



# ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



*Bebeklik Döneminde Fiziksel Aktivite ve Hareket*



*Dr. Taşkın Taştepe*



# Refleksif Hareketler Dönemi

**Y**enidoğan bir bebeğin en belirgin, organize davranış biçimi olan refleksler; bir uyarılmaya karşı verilen doğuştan, otomatik bir tepkidir.

❖ Refleksler, istemli hareketlere ve motor becerilerde gelişimsel aşamalara geçilmesine ya da önemli başarıların edinilmesine yardımcı olan yapı taşlarıdır.

*Dr. Taşkın Taştepe*



# Refleksif Hareketler Dönemi

**R**efleksler; ilkel (birincil) ve duruşa ilişkin refleksler olmak üzere iki grupta incelenmektedir.

- ❖ İlkel reflekslerin fonksiyonu, beslenme ve korunma üzerine biçimlenmektedir.
- ❖ Duruşa ilişkin refleksler ise istem dışı hareketlerin ikinci şeklidir.

*Dr. Taşkın Taştepe*



# İlkel Refleksler

	Refleks	Uyaran	Tepki	Gelişim Süreci
İlkel Refleksler	Kavrama	Bebeğin avuç içine parmak koyma	Eliyle parmağı kavrar.	Doğum öncesinden 4. aya
	Arama	Bebeğin dudağının kenarına hafifçe dokunma	Başını ve dilini uyarana doğru hareket ettirir.	Doğumdan 12. aya
	Emme	Bebeğin ağız içine ya da dudaklarının üstüne parmak koyma	Emmeye başlar.	Doğumdan 3. aya
	Moro	(1) Bebeği dik pozisyonda oturtma ve başının yaklaşık 20 derece geriye doğru düşmesine izin verme (2) yüksek ses çıkarma (3) bebeğin bulunduğu yükseklik seviyesini birden düşürme	Bebek kollarını dışarı doğru uzatır, ellerini açar sonra ellerini orta çizgiye getirir, birbirine kenetler, omurgasını doğrultur.	Doğum öncesinden 3. – 7. aya
	Babinski	Bebeğin ayağının altına hafifçe dokunma	Ayak parmaklarını açar, sonra kıvrır.	Doğumdan 4. aya
	Asimetrik Tonik Boyun	Bebeği sırt üstü konumlandırma, kollarını ve ayaklarını uzatma, başını 90 derece yanlara doğru çevirme	Başın döndüğü taraftaki kolunu uzatır, diğer kolunu büker.	Doğum öncesinden 4. – 6. aya



# Duruşu İlişkin Refleksler

	Refleks	Uyaran	Tepki	Gelişim Süreci
Duruşu İlişkin Refleksler	Adımlama	Bebeği kollarının altından dik bir pozisyonda tutma, bebeği öne doğru eğme	Yürümeye benzer adımlama hareketleri yapar.	Doğumdan 5. aya
	Labirentin	(1) Bebeği sırt üstü konumlandırma (2) Bebeği karın üstü konumlandırma	(1) Kollarını ve ayaklarını uzatır. (2) Kollarını ve ayaklarını bükür.	2. aydan 12. aya
	Yüzme	Bebeği suyun içine koyma	İstemsizce nefesini tutar, kollarını ve ayaklarını yüzüyormuş gibi hareket ettirir.	Doğumdan 5. aya
	Yerleştirme	Bebeği kollarının altından dik bir pozisyonda tutma, ayaklarının üstünü masanın alt kenarıyla temas ettirme	Ayaklarını kaldırır ve masanın üstüne koyar.	Doğumdan 12. aya
	Landau	Bebeği karın üstü konumlandırma, göğsünün altından tutma	Kafasını ve sonra göğsünün üst kısmındaki diğer vücut bölümlerini kaldırır.	Baş 2 aylık iken, vücudun diğer bölümleri daha sonra
	Vücut Doğrultma	Bebeğin kalçasını ya da omuzlarını çevirme	Vücudunun geri kalan kısımlarını çevirir.	6. aydan 12. aya

*Dr. Taşkın Taştepe*



# Refleksif Hareketler Dönemi

**B**irincil ve duruşa ilişkin reflekslerin; çok güçlü ya da çok zayıf olması, hiç oluşmaması, vücudun iki tarafında eşit olmayan güç seviyeleri sergilemesi, belli yaşların ötesinde de meydana gelmesi durumlarından herhangi birinin görülmesi, bebekte nörolojik bozuklukların, gelişimsel zorlukların belirtisi olarak kabul edilebilmektedir.

- ❖ Herhangi bir refleksin oluşması ya da oluşmaması tipik ya da atipik bir gelişimin birçok göstergesinden sadece bir tanesidir.

*Dr. Taşkın Taştepe*



# Refleksif Hareketler Dönemi

**B**azı reflekslerin hayati önemi bulunmaktadır.

- ❖ Arama refleksi, emzirilen bir bebeğin annesinin göğsünü bulmasına yardımcı olmaktadır. Bebekler bu refleksi karınları aç olduğunda ve başkaları tarafından kendilerine dokunulduğunda sergilemektedir.
- ❖ Moro refleksinin, bebeklerin bütün gün kucakta taşınırken annelerine tutunmalarına yardımcı olduğu düşünülmektedir. Eğer bebek desteğini kaybederse, kavrama refleksiyle beraber moro refleksi, bebeğin sarılmasına, annesinin vücuduna tutunarak dengesini tekrardan sağlamasına neden olmaktadır
- ❖ Yüzme refleksinde ise bebek, yüzüstü suya bırakıldığında pedal çevirme ve tekmeleme hareketi yaparak yüzme hareketlerini sergilemektedir. Bu davranış, bebeğin tehlike anında bir kurtarıcı gelene kadar hayatta kalmasını sağlamaktadır.

