



# ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



*Bebeklik Dönemine Yönelik Fiziksel Aktivite  
Hazırlama ve Sunma*



*Dr. Taşkın Taştepe*

# GÖSTERGELER KABA-MOTOR

## ÖĞRENME SÜRECİ

1. AY	2. AY	3. AY	4. AY
<p>1.1. Yetişkin, bebeği çeşitli zamanlarda kucağına alır. Bebeğin başını 2-3 saniye kadar dik tutmaya çabalayıp çabalamadığını takip eder.</p> <p>1.2. Yetişkin, bebek sırt üstü yatarken bebeğin duyabileceği bir mesafede ellerini birbirine olabildiğince hızlı bir şekilde vurur. Bebeğin bu ani ses karşısında kol ve bacaklarını aynı anda açıp kapaması beklenir.</p>	<p>2.1. Bebeğin başı yetişkinin omuzunda olacak şekilde kucağa alındığında yetişkin, bebeğin başını dik tutabilmesi için çingırak ya da sesli oyuncak sallar. Bebeğin başını 15 saniye kadar dik ve dengeli tutup tutmadığını takip eder.</p> <p>2.2. Yetişkin bebek sırt üstü yatarken göz hizasında çingırak ya da parlak renkli bir nesne sallar. Bebeğin çingırak veya parlak renkli nesneye bakmak için başını kaldırma çabasını gözler.</p> <p>2.3. Yetişkin, bebeği yüz üstü yatırır. Bebeğin önceden tanıdığı ve ilgi gösterdiği bir oyuncak eline alır. Onun ilgisini çekmek için hareket ettirir. Bebeğin yüz üstü yatarken başını hafifçe kaldırıp kaldırmadığını kontrol eder.</p> <p>2.4. Bebek sırt üstü yatırılır. Yetişkin bebekle konuşarak, farklı sesler çıkararak iletişim kurmaya çalışır. Bebeğin bacaklarını hareket ettirerek kısa süre yukarı kaldırmasını bekler.</p> <p>2.5. Yetişkin, bebeği yüz üstü yatırır. Bebeğin karşısında parlak nesnelere göstererek dikkatini çeker. Bebeğin, dizlerini karnına çekerek hareket etmesini bekler.</p>	<p>3.1. Yetişkin, bebeği kucağına alır. Elindeki çingırak, sesli oyuncak gibi parlak ve sesli nesnelere bebeğin göz hizasında sallar. Bebeğin başını dik tutmasını bekler.</p> <p>3.2. Yetişkin, bebeği sırt üstü yatırır. İki elinden tutarak vücudunu hafifçe yukarı kaldırır ve yavaşça kendine çeker. Bebeğin başını geriye düşürmeden 1-2 saniye dik tutmasını bekler.</p> <p>3.3. Yetişkin, bebeği yüz üstü yatırır. Bebeğin önceden tanıdığı ve ilgi gösterdiği oyuncak eline alır. Onun ilgisini çekmek için hareket ettirir. Bebeğin başını, yerden 45 derecelik açı yapacak şekilde kaldırmasını bekler.</p>	<p>4.2. Bebek yüz üstü yatırıldığında yetişkin, bebeğin ayak tabanlarına çok az bir kuvvet uygular. Bebek, bu kuvvete tepki olarak ayakları ile itme davranışı gösterir.</p> <p>4.3. Bebek, koltuk altlarından tutulup ayağa kaldırıldığında sert zemin üzerinde kendiliğinden ayağını kaldırıp adımlama hareketi yapar.</p> <p>4.4. Yetişkin, bebeği yüz üstü yatırır. Bebeğin önceden tanıdığı ve ilgi gösterdiği oyuncak eline alır. Onun ilgisini çekmek için hareket ettirir. Bebeğin yüz üstü yatırıldığında başını 90 derecelik açıyla kaldırıp kaldırmadığını kontrol eder.</p> <p>4.5. Bebek otururken yetişkin eline bir nesne verir. Bebeğin, nesneyi vücudunun orta hattına getirmesini, incelemesini ve onunla oynamasını bekler.</p>

