

**Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці ІІ**  
**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління**  
**закладами освіти**

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**  
**ПЛАНУВАННЯ ІЗ ЗМІСТ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ**  
**КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**ЕРДІВ НІКОЛЕТТА СТЕПАНІВНА**

Студентка ІV-го курсу

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ  
Протокол № 103-Вн від 23.11.2022 року

Науковий керівник:

**Чичук Антоніна Петрівна,**  
**доктор педагогічних наук, професор**

Консультант:

**Чегіль Аніко Миколаївна,**  
**викладач**

Завідувач кафедру:

**Біда Олена Анатоліївна,**  
**доктор педагогічних наук, професор**

Робота захищена на оцінку \_\_\_\_\_, «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ року  
Протокол № \_\_\_\_\_ / 2023

**Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління  
закладами освіти**

**Кваліфікаційна робота**

**ПЛАНУВАННЯ ІЗ ЗМІСТ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу

**Ердів Ніколетта Степанівна**

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Науковий керівник: **Чичук Антоніна Петрівна,**  
**доктор педагогічних наук, професор**

Консультант: **Чегіль Аніко Миколаївна,**  
**викладач**

Рецензент: **Візавер Арпад Дезидерович,**  
**старший викладач**

Берегове  
2023

## **II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszék**

# **A MOZGÁSOS JÁTÉKOK ANYAGA ÉS TERVEZÉSE A TESTNEVELÉS FOGLALKOZÁSOKON**

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

**Készítette: Erdő Nikoletta**

IV. évfolyamos hallgató

**Képzési program: 012 Óvodapedagógia**

**Témavezető:** Csicsuk Antonina,  
pedagógiai tudományok doktora, professzor

**Konzulens:** Csehil Anikó,  
tanár

**Recenzens:** Vizáver Árpád,  
adjunktus

## ЗМІСТ

<b>Вступ .....</b>	<b>6</b>
<b>I. Поява та розвиток рухливих ігор. Історичне минуле.....</b>	<b>7</b>
1.1. Особливості гри .....	8
1.2. Процес навчання гри. ....	9
<b>II. Роль рухових ігор в процесі розвитку дітей дошкільного віку. ....</b>	<b>12</b>
2.1. Розвиток ігрової активності, види рухових ігор.....	13
2.2. Розвиток моторики і природного руху у дітей дошкільного віку.....	17
<b>III. Головна ціль та мета уроків фізичного виховання в дошкільних закладах. 19</b>	
3.1. Можливі методи та вправи на заняттях фізичного виховання в дошкільних закладах .....	19
3.2. Плани проведення занять фізичного виховання в дошкільних закладах та їх різновиди .....	22
3.3. Різноманітні види активності в будь-яку пору року на дворі .....	24
3.4. Особливості уроків фізичного виховання і своєрідність застосування в різних вікових групах.....	26
<b>IV. Методи і матеріали дослідження. Застосування рухливих ігор на уроках фізичного виховання.....</b>	<b>29</b>
4.1. Метод дослідження. Презентація об'єкта дослідження.....	30
4.2. Результати Дослідження .....	30
4.3. Висновки.....	51
<b>Підсумки.....</b>	<b>53</b>
<b>Резюме.....</b>	<b>54</b>
<b>Список використаної літератури.....</b>	<b>55</b>
Додатки	

## TARTALOMJEGYZÉK

<b>Bevezetés</b> .....	<b>6</b>
<b>I. A mozgásos játékok kialakulása, fejlődése. Történeti áttekintés</b> .....	<b>7</b>
1.1. A játék sajátosságai.....	8
1.2. A játék oktatásának menete .....	9
<b>II. A mozgásos játékok jelentősége az óvodáskorú gyerekek fejlődésében</b> .....	<b>12</b>
2.1. A játéktevékenység fejlődése, a mozgásos játékok felosztása.....	13
2.2. A természetes mozgás és a motoros képességek fejlesztése óvodáskorban mozgásos játékok segítségével .....	17
<b>III. Az óvodai testnevelés foglalkozás célja és feladata</b> .....	<b>19</b>
3.1. Az óvodai testnevelés foglalkozás mozgásrendszere, a testnevelés foglalkozásokba beépíthető mozgásanyag.....	19
3.2. Az óvodai testnevelés foglalkozás szerkezete, és egyéb tevékenységi formái .....	22
3.3. Sokszínű tevékenység az udvaron minden évszakban.....	24
3.4. A testnevelés foglalkozás sajátosságai és a mozgásos játékok alkalmazása a különböző korcsoportokban .....	26
<b>IV. ....</b>	<b>A</b>
<b>kutatás anyaga és módszerei. A mozgásos játékok alkalmazása a testnevelés foglalkozásokon</b> .....	<b>29</b>
4.1. A kutatás módszere, a vizsgálati minta bemutatása.....	30
4.2. A kutatás eredményei.....	30
4.3. Következtetések .....	51
<b>Összefoglalás</b> .....	<b>53</b>
<b>Rezümé</b> .....	<b>54</b>
Felhasznált irodalom .....	55
Melléklet	

## BEVEZETÉS

Szakedolgozatom témája: „*A mozgásos játékok anyaga és tervezése a testnevelési foglalkozásokon*”. Azért választottam ezt a témát, mert korábban foglalkoztam már a mozgásos játékokkal, és szerettem volna még jobban kibővíteni tudásomat, ugyanis nagyon érdekesnek és fontosnak találom. A téma aktualitása mindig időszerű, hiszen a mozgás nagyon fontos szerepet játszik a gyerekek életében már óvodáskortól kezdve.

