ettirmesi için tabanlarından iterek destekleyebilirsiniz

- 18. ay:

Çocuğu masaya oturttarak önüne büyük ebatta kâğıt kalem koyabilirsiniz. Çocuğa resim yapmasını söyleyebilirsiniz. Yaptığı resimleri sözel ifadelerle ödüllendirebilirsiniz

- 2. yaş:

Çocuğun çekmeli oyuncaklarla oynamasına olanak sağlayabilirsiniz. Çocukla birlikte bir kutuya ip bağlayarak bir araba hazırlayabilirsiniz. Süsleyerek oynaması için verebilirsiniz

- 2. yaş:

Çocuğun merdivenden tek başına inmesine olanak sağlayabilirsiniz. Çocuğun bağımsızlık çabalarını destekleyebilirsiniz

- 2,5. yaş:

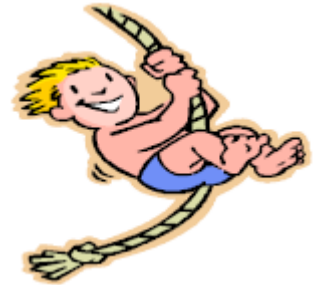
Zıplama ve ayak ucunda yürüme faaliyetlerinin yer aldığı oyunlarla top ve koşmaca yoluyla enerjisini harcamasını sağlayabilirsiniz

## 3-7 yaş

- İhtiyar adam yürüyüşü, dalgın adam yürüyüşü, cüce yürüyüşü, robot yürüyüşü, dev adam yürüyüşü, simitçi, balıkçı, satıcı yürüyüşleri, meyve toplama ve devşirme, ekin ot biçme, tahta rendeleme, odun kesme ve yarma, kaz, ördek, ayı, fil, maymun, tavşan, leylek yürüyüşü gibi çeşitli hayvan taklitlerinin yer aldığı oyunlar psikomotor gelişimi, özellikle büyük kas gelişimini destekler.
- Çocuğun eline pırasa, havuç, patates gibi sebzeleri vererek bunların üzerine keskin olmayan bir kazıcı ile şekilleri çizmesi istenir. Şekiller kazınır. Şekillerin yer aldığı sebze kesitleri sulu boya ile istediği renkte boyanır. Beyaz bir kâğıda bastırılır. Baskılı motiflerden çeşitli kompozisyonlar oluşturulur. Böylece çocuğun büyük ve küçük kas gelişimi desteklenmiş olur.
- Bir kâğıt, akordeon gibi katlanır. Bu kâğıdın üzerine bir insan resmi çizilir. İnsan şeklini makasla kesmesi istenir. Kâğıt açıldığında peş peşe sıralanan insan şekilleri ortaya çıkar. Çocukların küçük kaslarının gelişimi desteklenir.
- Çeşitli top oyunları oynanabilir. Topun, çocuğun fiziksel boyutlarıyla uyumlu büyüklükte olmasına özen gösterilir. Bir torbaya doldurulan pinpon toplarının çocuk tarafından durduğu yerden kımıldamadan belli bir mesafeye konan sepet ya da geniş ağızlı bir kavanozun içine atılması istenerek oyun oynanır. Sepet ya da geniş ağızlı bir kavanozun içine atılan toplar sayılır. Aynı oyun, daha büyük topa ve çocukların boyuna uygun yerleştirilen potaya atılarak oynanır.