## ÖĞRENME SÜRECİ

5. AY	6. AY	7. AY	8. AY
<p>5.1 Yetişkin, bebeği kucağına alır ve omzuna yaslar. Bebeğin başını dik tutabilmesinin yanı sıra vücudunu da dik pozisyonda tutup tutmadığını izler.</p> <p>5.2. Yetişkin, bebeğin sırtını ve yanlarını destekleyerek oturmasını sağlar. Bebeğin önüne oynayabileceği nesnelere koyar. Bebek ortalama 10 dakika vücut dengesini koruyarak oynar.</p> <p>5.3. Yetişkin, bebeğin kollarının altından tutarak onu kaldırır ve bacaklarının durumunu kontrol eder. Bu hareketi zaman zaman yaparak bebeğin bacaklarını kısmen de olsa dik tutup tutmadığını takip eder.</p> <p>5.4 Bebek yüz üstü yatırılır. Yetişkin, bebeğin göz hizasında olmak koşuluyla önce bir tarafından sonra diğer tarafından bebeğin ilgisini çekecek nesneyi gösterir. Bebeğin nesnenin gösterildiği yöne doğru, kollarına ağırlık vererek dönmesini bekler.</p> <p>5.5 Yetişkin, gün boyunca bebeğin değişik pozisyonlarda yatmasını sağlar. Bebeğe sırt üstü yatarken renkli ve sesli uyaranlar vererek yan dönmesini bekler. Bebek döneceği yönün tersindeki kol ve bacaklarını uyarana doğru uzatarak vücudunu yan pozisyonda tutar.</p>	<p>6.1. Yetişkin, bebeğin sırtını ve yanlarını destekleyerek oturmasını sağlar. Bebeğin önüne ve eline oynayabileceği nesnelere koyar. Bebek vücut dengesini koruyarak oynar.</p> <p>6.2. Bebek yüz üstü yatırıldığında, yetişkin, bebeğin uzağına ilgisini çeken bir nesne koyarak bebeği ona doğru gelmesi ve alması için cesaretlendirir. Bebeğin, ileri gitmek için kol ve bacaklarını hareket ettirme çabasını izler.</p> <p>6.3. Bebek sırt üstü yatırıldığında yetişkin elindeki nesneyi bebeğin görebileceği bir şekilde ileri geri hareket ettirir. Bebeğin nesneyi izlemek için vücudunu ileri geri hareket ettirmesini bekler.</p> <p>6.4. Bebek, yüz üstü yatırıldığında yetişkin, bebeğin uzağına ilgisini çeken bir nesne koyarak bebeği ona doğru gelmesi ve alması için cesaretlendirir. Bebek, sürünerek gitmek istediğinde vücudunu daha kolay hareket ettirebilmesi için tabanlarından iterek bebeğe destek verir.</p> <p>6.5. Bebek sırt üstü yatırıldığında yetişkin onun görebileceği şekilde ilgisini çeken bir nesneyi hareket ettirir. Bebeğin yüz üstü dönmesini bekler.</p> <p>6.6. Yetişkin, bebek yüz üstü yatarken onun görebileceği şekilde ilgisini çeken bir nesneyi hareket ettirir. Bu sırada onunla konuşarak sırt üstüne dönmesini bekler.</p> <p>6.7. Bebek sırt üstü yatarken yetişkin, bebeği kucağına alacakmış gibi kollarını ona doğru uzatır. Bebeğin kendisini yerden kaldırmaya çalışmasını bekler.</p>	<p>7.1. Yetişkin, bebeğin desteksiz oturarak oyun oynayabileceği ortamlar hazırlar. Bebeğin önüne ilgisini çekecek oyuncaklar koyar. Bu oyuncaklar hakkında konuşur. Bebeğin desteksiz olarak bir süre oturmasını bekler.</p> <p>7.2. Bebek sırt üstü yatarken yetişkin, onun ayaklarına ponpon, kurdele gibi nesnelere takar. Bebeğin bu minik nesnelere ilgi göstermesini ve elleriyle ayaklarını tutmasını bekler.</p> <p>7.3. Yetişkin, bebeği kollarının altından tutup ayağına kaldırır. Bebeğin adım atıp atmadığını gözler.</p> <p>7.4. Yetişkin, bebek otururken biraz uzağına ilgisini çeken bir nesne koyar. Bebeğin belden öne doğru eğilerek emekleme pozisyonuna geçmesini bekler.</p> <p>7.5. Yetişkin, bebeğin koltuk, kanepesi gibi bir yere göğsünü yaslayarak ayakta durmasını sağlar. Bebeğin kolları ve elleri ile kanepesi, koltuk gibi bir yerden destek alarak ağırlığını ayak ve bacaklarına vermesini ve ayakta duruş pozisyonunu korumasını bekler.</p>	<p>8.1. Yetişkin, bebek sırt üstü yatarken nesneyi sallayarak onun ilgisini çeker. Nesne çocuktan gittikçe uzaklaştırılır ve bebeğin nesneyi alabilmesi için oturması beklenir. Bebek oturamıyorsa önce yan döndürülür, elleri yardımıyla oturması sağlanır.</p> <p>8.2. Bebek rahatça emekleyebileceği bir yere konur. “Gel gel” diyerek ya da sevdiği bir nesne gösterilerek emeklemesi için cesaretlendirilir.</p> <p>8.3. Bebek destekle otururken sağ ya da sol tarafından seslenilir ya da ses çıkaran bir nesne sallanır. Bebeğin sesin geldiği yöne doğru vücudunu çevirmesi beklenir.</p>