A dolgozatom célja és feladata, hogy fontos tudnivalókat és hasznos információkat tudjak összegyűjteni a mozgásos játékokról, annak tervezéséről és felhasználásról a testnevelési foglalkozásokon. Szeretném, hogy a dolgozatom egy teljeskörű képet mutasson a témáról, és akár más óvodapedagógusok számára is segítséget nyújtson.

A kutatásom céljának azt tűztem ki, hogy megvizsgálom az óvodapedagógusok hogyan alkalmazzák a mozgásos játékokat az óvodai testnevelés foglalkozásokon, valamint célul tűztem ki azt is, hogy megvizsgálom milyen mozgásos játékokat alkalmaznak leggyakrabban a természetes mozgások és a motoros képességek fejlesztése során. Dolgozatom során 5 hipotézist sikerült felállítani.

A szakdolgozatom megírása során a kérdőíves kutatást választottam. A vizsgálatot online formában végeztem, melyet igyekeztem eljuttatni Kárpátalja számos óvodapedagógusához, továbbá magyarországi intézményekben dolgozó óvodapedagógusokhoz is. A pedagógusoknak készített kérdőív 31 kérdésből áll.

Munkám során számos szakírók munkáit olvastam át, és szereztem belőlük szakirodalmi ismeretet, például: Bíró Melinda, Juhász Imre, Hocza Ágnes, Bóka Ferenc, Krizsneczné Németh Edit, Maszler Irén, Pinczés Tamás, Bucsy Gellértné, Buzás Ernő.

A szakdolgozatom 4 fejezetből áll. Az első fejezetben a mozgásos játékok kialakulásáról, történeti áttekintéséről, a játék sajátosságairól és a játék oktatásának menetéről írok. A második fejezetben a mozgásos játékok jelentőségéről az óvodáskorú gyerekek fejlődésében, a játéktevékenység fejlődéséről és a mozgásos játékoknak a felosztásáról. A harmadik fejezetben pedig a testnevelés foglalkozás céljáról, feladatáról, mozgásrendszeréről, beépíthető mozgásanyagról és egyéb tevékenységi formákról írok. Fontos része a dolgozatomnak az utolsó alfejezet, melyben a mozgásos játékok alkalmazásáról írok különböző korcsoportban. Számos magyar és ukrán játékot felsorolok fel benne, melyek alkalmazhatóak a gyerekek megfelelő fejlődése érdekében. Ezeknek a játékoknak a leírása a Mellékletben található, az ukrán játékok is magyar nyelvre fordítva. A negyedik fejezetben pedig a kutatási részt olvashatjuk.

## I. A JÁTÉKOK KIALAKULÁSA, FEJLŐDÉSE. TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉS

A játék egy ősrégi tevékenység, melyet már az ókorban is ismertek és felismerték fejlesztő hatását. Úgy vélték a játék hatékonyabbá és egyszerűbbé teheti a tanítást és tanulást. A játék az ember gyakorlati tevékenységeiből alakulhatott ki, ezt számos kutatás alapján feltételezik, mert sok kapocs fűzi össze a kezdetleges játékformákkal. Egyiptomban i. e. 4000–3500 körül már ismerték a játéktáblát, valamint Kínában is ebben az időben alakult ki a táblás játék. Pieter Bruegel „Gyermekjátékok” c. festményén is megjeleníti a 16. századi játékvilágot. A festő, több mint 80 játékot ábrázol. Ha jól megvizsgáljuk a képet számos mozgásos játékfolyamatot felfedezhetünk rajta (Kovács, 2007).

Az egyre inkább ügyesedő ember a megélhetés céljából eszközöket készített, ezeket gyakorlás során tanulta meg használni és különböző célba dobó, célba hajító tevékenységet tanult meg. A játék során szerzett készségeket, képességeket az életben fel tudták használni. Az üldöző-menekülő játékokban, mint amilyenek a futójátékok is az a cél, hogy legyőzzék egymást a gyerekek, ez a valóságban, a vadászatban is megmutatkozik. A játék az évek alatt sokat alakult, de eredeti funkcióját megőrizte, az életre készíti fel a gyerekeket. Az őskorban a gyermek játékában a felnőtteket utánozta, majd az ókorban már kezdték felismerni a nevelő hatását a játéknak. A középkorban a legtöbben a játékokat felesleges és haszontalan dolognak tartották. Úgy vélték legfeljebb csak a katonai felkészülésben segíthet, azt akarták, hogy a gyermek kislelként viselkedjen. Az újkorban már teljesen más felfogás létezett, ugyanis egyre többen kezdték meglátni a játék személyiségfejlesztő hatását, egyre fontosabbnak tartották magát a játékot (Bíró et al., 2015).