*Dr. Taşkın Taştepe*



# İlkel Hareketler Dönemi

**R**efleksler genellikle uyarıcı bir unsura verilen değişmez tepkiler olarak düşünülmektedir. Ancak bebeklerin kısa bir zaman zarfı içinde gerçekleştirebildikleri erken motor davranışlar koordineli hareketlerden oluşmaktadır.

*Dr. Taşkın Taştepe*



# İlkel Hareketler Dönemi

**B**ebekler, bir ayağı diğerine sürtme, geriye ve ileriye doğru sallanma, nesnelere vurma gibi ritmik tekrarlanan hareketler sergilemektedir. Erken reflekslerle beraber ritmik tekrarlanan hareketler, başlangıçta ilkel davranışın küçük parçaları gibi görünmektedir. Daha sonra bu hareketler; organize, istemli motor becerilerle bütünleşmektedir.

*Dr. Taşkın Taştepe*



# İlkel Hareketler Dönemi

**H**areketlerde kat edilen bu ilerlemelerin çoğu, bebeğin yaşadığı çevre üzerinde hâkimiyet kazanıp bağımsız olarak hayatta kalması için gerekli olan, denge becerileri (baş, boyun ve gövdenin kontrolü), yer değiştirme becerileri (sürünme, emekleme, yürüme) ve manipülatif beceriler (uzanma, yakalama, bırakma) ile yakından ilişkilidir.

*Dr. Taşkın Taştepe*



# Denge Becerileri

## Gallahue vd. (2014)

Denge Becerileri	Seçili Beceriler	Yaklaşık Başlangıç Yaşı
Baş ve boyun kontrolü	Tek tarafa çevirme	Doğduğunda
	İki tarafa çevirme	1. hafta
	Destekle tutabilme	1. ay
	Çenesini temas eden yüzeyden kaldırma	2. ay
	Yüzükoyun kontrol	3. ay
	Sırtüstü kontrol	5. ay
Gövde kontrolü	Baş ve göğsün kaldırılması	2. ay
	Sırtüstü pozisyondan yüzüstü pozisyona dönmeyi deneme	3. ay
	Sırtüstü pozisyondan yüzüstü pozisyona dönüşü başarma	6. ay
	Yüzüstünden sırtüstüne dönme	8. ay
Oturma	Destekle oturma	3. ay
	Kendi isteği ile oturma	6. ay
	Yalnız başına oturma	8. ay
Ayakta durma	Destekli ayakta durma	6. ay
	Eli tutulduğunda ayakta durma	10. ay
	Destekli duruşta kendini çekme	11. ay
	Tek başına ayakta durma	12. ay

*Dr. Taşkın Taştepe*



# Yer Değiştirme Becerileri

## Gallahue vd. (2014)

Yer Değiştirme Becerileri	Seçili Beceriler	Yaklaşık Başlangıç Yaşı
Yatay hareketler	İleri geri kayma	3. ay
	Sürünme	6. ay
	Emekleme	9. ay
	Dört ayak yürüyüşü	11. ay
Dik yürüme	Destekle yürüme	6. ay
	Elden tutuřla yürüme	10. ay
	Lider eřlięinde yürüme	11. ay
	Tek başına yürüme (yüksek el pozisyonunda)	12. ay
	Tek başına yürüme (düşük el pozisyonunda)	13. ay

*Dr. Taşkın Taştepe*



# Manipülatif Beceriler

## Gallahue vd. (2014)

Manipülatif Beceriler	Seçili Beceriler	Yaklaşık Başlangıç Yaşı
Uzanma	Etkili olmayan uzanma	1. – 3. ay
	Uzanma ile ilgili özelliklere sahip olma	4. ay
	Kontrollü uzanma	6. ay
Yakalama	Yakalama refleksi	Doğumla birlikte
	İstemli yakalama	3. ay
	İki el parmakları ile yakalama	3. ay
	Tek el parmakları ile yakalama	5. ay
	Kıskaç hareketi ile yakalama	9. ay
	Kontrollü yakalama	14. ay
	Yardımsız yemek yeme	18. ay
Bırakma	Temel bırakma	12. – 14. ay
	Kontrollü bırakma	18. ay

*Dr. Taşkın Taştepe*



# Kaynaklar

- ❖ *Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. ve Goodway, J. D. (2014). Motor gelişimi anlamak: Bebekler, çocuklar, ergenler, yetişkinler (D. Sevimay Özer ve A. Aktop, Çev. Ed.). İlk hareket becerileri (C. E. Ağlamış, Böl. Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.*
- ❖ *Taştepe, T. (2018). 36-47 aylık çocuklara ve annelere uygulanan motor gelişim destek programının çocukların motor gelişimine etkisinin incelenmesi. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.*

*Dr. Taşkın Taştepe*





# ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



*Bebeklik Döneminde Fiziksel Aktivite ve Hareket*



*Dr. Taşkın Taştepe*