## ÖĞRENME SÜRECİ

9. AY	10. AY	11. AY	12. AY
<p>9.1. Yetişkin, bebekle oyun oynar. Oyun sırasında bebeğin ilgi duyduğu bir nesneyi onun erişebileceği kanep, koltuk gibi bir yere koyar. Bebeğin nesneyi alması için onu cesaretlendirir. Bebeğin tutunarak ayağa kalkmasını bekler.</p> <p>9.2. Bebek kanep, koltuk gibi bir yere tutunup ayakta dururken yetişkin bir nesneyi bebeğe gösterir ve kısa bir oyun sonrası nesneyi yere düşürür. Bebeğin bir eliyle tutunduğu yerden dengesini sağlayıp yere düşen nesneyi alabilmesi konusunda onu cesaretlendirir.</p>	<p>10.1. Yetişkin, bebeğin ilgisini çeken ipli bir oyuncacı bebeğin önüne koyar. Oyuncacı çeker ve bebeğin emekleyerek oyuncacı takip etmesini bekler. Oyuncacı emekleyerek yakalaması için bebeği cesaretlendirir.</p> <p>10.2. Yetişkin, bebeğin sevdiği bir nesneyi sehpa, kanep gibi yüksekte ve uzakça bir yere koyar. Bebeği nesneyi alması ve eşyalara tutunarak yürümesi için cesaretlendirir. Nesne yavaş yavaş çekilerek bebekten uzaklaştırılır. Bebeğin eşyaya tutunarak yürümesi izlenir.</p> <p>10.3. Yetişkin, bebeğin arkasına geçip iki elinden tutar. Bebeği adım atması ve yürümesi için cesaretlendirir. Bebeğin aldığı bu destekle 1- 2 adım atması beklenir.</p> <p>10.4. Yetişkin, bebeğin sevdiği ve ilgisini çeken nesneyi ulaşabileceği sehpa ya da kanepenin üzerine koyar. Bebeği nesneyi alması ve eşyaya tek eliyle tutunarak yürümesi konusunda cesaretlendirir. Bebek tutunarak ayakta bekliyor ve yürümüyorsa nesneyi yavaş yavaş ondan uzaklaştırır. Bebeğin nesneye doğru yürümesi için onu teşvik eder.</p>	<p>11.1. Yetişkin, bebeğin koltuk altlarından tutarak yardımıyla ayakta durmasını sağlar. Bebek dengesini sağladıktan sonra desteğini kısa bir süreliğine çeker. Bebeğin düşmemesi için dikkat eder ve onu cesaretlendirir.</p> <p>11.2. Yetişkin, bebeği tek elinden tutarak kısa mesafelerde yürütür.</p> <p>11.3. Yetişkin, yere bacakları açık bir şekilde oturur. Bebeği de karşısına aynı şekilde oturtur. Yetişkin, topu iki elini kullanarak bebeğe doğru iter. Bebeğin de topu kendisine doğru itmesini bekler.</p> <p>11.4. Bebek tutunarak beklerken yetişkin yanına gelir ve yere oturur. Bebeği oyuna davet eder ve yere oturması için teşvik eder. Bebeğin tutunduğu nesneyi ya da eşyayı bırakarak yere oturmasını bekler.</p>	<p>12.1. Bebek yerde oturmuş oyun oynarken yetişkin ilgi gösterdiği veya sevdiği bir oyuncacı alması için ona uzatır. Bebeği ayağa kalkıp alması için cesaretlendirir.</p> <p>12.2. Yetişkin, bebek oyun oynarken onun ilgisini çeken veya sevdiği bir nesneyi oyun alanı içine koyar. Bebek kol ve bacaklarını açarak dengesini sağlar ve yardımsız yürüyerek nesneye ulaşır.</p> <p>12.3. Yetişkin sapı olan itmeli oyuncacı önce kendi iterek hareket ettirir. Oyuncacı sapından iterek ileri doğru yürümesi için bebeği cesaretlendirir.</p> <p>12.4. Yetişkin, bebeğin merdiveni emekleyerek çıkması için birkaç basamak yukarıya onun ilgisini çekebilecek veya sevdiği bir nesneyi koyar. Bebeği emekleyerek nesneye ulaşması konusunda cesaretlendirir.</p> <p>12.5. Yetişkin, bebek ile karşılıklı oturur. Eline aldığı küçük nesneyi (kumaş, mendil vb.) bebeğin önüne koyarak dikkatini çeker. Bebek mendil ile oynamaya başlayınca mendilin bir ucundan da yetişkin tutarak mendili hafifçe kendisine doğru çeker. Bebek elinden alınmaya çalışıldığını düşündüğü nesneyi kol gücünü kullanarak kendisine doğru çeker.</p>

## ÖĞRENME SÜRECİ

13-15. AY	16-18. AY	19-21. AY	22-24. AY
<p>13-15.1. Yetişkin, çocukla oyuncak toplama oyunu oynar. Çocuğun eline aldığı oyuncağı yerine götürmesini bekler.</p> <p>13-15.2. Yetişkin, çocuğun yerdeki nesneyi bir yere tutunmadan almasını bekler.</p> <p>13-15.3. Yetişkin, çocuğun bir metre uzağına yere topu koyar ve topa ilgisini çeker. Çocuğun ayağı ile vurarak topu kendisine doğru atmasını ister.</p> <p>13-15.4. Yetişkin, çocuğun ilgisini çeken bir nesneyi kanep, koltuk gibi yüksekçe bir yere koyar. Çocuğun nesneye ulaşmak için yardımsız olarak koltuğa, kanepeye tırmanmasını bekler.</p>	<p>16-18.1. Yetişkin, merdiven çıkarken çocuğun elinden tutar ve basamakları çıkması için onu cesaretlendirir.</p> <p>16-18.3. Yetişkin, çocuğu üç veya dört tekerlekli bisiklete oturtur ve bisikletini sürmesi için destekler. Çocuk, ayakları ile bisikleti ilerletir.</p>	<p>19-21.1. Yetişkin, merdiven inerken çocuğun elinden tutar ve basamaklardan inmesi için onu cesaretlendirir.</p> <p>19-21.3. Yetişkin, çocuğun ortalama 2-2,5 m. uzağında durur. Önce yetişkin topu atar, daha sonra çocuğun topu ona iki eliyle havadan atmasını ister.</p> <p>19-21.6. Yetişkin, sırt sırta vermiş ikili sandalye dizisi oluşturur. Sandalyeler arasındaki mesafeyi, çocuğun yan dönerek geçebileceğı şekilde ayarlar. Çocuğu yan yan yürümesi için teşvik eder.</p> <p>19-21.7. Yetişkin, çocuğa “leylek oyunu” oynayacaklarını söyler. Bir ayağını kaldırır. Çocuğun da elinden tutarak aynı ya da farklı yöndeki ayağını kaldırmasını ister. Aynı uygulama diğer ayak için de tekrarlanır.</p>	<p>22-24.1. Yetişkin, çocuğa ipe çekip oynayabileceğı bir nesne sağlar. Çocuktan nesnenin ipini tutup çekmesini ister. Gerekirse nasıl çekebileceğini gösterir.</p> <p>22-24.3. Yetişkin, yere boyu ortalama 1,5 – 2 metre olan 5 cm eninde iki kurdeleyi aralarında 20 cm olacak şekilde bantlarla sabitler. Çocuğu bu hat üzerinde yürümesi için cesaretlendirir.</p>