A játék fontos szerepet játszik a nevelésben, ebben számos filozófus és pedagógus értett egyet, és különböző felfogások születtek. Platón úgy vélte, a játéknak óriási szerepe van abban, hogy a gyermekből törvénytisztelő ember váljon. Arisztotelész olyan játékok megtanítását tartotta fontosnak, melyet majd a gyerek felnőttkorban is csinálni fog. Azt hangsúlyozza, hogy a játékkal megelőzhető a tunyaság, a lustaság. Quintilianus azt állította, hogy játék közben sokat tanul a gyermek, és hogy a játék maga a tanulás. A gyermekkor egy olyan időszak, mikor még alakítani lehet a gyerekeket és ezt ki is kell használni (Bíró et al., 2015).

A játékszerek osztályozásával Comenius foglalkozott először. Az első évben a ringatást, tapsolást, éneklést, csörgők használatát javasolja, ezek a gyakorló játékokhoz tartoznak. 2-4 éves korig szerinte a közösen végzett mozgásos játékoknak van nagy jelentősége. Ezek a

szabályjátékok közé tartoznak, növelik a testi erőt és az erkölcsöt is fejlesztik. Rousseau szerint is fontos a mozgás és a játék, hogy a gyermek élvezhesse a szabadságot. Fröbel óvodáskorú gyerekek számára egy egész rendszert állított össze játékok és játékos foglalkozásokból. Úgy vélte a gyerek a játékokban nyíltan kifejezheti az érzéseit. Ahogyan a korszakok előre haladnak az időben úgy válik egyre inkább fontossá a játék, a személyiség fejlesztő hatása miatt (Hocza – Bóka, 2013).

### **1.1. A játék sajátosságai**

Mint, azt már tudjuk a játéknak személyiség fejlesztő hatása van. Minden játék sokoldalúan fejleszt, ezért is olyan fontos egy ember életében. Az óvodáskorú gyermek számára alapvető tevékenység, és végig kíséri az egész életét. Ugyan felnőttkorban már elveszti az elsődlegességét, de továbbra is megmarad az ember egész élete során (Magyar, 2002).

A játéknak több kiemelt sajátosságát ismerjük, az első ilyen például, hogy a játéknak feszültségoldó hatása van. Például, ha a gyermek sok ideje nem tudott kimenni az udvarra futkározni, nem tudta kielégíteni a mozgásigényét, akkor ez a feszültég a viselkedésében, magatartásában fog megmutatkozni, de mozgásos játékkal ezt levezethetjük. A kíváncsiság is feszültséget kiváltó tényező. Mozgásos játék során például akkor is felmerülhet a kíváncsiság a gyerekekben, ha akadály pályás játékot készítünk elő a számukra. Az első akadály leküzdése után, tovább akarja folytatni, hiszen kíváncsi arra, hogy a következőt is képes-e teljesíteni. Feszültséget okoz az „én akarom csinálni” érzés is. Ez leginkább a 2-3 éves gyerekekre jellemző. A játék viszont jó lehetőséget biztosít ennek a korszaknak a feszültségeinek a levezetésére. Később a kisiskoláskorban jelenik meg, és felnőttkorra bontakozik ki a nyerni és győzni akarás feszültsége, és ez is motiválja a játékot (Maszler, 1996).

A játék örömforrás, ami szoros kapcsolatban áll a játék feszültségoldó hatásával. A gyermek azért játszik, mert jó játszani, és mert a felhalmozott feszültséget jó a játékkal levezetni. A gyerekek játéka abban az esetben válik szabaddá és önkéntessé, ha a gyermek választhatja meg hol, mivel és mennyi ideig játszik (Maszler, 1996).

A játéknak a következő sajátossága a játéktudat. Ez azt jelenti, hogy a gyermek tudatában van annak, hogy a különböző szituációkban mi a játék és mi a valóság. Megfigyelhető például hogy a fáról szedett leveleket használják fel fizetési eszköznek, pénznek, de ennek ellenére tudják, hogy az a valóságban falevél (Maszler, 1996).



A játék további sajátosságai közé tartozik a játék komolysága. A gyermek a játékban képes bármilyen szerepet eljátszani. Ilyenkor ő teljesen bele éli magát a helyzetbe. Ha a mozgásos játékban azt a szerepet kapja, hogy ő egy bíró, akkor ő úgy is fog viselkedni ameddig a játék, az ő szerepe tart. Ebben az esetben a szabályok betartásában is megmutatkozik még a játék komolysága (Maszler, 1996).

A játék legfontosabb sajátossága hogy fejleszti a gyermek személyiségét. A játék közben a gyermek kielégítheti szükségleteit. Ha a gyermek testi képességét kívánjuk fejleszteni, erre a célra azok a játéktevékenységek az alkalmasak melyekben a gyermekek mozgást végeznek: kúsznak, másznak, ugranak, szaladnak, stb. A játékcselekvések során értelmi képességei is fejlődnek valamint a gyerekek társas kapcsolatát is fejleszti. Fontos azt megjegyezni, hogy minden játék helyzet komplex módon járul hozzá a gyermek fejlesztéséhez (Magyar, 2002).