# Büyük Kas Gelişimi İçin Uygun Gereçler

- Çeşitli toplar ( tenis topu, sağlık topu, hentbol topu, orta boy plastik top v.b.)
- Fasulye torbaları
- Halat
- Araba ya da kamyon tekerlekleri
- Çemberler
- Boş variller
- Jimnastik minderleri
- İp merdiven ya da tırmanma merdiveni
- Jimnastik sırası
- Denge tahtası
- Tornetler
- Atlama ipleri
- Kaydırak, salıncak, tahterevallı gibi bahçe oyuncakları



# Küçük Kas Gelişimi İçin Uygun Gereçler

- Bez oyuncaklar
- Boş kutular
- Diş kaşıma halkaları
- Büyük renkli küpler
- Büyük tahta çivilerle geçmeli oyuncaklar
- Basit bloklar
- Takıp sökmek için plastik cıvata ve somunlar
- Boş tahta ve mukavva kutular
- Tahta, bez veya plastik hayvanlar
- Kum havuzu ve kum oyuncaklar
- Müzik aletleri, zil, tef, davul
- Boncuklar ve ip
- Parmak boyası
- Bağlama oyuncaklar
- Düğmeli-fermuarlı giysileri olan giydirilecek bebekler
- Kavram geliştirici oyuncaklar
- Öykü kitapları ve masallar
- El kuklaları
- Yap-boz oyuncakları
- İp bağlama ve çeşitli kâğıt işler
- Kolaj çalışması, artık kâğıt ve kumaş parçaları
- Keskin olmayan makas ve kâğıtlar
- Domino
- Basit resim, harf ve sayı oyunları
- Oyun hamurları

# PSIKOMOTOR GELİŞİMİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER



Tablo 3 : Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler

Doğumöncesi Etmenler	Doğumsıra sı Etmenler	Doğumsonrası Etmenler	
		Gelişimsel Etmenler	Çevresel Etmenler
<p>Beslenme İlaçlar Alkol Enfeksiyonlar Gebelik toksemisi Kan uyuşmazlığı Duygusal durum Yaş Radyasyon Kalıtım</p>	<p>Doğum travmaları</p>	<p>Düşük doğum ağırlığı Erken doğum Gelişimin yönü Büyüme oranı Farklılaşma ve bütünleşme Kritik dönem Bireysel farklılıklar Beden ölçüleri Filogeni ve ontogeni Kalıtım İrk Cinsiyet</p>	<p>Bağımlılık Uyarıcı zenginliği ve yoksunluğu Sosyo ekonomik düzey Çocuk yetiştirme yöntemleri</p>

# Doğum 6ncesi etmenler

- Beslenme

Gebelik 6ncesi beslenme

K6tu beslenme

Proteinden yoksun beslenme





# Doğum 6ncesi etmenler

- Gebelikte ilaç kullanımı

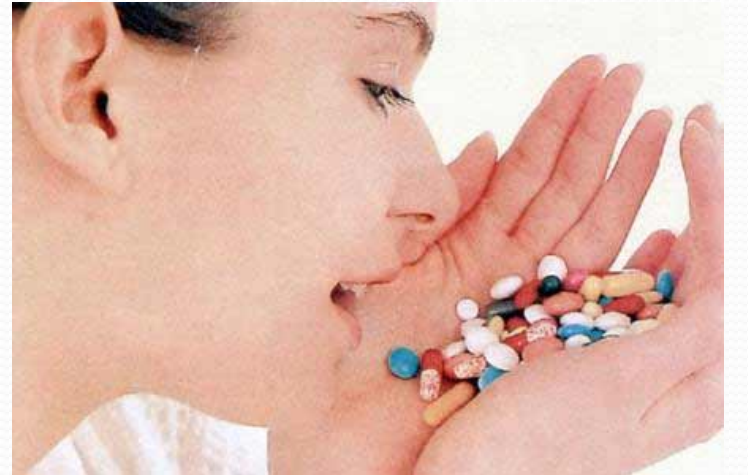
İlacın dozajı

Kullanma süresi

Fötüsün kalıtsal eğilimi

Gebeliğin hangi döneminde alındığı

İlacın etkisini arttıracak diğer maddelerin varlığı



# Doğum öncesi etmenler

- Alkol
- ✓ Doğum öncesi ve sonrası büyüme yetersizlikleri
- ✓ Vücutta düzensizlikler
- ✓ Zihinsel gerilik