# GÖSTERGELER İNCE-MOTOR

## ÖĞRENME SÜRECİ

1. AY	2. AY	3. AY	4. AY
<p>1.1. Yeni doğan bebeğin elleri, doğum öncesi pozisyonuna uygun olarak yumruk şeklindedir, zorla açılmaya çalışılmamalıdır.</p> <p>1.2. Yetişkin, öncelikle kavramasını istediği çingirak gibi bir nesneyi bebeğe gösterir. Daha sonra nesneyi bebeğin yumruk pozisyonundaki elinin üzerine hafifçe dokundurur. Yetişkin, bu hareketle parmakları açılan bebeğin avucunun içine nesneyi koyar. Bebek nesneyi kavrar.</p>	<p>2.1. Yetişkin, bebeğin karşısında iki elini birleştirir ya da el çırpma hareketini birkaç kez yapar. Onun da yapması için ilgili sözcükleri ("Hadi sen de ellerini birleştir." ya da "Alkışlayalım." gibi) söyler. Daha sonra bebeğin arkasına geçer ve bebeğin iki elini birbirine vurmasını sağlar. Bu oyunu bebek yatarken ve bebeği kucağına aldığı anda da tekrar eder.</p> <p>2.2. Yetişkin, bebeğin elinin üzerine dokunarak onu uyarır ve bebeğin elini kısa süreli açtığını izler. Yine aynı ele doğru çingirak gibi bir nesne uzatır. Bebeğin tutma çabası gösterip göstermediğini izler.</p>	<p>3.1. Yetişkin, daha önce hazırladığı renkli yün veya bez bilezikleri bebeğin bileklerine takar. Bu bileklere ses çıkaran küçük ziller takar. Böylece bebeğin ellerini uzun süre izlemesi sağlanır.</p> <p>3.2. Yetişkin, bebekle konuşarak farklı ritmik sesler çıkaran uyarıcılar verir. Ayrıca renkli kurdele, küçük ponpon ve zil gibi uyaranları bebeğin el ve ayak bileklerine bağlayıp hareket ettirmesini ve ayaklarına dokunmasını bekler. Dokunmadığında yetişkin bebeğin dikkatini uyaranlara çekerek ona destek olur.</p> <p>3.3. Yetişkin, bebeğin dikkatini kavrayabileceği uzaklıktaki nesneye çeker ve nesneyi elinin hemen yanına koyar ya da eline doğru uzatır. Bebeğin elinin yanındaki nesneyi yakalayıp yakalamadığını gözler. Yakalamasını bekler.</p> <p>3.4. Yetişkin, bebek sırt üstü yatarken yatağın üzerinde asılı olan mobili sallayarak bebeğin dikkatini çeker. Bebeği mobile uzanması için cesaretlendirir. Bebeğin mobile uzanmasını bekler.</p>	<p>4.1. Yetişkin, bebeği kucağına alır ya da sırt üstü pozisyonunda yatırır. Göz hizasına ponpon, mobil gibi nesnelere tutar/asar. Bebeğin uzanarak nesneyi almasını/tutmasını bekler. Az gören ve görme engelli bebekler için ses çıkaran mobiller tercih edilmelidir.</p> <p>4.2. Bebek, yetişkinin kucağında oturur pozisyonda iken bebeğin eliyle uzanıp alabileceği uzaklıktan çingirak gibi nesnelere uzatılır. Bebeğin eline aldığı nesneyi ağzına götürüp götürmediğini izlenir.</p>