A játéknak vannak úgynevezett szubjektív és objektív feltételei. A különféle szubjektív tényezők befolyásolhatják a játék kialakulását. Ezek közül a feltételek közül a legfontosabb a nevelő személyisége. Az ő magatartása kihatással van a gyermek játékának témájára, tartalmára, a játék szintjének alakulására. A nevelői magatartástól függ a játék légköre melynek: biztonságosnak, nyugodtnak kell lennie. Olyan környezetet szükséges kialakítani, ahol a gyermekek minél több élményt tudnak szerezni (Maszler, 1996).

A játék kialakulását a szubjektív feltételeken kívül, az objektív feltételek is befolyásolják. Objektív feltételek a játékra biztosított hely, eszköz és idő. A gyermekek tevékenységét, a játék cselekvést ezek a feltételek teszik változatossá, sokszínűbbé és gazdagabbá. A jól kialakított hely lehetőséget ad a gyermekek számára, a sokoldalú nagy- és kismozgásokra. A megfelelő idő és az eszközök biztosításával tesszük lehetővé, hogy a gyermekek a felhalmozódott feszültségüket le tudják vezetni, és hogy új tapasztalatokat gyűjthessenek (Maszler, 1996).

## **1.2. A játék oktatásának menete**

Nem biztos, hogy sokan gondolták volna, hogy bizony a játékokat is célszerű valamilyen szabályok alapján megtanítani a gyermekeknek. A játék oktatásának vannak bizonyos, speciális szabályai. Az első és legfontosabb feladat, hogy a játékot tervszerűen tanítsuk meg a gyermekeknek, valamint mindenképp előre meghatározott céllal tegyük azt. Nem öncélú, hanem konkrét nevelési-képzési céllal tanítsuk. A játék tanítása során arra kell törekednünk, hogy segítsük a gyermekek értelmi és szociális fejlődését, gyarapítsuk az ismeretét,

fejlesszük a testi- és mozgásképségeinek fejlődését. Fontos, hogy mielőtt kiválasztjuk az új játékot vegyük figyelembe a gyermekek fejlettségét, valamint hogy mindig rendszeresen és fokozatosan történjen a játékok elsajátítása. Ahhoz, hogy a gyermek a fokozatosan egyre bonyolultabb játékokat eltudja sajátítani nagyon fontos, hogy megfelelően legyen motiválva és aktivizálva (Maszler, 1996).

Fontos, hogy úgy választunk ki egy játékot, hogy minden gyermek érdekét szem előtt tartsuk. Lehetőleg mindenki tudjon benne részt venni. Olyan játékot választunk, melyet a szabályok ismertetése után minden gyermek megért és tudja, hogy hogyan kell játszani. Az időjárás is befolyásolhatja azt, milyen játékot választunk. Ha hűvösebb az idő, olyan játékot választunk, melyben a gyerekek többet mozognak, ha meleg van kevesebb mozgással járó játékot találunk ki. A jól összeszokott csoportokban már csapatokat is lehet kialakítani, és játszhatunk különböző csapatjátékokat. A nagyobbakkal egyre gyakrabban játszunk szabályjátékokat. Lehetőséget adhatunk arra is a gyerekeknek, hogy maguk válasszák ki, milyen játékot játszunk. A fő célunknak mindig a kisgyermekek harmonikus testi-lelki fejlődésének elősegítése kell hogy legyen (Krizsaneczné, 1979).

A nevelőnek a játék tanítása során különböző módszereket kell használnia, ezt előre átgondoltan szükséges kiválasztani. A játék tanításának folyamata során a magyarázatot és a bemutatást együtt használjuk. A magyarázat segít abban, hogy a gyerekek megismerjék a játék célját, feladatait és elsajátítsák a szabályokat. Fontos, hogy érthetően, világosan és tömören, ha szükségét látjuk többször is magyarázzuk el a játék folyamatát, szabályait. A bemutatás nélkülözhetetlen, ugyanis, ha látják, az kiegészíti és pontosítja a magyarázat által kialakult képet. Ezért célszerű ezt a két módszert együtt alkalmazni. Ezután mindenképp szükséges egy próbajáték, ez segíti a játék menetének megértését. Miután a próbajáték megtörtént, lehetőséget kell teremtenünk a gyakorlásra, és közben ellenőrizzük a játék szabályos menetét (Maszler, 1996).

A játék befejezése után mindig értékelni kell a játékot. Fontos, hogy az értékelés és ösztönzés módszerét ne tévesszük össze. A gyermekek játéktevékenységét nem értékeljük, csak a viselkedését és a magatartását, viszont a szabály játékoknál kivételt kell tennünk. Az értékelésünk tartalmazzon biztatást, emeljük ki a pozitívumokat, törekedjünk az objektivitásra. Minden játékban akad két-három olyan gyermek, aki félénk és nem akar játszani, a győzteseket mindig tapsoljuk meg, ez a félénkebb gyermekeket is aktívvá teszi. Minden játéknál nyilvánosan dicsérjük meg a győztest, mert a siker erősen motiválja őket a további munkára. Okvetlenül igazságosan ítéljük meg a győztest (Krizsaneczné, 1979).

