**TSMT Torna**

A TSMT a tervezett szenzomotoros tréning rövidítése, a nemrégiben elhunyt *Dr. Lakatos Katalin* terapeutához kötődik a megalkotása. Egészséges gyermekek szülei sokszor akkor találkoznak a TSMT tornával, amikor valamilyen megkésett részképesség, [hiperaktivitás](https://www.babaszoba.hu/articles/kisgyerek/Mi_allhat_a_hiperaktivitas_hattereben?aid=20120906233005) során, az óvodai fejlesztő pedagógus javasolja a fejlesztést, sok esetben éppen a TSMT-t.

Kiknek ajánlják?

Akár már 1 éves kortól megkezdhető és 9-12 éves korig ajánlott.

Olyan gyerekeknek ajánlják, akiknél megkésett vagy eltérő fejlődés tapasztalható. Illetve:  
hiperaktív,  
figyelemzavaros,  
beszédhibás,  
tanulási, magatartási, beilleszkedési zavarokkal küzdő,  
mozgásban [ügyetlen](https://www.babaszoba.hu/articles/kisgyerek/Mit_tegyek_hogy_ugyesebb_legyen?aid=20120910220622),  
[egyensúly-zavarral küzdő](https://www.babaszoba.hu/articles/baba/Igy_fejlodik_az_egyensulyerzeke?aid=20080128001014),  
iskolai beválása/érettsége rizikós gyerekeknek.

Mit fejleszt?

A TSMT torna feladatai kötöttek, a gyermek fejlődésének megfelelően fokozatosan nehezedik, a nagy-és finommozgások fejlesztése által strukturálja tovább, érleli az idegrendszert.

A torna feladatai segítik az érzékelés, észlelés fejlődését, a térbeli tájékozódást, a dominancia (lateralitás) beérését. Javítják a koncentráló képességet, jobban irányíthatóvá válik a figyelem, a szerialitás, a ritmusérzék és a motoros kreativitást is fejleszti. A feladatokat [mondókák](https://www.babaszoba.hu/articles/kisgyerek/A_legjobb_5_testreszt_tanito_mondoka?aid=20170928202612), énekek kísérik, ezzel az anyanyelvi készségek és a kommunikáció is fejlődik.

A TSMT tornára történő jelentkezés egy állapot-és mozgásvizsgáló teszttel kezdődik. 5 területet vizsgálnak: 1, idegrendszer érettsége, 2, mozgásvizsgálat, 3, testvázlat, térbeli tájékozódás, lateralitás, 4, taktilis terület, 5, ritmusvizsgálat.

A kb. 45-50 perces állapot- és mozgásvizsgáló teszt százalékosan mutatja meg az érettséget, így a szülők maguk is láthatják, hogy gyermekük aktuális fejlettségének fokát.

Ha a gyermek három területen 50% alatti teljesítményt mutat vagy 1-1,5 évnél nagyobb az elmaradása az öt fő vizsgálati területen, akkor javasolt a terápia.

A TSMT-terápia két nagy gyakorlatcsoportja biztosítja a célirányos fejlesztést.

A TSMT I. ötszáznyolc feladatából állítható össze a legmegfelelőbb feladatsor, amely a szülőknek is betanítható, így otthon is végezhető. A mozgássor a fejlődés ütemét követve újabb gyakorlatokkal bővül. A TSMT II. hatszáznyolcvan feladatból áll, egymásra épül és fokozatosan nehezedik. Olyan gyerekeknek ajánlott, akiknek teljesítménye a felmérés során 50-70% között van.

A TSMT torna csoportjai kis létszámúak, a foglalkozások kb. 50 percesek és nagyon sok eszközt igényelnek (labda, egyensúlyozásra használható pad, stb).

A terápiát okosító tornának is szokták nevezni, mert segít a részképességek fejlesztésében, így segítséget jelent a [tanulási problémákkal küzdő](https://www.babaszoba.hu/articles/gyerek/Ovodabol_iskolaba_hogyan_segithetjuk_a_gyermekunket?aid=20151123094939) gyerekek számára, és szocializációjukat is fejleszti. Számos fejlesztőhelyet találhatunk, de többségük alapítványi formában működik, ezért fizetni kell a foglalkozásokért.

https://www.babaszoba.hu/articles/gyerek/Mi\_az\_a\_TSMT\_torna?aid=20171101160016