## ÖĞRENME SÜRECİ

5. AY	6. AY	7. AY	8. AY
<p>5.1. Yetişkin, bebeğin karşısına geçip onunla göz kontağı kuracak şekilde ellerini el bileklerinden çevirerek tel sarar gibi oyunlar oynar. Bebeğin kendisini taklit ederek ellerini bileklerinden çevirmesini izler.</p>	<p>6.1. Yetişkin, bebeği yastıkla destekleyerek oturtur. Kendisi de karşısına oturur ve ona nesne uzatarak tutmasını ister. Yetişkin birinci nesne bebeğin elindeyken ona ikinci bir nesne uzatır. Yetişkin, bebeğin elindekini bırakıp kendisine uzatılan yeni nesneyi alması için onunla oyun oynar.</p> <p>6.2. Yetişkin, bebeğin eline tutabileceği büyüklükte çingirak gibi bir nesne verir. Bebeğin elindeki nesneyi yere vurarak ses çıkarması için ona model olur ve onu teşvik eder.</p>	<p>7.1. Yetişkin, bebekle oyun oynar. Bebeğin bir elinde oyuncak varken diğer eline de bir oyuncak uzatır. Bebeğin uzatılan oyuncacı alması için elindeki oyuncacı diğer eline geçirmesini bekler.</p> <p>7.2. Yetişkin, bebek henüz oturmuyor ise yastıkla destekleyerek bebeği oturtur. Kendisi de karşısına oturur ve iki eline aynı anda birer oyuncak vererek bebeğin her ikisini de tutmasını izler.</p> <p>7.3. Yetişkin, bebeğin iki eline birer nesne (küçük tahta kaşıklar gibi) verir. Kendisi de iki eline birer nesne alır, bebeğin iki elindeki nesneyi birbirine vurarak ses çıkarması için ona model olur. Bebeğin de benzer hareketi yapması için onu teşvik eder.</p> <p>7.4. Yetişkin, bebekle yere oturur. Bebeğin önüne içinde çingirak, küp, diş kaşığı, top, plastik dolu oyuncaklar gibi farklı büyüklük ve renkte nesnelerin olduğu bir kap koyar. Bebeğin kabı ters çevirerek içindekileri boşaltması için ona model olur ve onu teşvik eder.</p>	<p>8.1. Yetişkin, bebekle oynarken oyuncak veya nesneyi bebeğin eline verir. Oyuncacı baş ve herhangi bir parmağı ile tutması için yardımcı olur. Tuttuğu oyuncacı kutunun içine atma oyununu çocuğa önce kendisi model olarak gösterir. Sonra bebeği aynı hareketi yapması için cesaretlendirir.</p> <p>8.2-3. Yetişkin, bebeğin önüne ilgisini çekecek küçük nesnelere koyar. Ona dokunması ve kavraması için fırsat tanır. Gerekirse nesneyi bebeğin eline doğru uzatır. Bebeğin bu küçük nesnelere parmakları ile tutmasını bekler. Yetişkin yerdeki nesnelere bir kabın içine koyarak bebeğe model olur. Bebeği de nesnelere kabın içine koyması için cesaretlendirir. Bebek nesnelere kabın içine koyduğunda onu alkışlar.</p> <p>8.4. Yetişkin, bebekle oyun oynarken her iki eline de birer oyuncak verir. Bunları tutarken bebeğe üçüncü oyuncacı uzatır. Bebeğin elindeki bir oyuncacı bırakıp uzatılanı almasını bekler.</p> <p>8.5. Yetişkin, bebeğin karşısına geçer ve onu kucağına almak için sesli olarak "Gel geel gelll." diyerek kollarını ona doğru uzatır. Bebek de ona doğru kollarını uzatıyorsa yetişkin yaklaşarak onu kucağına alır. Bebeğin davranışlarını dikkatle takip eder.</p>



## ÖĞRENME SÜRECİ

9. AY	10. AY	11. AY	12. AY
<p>9.1. Yetişkin, bebeği uygun bir zemin üzerine oturtur. Bebeğin önüne onun eliyle tutup kavrayabileceği nitelikte ve sallandığında farklı sesler çıkaran renkli nesnelere koyar. Bebeğin herhangi bir nesneyi eline alıp incelemesini ve onunla oynamasını izler.</p> <p>9.2. Yetişkin, bebeğin önüne düğmeleri ve/veya delikleri olan nesnelere koyar. Yetişkin, bebeğin nesnelere ilgisini çeker. Bebeğin işaret parmağı ile düğmelerin deliklerine parmağını sokmaya çalışmasını, onları dürtmesini izler.</p>	<p>10.1. Yetişkin, bebekle oynamak için karşısına oturur ve küçük nesnelere önlerindeki kutulara atar. Kutuyu sallayarak ilgisini çeker ve nesnelere kutudan çıkarması için ona model olur. Bebeğin kutu içindeki nesnelere tek tek çıkarmasını bekler.</p> <p>10.2. Yetişkin, bebeğe araba, kamyon, tren gibi kolayca hareket edebilen tekerlekli oyuncaklar verir. Bebeğin zeminde iterek tekerlekli nesnelere hareket ettirmesini izler.</p> <p>10.3. Yetişkin, bebeği uygun bir zeminde oturtur. Bebeğin önüne baş ve işaret parmağını kullanarak kavrayıp tutabileceği nitelikte kuru üzüm gibi nesnelere koyar. Bebeğin bu nesnelere baş ve işaret parmağını kullanarak toplamasını bekler.</p>	<p>11.1. Yetişkin, bebeği rahat ve uygun bir zemine oturtur. Bebeğin önüne farklı büyüklükte ve renkte nesnelere koyar. Bu nesnelere dar ağızlı plastik bir kabın içine atmasını ister, gerektiğinde ona model olur.</p> <p>11.2. Yetişkin, bebeğin eline içinde az miktarda su bulunan kulpları olan bir bardak verir. Bebeğin iki eliyle bardağı kulplarından tutarak ağızına götürüp içindeki sıvıyı içmesini bekler.</p>	<p>12.1. Bebek oturur pozisyonda iken önüne tencere gibi kapaklı nesnelere konur. Bebeğin bu nesnelere kapaklarını tek hareketle açması/kapatması ve yerlerine yerleştirmesini beklenir. Yetişkin, gerektiğinde bebeğe yardımcı olur.</p> <p>12.2. Yetişkin bebeğe sayfaları kalın karton, bez, naylon veya mukavvadan yapılmış, gelişimsel düzeyine uygun resimli çocuk kitabı verir. Bebeğin kitabın sayfalarını eliyle çevirmeye çalışması için gerektiğinde ona model olur ve onu teşvik eder.</p>