A játékokat természetesen vezetni is szükséges. A nevelő egy olyan helyen áll, ahol a gyermekek jól látják, ő is belátja az egész játékteret, viszont a játékban ő nem vesz részt. A játék egy meghatározott vezényszóra indul. A játék menetét meg lehet szakítani, de csak abban az esetben, ha valamilyen balesetveszélyes helyzet állt elő, vagy a játékosok megsértették a szabályokat (Maszler, 1996).

## II. A MOZGÁSOS JÁTÉKOK JELENTŐSÉGE AZ ÓVODÁSKORÚ GYEREKEK FEJLŐDÉSÉBEN

A játék, ezen belül a mozgásos játék olyan tevékenység a gyermekek számára, amely sokoldalúan fejleszti őket. Egy óvodás gyermek a nap 24 órájából rengeteg időt tölt el azzal, hogy játszik, ezáltal tanul, fejlődik és szórakozik is. A játék és a tanulás egymásra épül, egy gyerek mégsem érzi azt, hogy kényszerítve van esetleg arra, hogy valamit szánt szándékkal megtanuljon, mert a játszás közben úgy tanul meg dolgokat és úgy fejleszti magát, hogy neki ez fel sem tűnik, mert élvezi. Felébred benne a tudásvágy, meg tanulja szeretni azt, amit csinál (Kovácsné, 2009).

A játék fontos szerepet játszik a gyerekek testi és lelki fejlődésében. Mivel sokféle mozgásanyagot tartalmaz, lehetővé teszi a széleskörű és sokoldalú fejlesztést. A gyerekek folytonos mozgása javítja a mozgáskultúrájukat, és teherbíró képességüket is növeli. A testi nevelési feladatok megvalósítása el sem képzelhető mozgásos játékok nélkül. A játékot ahogy már írtam, az előző fejezetben örömmel kíséri, ami nem csak a testi, hanem a lelki fejlődést is pozitívan befolyásolja. Minél több sikerélményt élnek át, a gyerekeknek annál inkább növekszik az aktivitásuk és önbizalmuk (Bíró et al., 2015).

A játék a nevelés egyik leghatékonyabb eszköze, hiszen a játék során fejlődnek az értelmi, erkölcsi, akarati tulajdonságok. A játékon keresztül oldhatjuk a feszültséget, és elősegíthetjük a beilleszkedést. A játék során megtanítjuk a gyerekeknek megélni a kudarcot is, örülni a sikernek, együtt érezni a másokkal. A játék közben megtapasztalják azt, hogy minden játéknak van szabálya, úgy ahogy az életben is vannak szabályok, elvárások, és a szabálynak eleget kell tenni mindenkinek (Vilycskovszkij - Kurok, 2004).

A játék csecsemőkortól a kisgyermekkor végéig a gyerekeknek a fő tevékenysége. Ily módon a játék segíti a finom és a nagy motorikus képességek fejlődését. Erősíti az izmait, amelyek nélkülözhetetlenek a mászáshoz, a járáshoz, a tárgyak emeléséhez. Ez a fajta játék fejleszti a találékonyságot, a képzelőerőt, a kreativitást és a problémamegoldó képességet is. A játék segítségével kielégíti cselekvés- és mozgásvágyát, gazdagítja tapasztalatait, ismereteit a környezetéről, a világról (Patakfalvi, é.n.).

A gyermek óvodáskorára már rendkívül sok mindent tapasztal, gazdag élményekben, aktív a fantáziája, már sok mindent tud, de még több mindent szeretne megismerni. A környezetében lévő tárgyaknak ismeri a sajátosságait, nagyobb problémát jelent számára a világ, a természet megismerése és az emberi kapcsolatok, a szabályok elfogadása. A játék a kifejezés eszközévé válik. Amit nem tud kifejezni szavakkal, azt eljátssza, indulatokat,

vágyakat jelenít meg a játékában. Sokat játszik óvodás társaival, akiktől ötleteket tud venni a saját játékához is. Ez versengésre készíti őt, és segíti a társaságba való beilleszkedését (Kabainé, 1978).

Már kisgyermekkorban, kialakíthatjuk a mozgás szeretetét a gyermekekben. Fontos, hogy megalapozzuk a gyerekekben azokat a készségeket és szokásokat, amelyek az egészséges életvitelhez szükségesek. A játék segítségével pozitív érzelmi viszonyulás jöhet létre a gyermekben a mozgásos tevékenység és a testnevelés iránt. A közös játéknak, közös mozgásnak egy bizonyos közösségteremtő ereje van, fejleszti a társas kapcsolatokat. A játékos mozgás hozzájárul a gyermekkori kompetenciák fejlesztéséhez, sokoldalú tapasztalatszerzési lehetőségekhez, elősegíti a szellemi fejlődést. A játékban kialakult pozitív személyiségjegyeket a gyerekek magukkal viszik az élet minden területére, amelyek felnőtt korban is hasznukra válhatnak (Bíró et al., 2015).