# Doğum öncesi etmenler

- Gebelikte enfeksiyon hastalıkları
- Kızamık: sağır , kör, kalp bozuklukları, zihinsel engel
- Frengi: zihinsel gerilik, katarakt, kalp anomalisi, sağırlık, yarık damak-dudak, ölüm
- Şeker hastaları:düşük riski

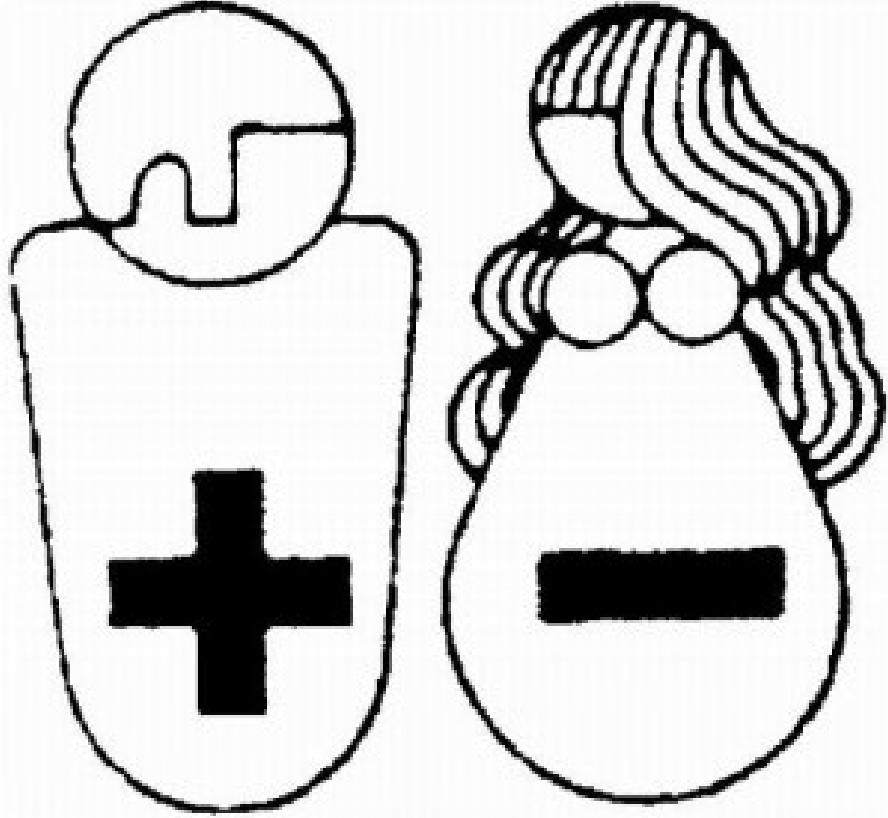


# Doğum öncesi etmenler

- Kan uyuşmazlığı.

+ - faktörü

AB-o



# Doğum 6ncesi etmenler

- Annenin duygusal durumu.