## ÖĞRENME SÜRECİ

13-15. AY	16-18. AY	19-21. AY	22-24. AY
<p>13-15.1. Yetişkin, çocukla birlikte bulunduğu mekânı toplarken çocuğun yastık, tabak, kitap, giysi gibi nesnelere üst üste koymasını için ona model olur ve fırsat verir.</p> <p>13-15.2. Yetişkin, çocuğa oynaması için içinde küçük nesnelere olduğu çeşitli kaplar verir. Nesnelere kaptan kaba, kaptan yere iki elini eş güdümlü kullanarak doldurmasını ya da boşaltmasını bekler. Bahçede küçük kalıpların içine bir eliyle kalıbı tutup diğer eliyle kum doldurma oyunlarını oynamasını sağlar.</p> <p>13-15.3. Yetişkin, çocuğun önüne kolayca karalama yapabileceği büyük kâğıt (A3) ve eline kolay kavrayabileceği kalın, renkli bir kalem verir. Çocuk kalemi avucu içinde tüm parmakları ile tutar. Çocuğun kalemin ucunu kâğıda değiştirerek karalamalar yapmasına fırsat verir.</p> <p>13-15.4. Yetişkin etrafı keşfe çıkan çocukla birlikte dolaşırken çekmece, dolap kapağı gibi açıp kapayabileceği nesnelere çocuğun dikkatini çeker. Çocuğa "...(çocuğun adı) dolabı/çekmeceyi açalım ve bakalım içinde ne var?" der. Çocuğun çekmeceyi, dolap kapağını açıp kapamasını bekler.</p> <p>13-15.5. Yetişkin ve çocuk karşılıklı otururlar. Yetişkin, çocuğun önüne artık kâğıtlar koyar. Yetişkin çocuğa model olmak için kâğıtları yırtar. Daha sonra çocuğun da aynı hareketi yapmasını bekler.</p> <p>13-15.6. Yetişkin, çocuk etrafı keşfe çıktığında ya da günlük rutin işler yapılırken elektrik süpürgesi, televizyon gibi düğmesine/tuşuna basılarak çalıştırılan aletleri çalıştırmasına fırsat verir. Çocukla nesnelere ilgili konuşur.</p> <p>13-15.7. Yetişkin, çocukla karşılıklı ayakta durur. Yetişkin, çocuğa "Hadi top oynayalım." der. Çocuğa doğru topu atar ve "Şimdi sen de topu bana at." der ve çocuğu karşılıklı top oynamaya teşvik eder. Çocuğun topu iki eliyle atmasını bekler.</p> <p>13-15.8. Yetişkin, çocukla karşılıklı oturur. İçinde su bulunan çeşitli büyüklükte kaplarla boş olan kapları önüne koyar. Çocuğun suyu kaptan kaba doldurup boşaltmasını bekler.</p> <p>13-15.9. Yetişkin, dar ağızlı şeffaf küçük bir şişe içine küçük nesnelere koyar, şişeyi sallar ve çocuğun dikkatini çeker. Şişeyi çocuğa vererek oynamasına fırsat verir. Çocuğun bu küçük nesnelere çıkarmak için önce parmağıyla denemeler yapması, sonra şişeyi ters çevirerek küçük nesnelere kaptan çıkarmasını beklenir.</p>	<p>16-18.1. Yetişkin ve çocuk masada karşılıklı oturur. Yetişkin masaya yarım tabaka beyaz karton ve kalın iki pastel boya koyar. Birini çocuğa uzatarak "...(çocuğun adı) bu pastel boya benim, bu da benim." der. Daha sonra çocuğa model olur ve pastel boya ile karton üzerinde karalamalar yapar. Çocuğu da çizim yapmaya teşvik eder. Pastel boya yetişkin ve çocuk arasında değiş tokuş yapılarak boyamaya devam edilir.</p> <p>16-18.2. Yetişkin, çocuk yemek yerken onun kaşık/çatal kullanmasına fırsat verir. Gerektiğinde kaşığı tutmasına yardımcı olur. Kaşık /çatal kullanarak yemeğini kendi kendine yediğinde onu ödüllendirir.</p>	<p>19-21.1. Yetişkin, çocukla yan yana rahat bir yere oturur ve birlikte kitaba bakarlar. Çocuğun kitap sayfalarını açması için onu destekler, cesaretlendirir. Çocuk yapamazsa yetişkin, ona model olur, çocuğun yapıp yapmadığını gözlemler.</p> <p>19-21.2. Yetişkin, masada çocukla karşılıklı oturur ve küpleri (kenar uzunluğu 5x5 cm olan ve en az 4 tane) çocuğun önüne koyar. Çocuğa küplerden bir kule yapmasını söyler. Kule yaparken çocuğa model olur veya küpleri tek tek eline verir. Çocuğun düşürmeden en az 4 küpü üst üste yerleştirmesi beklenir.</p> <p>19-21.3. Yetişkin, çocuğun önüne çocuk boyu makas ve 10x10 cm boyutlarında karton parçalarını koyar. Çocuğa model olur ve makası parmaklarına takarak açma kapama çalışması yapar. Çocuk makası alır ve iki elinde tutarak açma-kapama hareketi yapar. Yetişkin, çocuk makası açtığı anda arasına karton parçası (10x10 cm) koyar ve tuttuğu bu karton parçasını kesmesi için çocuğu cesaretlendirir.</p> <p>19-21.4. Yetişkin, çocuğun önüne boncukların dizileceği çubuk panosunu koyar. Eline bir boncuk alır ve çocuğa boncuğun deliğini gösterir. Çocuk da eline aldığı boncuğu çubuğa geçirmeye çalışır. Başarılı olduğunda "aferrin" diyerek çocuk ödüllendirilir. Boncuğun deliğini çubuğa denk getiremediğinde el ile rehberlikte bulunarak boncuğu çubuğa geçirmesine yardımcı olunur.</p> <p>19-21.5. Yetişkin, içinde küçük nesnelere olduğu şeffaf ve ağzında vidalı kapağı olan kavanozu çocuğa gösterir. Yetişkin çocuğa "... (çocuğun adı) bu kavanozun kapağını aç." der. Çocuğun avuç içi ile kavanoz kapağını kavraması ve bileğini de kullanarak kavanozun vidalı kapağını açması beklenir.</p>	<p>22-24.1. Yetişkin, çocuğun önüne kenar uzunluğu ortalama 2.5x2.5 cm olan küpler koyar. Küplerden birini alır, masa üzerindeki diğer küpün üzerine koyar. Sonra masada duran diğer küpü de üst üste duran küplerin üzerine koyar. Daha sonra kuleyi yıkar ve çocuktan aynı uygulamayı yapmasını bekler.</p> <p>22-24.2. Yetişkin, çocuğa iç içe geçen kaplar, oyuncak kova veya bardaklar verir. Çocuktan bu kapları iç içe geçirmesini ister.</p> <p>22-24.3. Yetişkin, çocuğa çocuk makası verir. Elindeki kâğıdı göstererek "Bu kâğıdı keselim." der. Makası çocuğun tek elinin parmaklarına geçirir. Çocuğun yetişkinin tuttuğu kâğıdı, makası bir kez açıp kapatarak kesmesi beklenir. Gerektiğinde, çocuğa model olunur.</p> <p>22-24.4. Yetişkin oyun hamurunu ya da kendi hazırlamış olduğu hamuru çocuğun önüne koyar. Çocuğa model olur ve hamurdan bir parça koparıp avuçları içinde yuvarlamaya başlar. Daha sonra yuvarladığı hamuru çocuğa göstererek "Bir tane daha yapalım." der. Çocuğa bir parça hamur verir ve onun da avuçları içinde yuvarlamasını bekler.</p> <p>22-24.5. Yetişkin, çocuğun önüne kalın kalem koyar. Model olarak kalemi açık ucu aşağıya bakacak şekilde, orta parmağı üzerinde baş ve işaret parmağı ile tutar. Kalemi kâğıda değiştirerek karalamalar yapar. Daha sonra çocuğun kalemi aynı şekilde tutarak karalamalar yapmasını bekler.</p> <p>22-24.6. Yetişkin, çocuğun önüne pelür kâğıt/kâğıt peçete/tuvalet kâğıdı gibi yumuşak kâğıtlar koyar. Yetişkin, kâğıttan bir parça koparır, iki elinin avuçları arasına alır ve parmaklarını kapatarak buruşturur. Çocuğun da aynı hareketleri yapmasını bekler.</p>