Ha a gyermekeket mozgásra akarjuk készíteni fontos szem előtt tartani, a gyermekek érzelmeit, kíváncsiságukat, a játékoságát és a mozgásanyagot. A gyerekek képesek lesznek a különböző tempójú mozgások elvégzésére. Ahogy a gyerekek fejlődnek, a precízebb szem-kéz, szem-láb koordinációt igénylő gyakorlatokkal haladhatunk előre. A gyermekek a mozgásukon keresztül tapasztalják meg saját testüknek felépítését, testrészeiknek működtetését, szabályzását, alakul a vesztiburális rendszerük, tájékozódnak a térben, és észlelik a különböző ingereket (Mozgásfejlesztés az óvodában, é.n.).

A játékok közben a gyerekek megtapasztalják, hogy mindenki érhet el pozitív eredményeket. Ez az érzés pozitív hatással van a gyermekek egész személyiségfejlődésére, fontos hogy a gyerekek ismerjék meg a tulajdonságaikat, lehetőségeiket és tudják elfogadni is azokat. Az óvónő nagyon sokat segíthet ebben. Az elért eredményeket meg kell erősíteni, az előforduló hibákat korrigálni kell, mintát kell nyújtani a gyerekek számára. Szintén fontos feladat a gyermekek pozitív, tartalmas és önkéntes játéklehetőségének, valamint a különféle képességek fejlesztésének a biztosítása. Nagyon fontos, hogy a játék oktató hatása akkor érvényesül, ha megfelelően a tanítási szempontok szerint irányítjuk (Patakfalvi, é.n.).

### **2.1. A játéktevékenység fejlődése, a mozgásos játékok felosztása**

A játékokat 4 csoportba soroljuk. Az alábbi szempontok szerint csoportosítjuk őket:

- pszichológiai szempont: megkülönböztetünk érzéki, motoros és szellemi játékokat.

- pedagógiai szempont: ide soroljuk az alkotó játékokat, konstruktív-, szabály-, didaktikus-, mozgásos- és sportjátékokat. Ezeket azért ide soroljuk, mert ezekkel a játékokkal fejlesztjük a gyerekek képességeit és készségeit.
- testnevelési szempont: ha a játékok forrásait vesszük figyelembe, akkor vannak a népi játékok (énekes-táncos, dramatikus, társas, mozgásos), másrészt viszont beszélhetünk az intézményes, szervezeti keretéről, ebben az esetben beszélünk a futó- és fogó játékokról, sor- és váltó versenyekről, labdás játékokról, küzdőjátékokról.
- fejlődéstani szempont: az előző három csoportban leírt játékokat e szerint a csoport szerint oszthatjuk fel a fejlődési szakaszok alapján (Pinczés-Nádasi, 2020).

A gyerekek a 3. hónaptól kezdve sokkal többet kezdenek mozogni. Azokat a mozgásokat, melyeket sokszor ismételnék képesek pontosan elsajátítani, ugyanis ezek bizonyos funkciót töltenek be az életükben. Bár a funkciós játékok szerepe a későbbiekben csökken, de megmarad még a felnőtt korban is (Pinczés-Nádasi, 2020).

A funkciós játékokat követi a szimbolikus játék, melynek időszaka a gyerekek 1,5-2 éves kora. A szimbolikus játék során a gyerekek elkezdnek képekben gondolkozni, majd össze is kapcsolják azokat. A játék célja a konstruálás. Ez a szimbolikus játék pedig tovább fejlődik szerepjátékká. A szimbolikus játékokban a gyerekek odáig fejlődnek, hogy valóságosan kezelik a tárgyakat, majd a szerepjátékban fontossá válik az utánzás. A szerepjátékok nagyon fontosak az óvodai testnevelés során. Nagyon sok mozgásos szerepjátékot alkalmazhatunk a testnevelés foglalkozások keretein belül, például: „Jön a róka, ne nézz hátra”, vagy a „Kis, kis, kígyó”, esetleg a „Benn a bárány, kint a farkas”. Ahogy a játékban a cselekvések bővülnek, úgy válik egyre inkább mozgásossá a játék. 3 éves korban a leginkább jellemző a szerepjáték a gyerekek játékára (Pinczés-Nádasi, 2020).

Ezután következnek a szabályjátékok, ez az időszak 5-6 éves korra tehető. A szabályjátékokban a gyerekek is igénylik a szabályokat, amelyek fokozatosan szigorúbbá válnak. A szabályjátékokban a gyerekek már valóságos mozgásos feladatokat végeznek: futnak, dobnak, ugranak, másznak, stb. Ilyen például a „Kidobós” játék, vagy a „Mókusok ki a házból”, esetleg a „Tűz, víz, repülő” és még sorolhatnám. A testnevelés szempontjából nagyon fontos, meghatározó jelentősége van és szoros kapcsolatban áll a szerepjátékokkal. Amikor feladatjátékról beszélünk a cselekvés középpontjában a feladat áll. A testnevelésben alkalmazott mozgásos játékok nagy része ide tartozik. A gyerekek a feladat megoldására koncentrálnak. A feladatjátékok közé sorolhatók a fogó- és futó játékok, labda játékok ilyen

játék például a „Nyulak és a sas”, „Gyertek haza libuskáim”, „Erre csörög a dió” vagy a „Jancsi a körben”(Pinczés-Nádasi, 2020).