Kana karışan maddeler



# Doğum 6ncesi etmenler

- Annenin yaşı

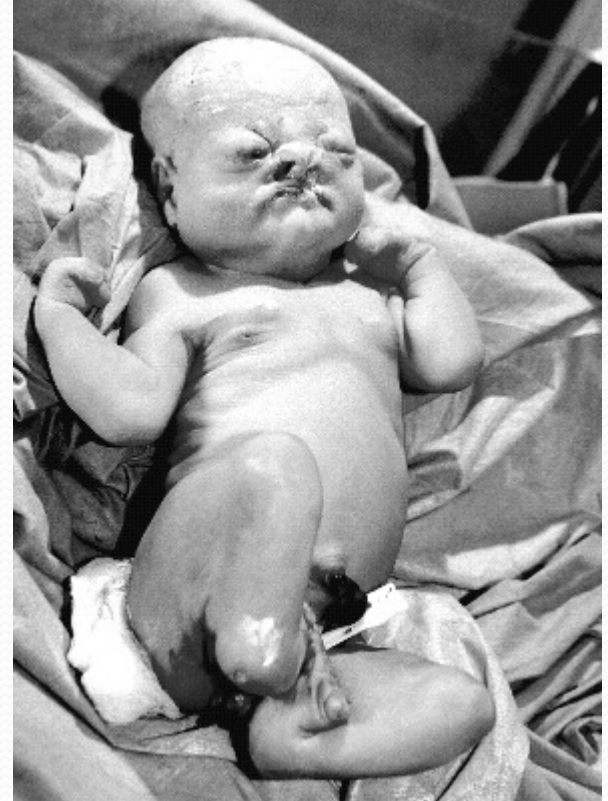
<20->35 6lu doğum d6şük kusurlu doğum

Pelvik yapının elastikiyeti



# Doğum 6ncesi etmenler

- Radyasyon
- ❖ Biçim bozuklukları ve ölüm
- ❖ İskelet bozuklukları
- ❖ Büyüme geriliği
- ❖ Kanser riski ve genetik



# Doğum 6ncesi etmenler

- Kalıtsal fakt6rler.
  - 23 er kromozom
  - 47 kromozom DOWN sendromu
  - 20-30 yaş 1/1500
  - 30-35 yaş 1/300
  - 40> yaş 1/70





# Doğum 6ncesi etmenler

- Hormonal bozukluklar.
- hipertiroidizm



# Doğum süreci etmenler

- Doğum esnasında başa olan basınç.
- Doğum sırasında yetersiz oksijen



# Bebeklik ve çocukluk dönemi etmenleri



1- Gelişimsel faktörler.

- Düşük doğum ağırlıklı bebekler

3300 gr. <2500 gr

- Erken doğan bebekler (premature)
- 40 hafta <37 hft

Öğrenim zorlukları dil ve sosyal iletişim problemleri

# Bebeklik ve çocukluk dönemi etmenleri

- Irk
  - Motor gelişimde ırksal farklılıklar görülmektedir
  - Yeni doğan siyah ırk bebeklerin merkezi sinir sistemleri büyük ölçüde olgunlaşmıştır.
  - Bu olgunluk motor öğrenme yönünden avantaj sağlar
  - Siyah ırkın kemikleşme oranı yüksektir.
  - Siyah ırkın kolları uzun gövdeleri kısadır.



# Çevresel Etmenler

- **Bağımlılık**
  - Anne ve bebeğin bağımlılığının kurulması doğumdan sonraki ilk saatler ve günler önemlidir.
  - Bağımlılık özen fedakarlık ve bakımla ilişkili sonuçlara sebep olur.
  - Bebeğin anneden ayrı kalması gelişimi olumsuz yönde etkiler
  - Doğumdan hemen sonra bebeğin anneye verilmesi



# Çevresel Etmenler

- Uyarıcı zenginliği ve yoksunluğu
  - Zengin uyarıcı çevre olgunlaşmayı hızlandırır.
  - Yetiştirme yurdundaki çocukların duygusal ve bilişsel gelişimleri

# Çevresel Etmenler

- Cinsiyet
  - Kız çocukları doğumda erkeklere oranla daha olgun düzeydedirler
  - 12 – 13 yaşına kadar daha hızlı büyürler
  - Motor performanstaki cinsiyet farklılığı 4 ayrı nedene bağlıdır.
    - 1- beden ölçüleri
    - 2- anatomik yapı
    - 3- fizyolojik fonksiyonlar
    - 4- sosyal ve kültürel farklılıklar



# Çevresel Etmenler

- Sosyo ekonomik düzey
  - Sportif başarı
  - Zeka ve akademik başarı





# Çevresel Etmenler

- Çocuk yetiştirme yöntemleri
  - Hoşgörü: araştırmacılık, bağımsızlık, fiziksel aktivitelere katılım
  - Koruyucu ve otoriter tutum: hareketliliği kısıtlar itaatkar olmayı destekler
  - Baskı: gelişimi olumsuz etkiler.



# DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER



Doç.Dr. Burak GÜRER  
burakgurer27@gmail.com