## DEĞERLENDİRME

## MATERYAL

Örtü, destek yastıkları, çeşitli oyuncaklar.

## ETKİNLİK ADI SALLAN YUVARLAN

## ÖĞRENME SÜRECİ

Yere büyükçe bir örtü serin ve bebeğin etrafını yastıklarla destekleyerek dik oturmasını sağlayın. Önüne farklı oyuncaklar koyarak oynamasını destekleyin. Oyuncakları evirip çevirmesini ve yere vurmasını izleyin. Her oyuncakla ilgili konuşun ve bebeğe bir oyuncak uzatın, almasını sağlayın. Başka bir oyuncak uzatarak onu da diğer eliyle almasını bekleyin. Bebeğin ellerinden tutarak vücudunu ileri geri ittirin ve

Fış fış kayıkçı  
Kayıkçının küreği  
Tıp tıp atar yüreği  
Akşama fincan böreği  
Yavrumsun yesin büyüsün  
Tıpış tıpış yürüsün

tekerlemesini söyleyerek oynayın. Oyun oynarken “Yavrumsun yesin büyüsün, tıpış tıpış yürüsün” dediğinizde bebeği yüzü koyun yatırın ileriye ya da geriye doğru sürünmesine yardımcı olun. Bu sırada onun tek heceli anlamsız sesler çıkarmasını, isteklerini belirtmek için sesleri, jest ve mimikleri kullanmasını sağlayın. Destekleyerek sırt üstü dönmesine imkan verin. Yerde bebekle birlikte farklı hareketlerle oyunu sürdürün.



## GELİŞİM GÖSTERGESİ

### Dil

- 6.1. Dudak sesleri çıkarır.
- 6.2. Tek heceli anlamsız sesler çıkarır.
- 6.3. İsteklerini belirtmek için ses, jest ve mimikleri kullanır.

### Sosyal-Duygusal

- 6.1. Kucağa alınmak ister.
- 6.2. Tanıdığı kişi kucağa aldığı anda ona sarılır.