Amit fontos még kiemelni, hogy az egyes szakaszoknak a jellemzői nem tűnnek el, csak úgy hanem átalakulnak, elhalványulnak, és a magasabb fejlődési szakaszok tartalmazzák a korábbi szakaszok fontos elemeit. A fejlődési szakaszok pedig nem ugrásszerűen követik egymást, hanem átmenetekkel, amelyek játékváltozatokban jelennek meg (Pinczés - Nádasi, 2020).

Fogalmazzuk meg konkrétan, mit is értünk a mozgásos játékok alatt: azokat a mozgásos tevékenységeket értjük, melyek megjelennek a testnevelés foglalkozás során. A mozgásos játékokat a következő felosztás szerint rendezhetjük:

*1. táblázat: A mozgásos játékok felosztása*

Alkotó játékok	Népi játékok	Iskolai játékok	Téli játékok	Játékok vízben	Sportjátékok
Konstruáló	Énekes-táncos	Futójátékok	Hógolyóval	Sekélyvízben	Kézilabda
Dramatizáló	Dramatikus	Fogójátékok	Szánkóval	Mélyvízben	Röplabda
	Társas	Sorversenyek	Jeges játékok		Kosárlabda
	Mozgásos	Váltóversenyek			Labdarúgás
	Sportszerű	Játékok labdával			Floorball
	Egységes szabályú	Küzdő játékok			Jégkorong
		Tantermi játékok			

Forrás: (Pásztor – Rákosi, 1992)

A testnevelés foglalkozás keretein belül, leginkább az iskolai játékokat alkalmazzuk, emiatt szeretném bemutatni néhány mondatban ezeket a típusokat.

*Futójátéknak* azokat a mozgásos játékokat nevezzük, amelyben a gyerekek a játéknak a feladatát futással oldják meg. Ez a fajta játék, arra szolgál, hogy a gyerekek futását célszerűen és helyesen alakítsuk. Anyaga a természetes futás, amely összekapcsolható iram és irányváltoztatással, valamint egyéb feladatokkal is. Az a lényege, hogy sok mozgást és gyors futást tartalmazzon, fejlessze a gyorsaságot, állóképességet, gyors koordinációt. Lehet együttesen és csoportosan is játszani. A játékot lehet eszközzel és eszköz nélkül is játszani, valamint akadálypályás feladatot is bele lehet vinni a játékba. A futójátékokat a tornafoglalkozás bármely részén alkalmazhatjuk, hiszen segít megalapozni a gyerekek egészséges, testi fejlődéséhez szükséges képességeket és készségeket (Góró, 2010).

*Fogójátékoknak* azokat a mozgásos játékokat nevezzük, melyben kiválasztunk 1-2 fogót a gyerekek közül, a többiek pedig futnak a fogók elöl. Az a feladat, hogy a fogó elkapja a

menekülőket, tehát támadásból és védekezésből áll. Ha sikerült elkapni, akkor szerepet cserélnek, ezt többféle képen is jelezhetjük. Játshatók házzal és ház nélkül is. A fogó játékokat is, mint a futójátékokat bármikor alkalmazhatjuk, akár testnevelés foglalkozás keretein kívül is. Lehet együttesen és csoportosan is játszani. A fogó játékoknak nagy jelentősége van, a személyiségfejlesztés, mozgásfejlesztés, a gyorsaság, sportjátékok előkészítése, reakcióképesség fejlesztése, téri tájékozódó képesség fejlesztése, az állóképesség és az egyensúlyérzék fejlesztés terén (Bíró et al.,2015).

*A sorverseny*, az egy mozgásos csapatjáték, amelyben a játékosok egyszerre tevékenykednek, ugyan abban az időben és ugyanazt a játékfeladatot hajtják végre. Tehát a sorversenyek csapatversenyek, így azonos létszámú csapatokkal kell játszani. A játékosok egy úgynevezett, csapatrendben helyezkednek el, és ennek megfelelő sorrendben csinálják a feladatot. Miután a feladatot elvégezték visszakanyarodnak a kiinduló helyre egymás mögé. Bármikor alkalmazhatjuk ezt a testnevelési játékot, ugyanis nagyon hasznos tevékenység, például a motorosképeségek fejlesztésére is. Többféle alakzatban lehet játszani. Eszközzel és eszköz nélkül is lehet játszani (Hocza – Bóka, 2013).

*A váltóversenyek* is úgynevezett mozgásos csapatjátékok, mint a sorversenyek, viszont abban különböznek, hogy ezeknél a játékoknál a versenyzők egyesével végzik el a feladatot, egymás után, váltakozva. A legtöbb esetben a játék oszlop alakzatban történik. A váltóversenyek a leginkább alkalmasak a koordinációs és kondicionális képességek fejlesztésére, bemelegítésre, gyakorlásra, a foglalkozás befejezésére és a gyerekek játékiényének a kielégítésére (Hocza – Bóka, 2013).

*Az egyéni versengések* együttes csoportjátékok, ahol a versenyzők a játékfeladatot egyszerre hajtják végre. Minden feladat után a nyertes versenyző egy pontot kap, és az a végső győztes, aki a játékidő alatt a legtöbb pontot gyűjtötte össze. A versenyeket rendezhetjük vonal, kör és szétszórt alakzatban.