### Kaba Motor

- 6.1. Destekle dik oturur.
- 6.2. Kol ve bacakları yardımıyla vücudunu iter.
- 6.3. Sırt üstü yatırıldığında vücudunu ileri geri hareket ettirir.
- 6.4. Yüz üstü ileriye ya da geriye doğru sürünür.
- 6.5. Sırt üstü yatarken yüz üstü döner.
- 6.6. Yüz üstü yatırıldığında sırt üstü döner.
- 6.7. Sırt üstü yatarken kendini kaldırmaya çalışır.

### İnce Motor

- 6.1. Elinde bir nesne varken diğer eliyle ikinci nesneyi alır.
- 6.2. Elindeki nesneyi yere vurur.

## GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

Oyuncakların kesici, batıcı ve çok küçük olmamasına dikkat edin. Oyun sırasında bebeği uzun süre oturtmayın.



## UYARILAMA

Özel gereksinimli bebeğin nesneyi kavraması için el desteği verebilirsiniz.

## DEĞERLENDİRME

## MATERYAL

Pelüş, polar, kadife, parça deri, ipek, keçe, tül, muşamba, plastik, sünger, geniş bir alan, müzik çalar.

ETKİNLİK ADI  
DOKU HALISI

## ÖĞRENME SÜRECİ

Farklı dokudaki kumaş parçalarını bir araya getirerek duyu halısı oluşturun. Bebeğin çoraplarını çıkarıp hazırladığınız duyu halısı üzerine oturtun. Bebeğin elleri ve ayaklarını halının üstüne değdirerek dokuları hissettirin. Dokularla ilgili konuşun ve emeklemesi için cesaretlendirin. Dokuları fark ettiğinde tepkilerini gözlemleyin. Bebeği kol altlarından tutarak yürütmesi için teşvik edin. Bu sırada çalan müziğin ritmine göre bebeğin adım atmasına yardımcı olun.

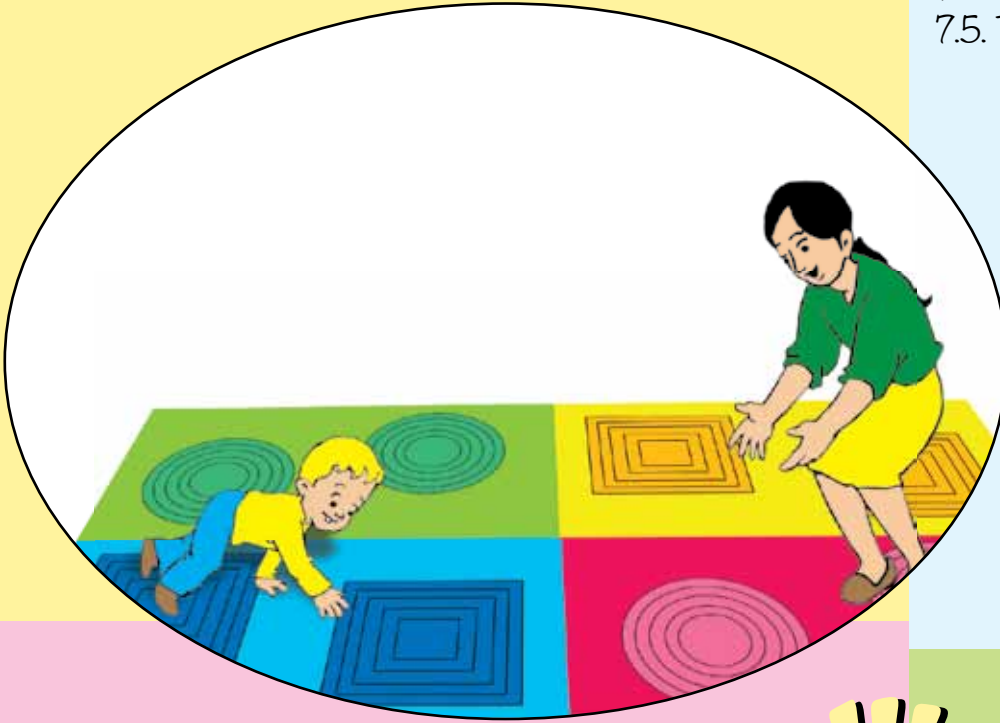
## GELİŞİM GÖSTERGESİ

### Sosyal-Duygusal

- 7.1. Kendisiyle oynayan kişiye eşlik eder.
- 7.2. Müzik dinlemekten hoşlanır.

### Kaba Motor

- 7.3. Kol altlarından desteklendiğinde adım atar.
- 7.4. Otururken emekleme pozisyonuna geçer.
- 7.5. Tutunarak ayakta durur.



## UYARLAMA



## GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

Zemindeki dokuların bebeğin cildine zarar vermeyecek yapıda olduğundan emin olun. Bebeği dikkatli tutmaya özen gösterin.

# Kaynaklar

- ❖ *MEB (2013). 0-36 aylık çocuklar için eğitim programı. <http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/0-36program.pdf>*
- ❖ *MEB (2013). 0-36 aylık çocuklar için etkinlik kitabı. <http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/0-36etkinlikkitabi.pdf>*

*Dr. Taşkın Taştepe*



# ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



*Bebeklik Dönemine Yönelik Fiziksel Aktivite  
Hazırlama ve Sunma*



*Dr. Taşkın Taştepe*