*A páros versengések* ugyanolyan együttes csoportjátékok, a játékfeladatot ugyanúgy egyszerre hajtják végre a játékosok. A páros versengéseket is az egyéni versengésekhez hasonlóan rendezhetjük vonal, kör és szétszórt alakzatban. A párok egymás mellett vagy egymás mögött szoktak elhelyezkedni. A párok összekapaszkodva végzik el a feladatot, ez lehet vállfogás, kézfogás, karfűzés stb. (Hocza – Bóka, 2013.).

Küzdőjátékoknak nevezzük azokat a játékokat, amelyeknél a gyerekek egymás ellen küzdenek, test-test elleni küzdelem alakul ki. Ügyelnünk és figyelünk kell, hogy egymással hasonló erősségű játékosok vagy csapatok kerüljenek egymással versenybe. A játékszabályokat pedig komolyan kell venni és be kell tartatni. Lehet játékszerrel játszani:



bot, karika, kötél, labda, de játékszerek nélkül is. A küzdőjátékokat lehet tornaszőnyegen, tornateremben, szabadban stb. játszani (Bíró et al., 2015).

*A labdás játékok* csoportjába azok a játékok tartoznak, amelyek labdával játszhatók. Eddig is volt szó olyan játéktípusról melyben a labda eszközként szerepelt, de ez más jelentőséggel bír. Ez is egy csapatjáték, amelyre olyan játék szituációk jellemzőek, ahol a játékosoknak a csapattársukkal kell együttműködni vagy az ellenséggel megküzdeni. A következő csoportba lehet őket sorolni: célba dobó játékok, labda elfogást és labda átfogást tartalmazó játékok, sportjátékokat előkészítő játékok. A játék által fejlődik a koordinációs és a mozgáskészség és az ügyesség (Bíró et al.,2015).

*Népi játékoknak* nevezzük azokat a szabályok által kötött játékokat, amely népi eredetű és szájhagyomány útján terjedt el, ezáltal tájanként szinte minden játéknak különböző változatai vannak. A játékelmény mellett tanulási lehetőségeket is biztosítanak a gyerekek számára. A népi játékokhoz tartoznak az eszközös ügyességi játékok. Lehet egyénileg, csoportosan és versenyszerűen is játszani. Természetesen a népi mozgásos játékok is ide tartoznak, ezekkel színesebb és érdekesebbé tudjuk tenni a foglalkozásokat. Sok kedvelt játék van, amellyel a gyerekek ügyességét és erejét lehet felmérni. A legtöbb népi játékhoz valamilyen mondóka, versike vagy ének tartozik (Bíró et al.,2015).

## **2.2.A természetes mozgás és a motoros képességek fejlesztése óvodáskorban mozgásos játékok segítségével**

A természetes mozgáshoz tartozik a járás, futás, ugrás, támasz, függés, egyensúlyozás, dobás. Ezeket a képességeket a mozgásos játékok nagyban elősegítik, valamint fejlesztik a testi képességeket, az erőt, ügyességet, gyorsaságot és az állóképességeket is. A természetes mozgások maguktól is kialakulnak, viszont fontos hogy fejlesszük őket. A mozgásos játékok igencsak nagy lehetőséget biztosítanak a természetes és motoros képességek fejlesztésére (Góró, 2010).

A természetes mozgást a gyerekek legtöbbször magukban, vagy utánzás által sajátítják el, gyakorolnak be. Ezeket a mozgásokat legtöbbször készség szinten tudja alkalmazni. Először a kisgyerek elkezd kúszni, majd mászni, később 1 éves kora körül járni is megtanul, majd futni, stb. Tehát ezeket a gyerekek „maguktól” tanulják meg, a pedagógusok az óvodában csak fejlesztik ezeket a mozgásokat a mozgásos játékok segítségével például. Ha ezeket a mozgásokat nem célszerűen végzi, az óvodapedagógus tanácsokkal látja el a

gyerekeket és javítják a mozgását. Valamennyi motoros képesség fejlesztéséhez nélkülözhetetlen a természetes mozgás (Honfi, 2011).

A motoros képességeket 3 csoportra lehet felosztani: kondicionális képességek, koordinációs képességek és a mozgékonyság, hajlékonyság.

A kondicionális képességekbe tartozik az erő, a gyorsaság és az állóképesség. Az erő minden mozgástevékenységben kisebb és nagyobb mértékben megnyilvánul. A fejlesztés érdekében a gyakorlatokat rövid ideig végeztessük, majd egy kis pihenő után ismételjük meg. Az erőfejlesztésre használhatjuk a kézi szerrel való játékokat, a páros játékokat és a küzdő játékokat (Góró, 2010).

Az *állóképesség* segítségével egy mozgást hosszabb ideig, és eredményesebben tudunk elvégezni, ez a legfejlettebb testi képességük a gyerekeknek. A ciklikus szerkezetű mozgások jó hatást gyakorolnak a fejlesztésre. A gyakorlatok között minden szükséges pihenőt tartani (Góró, 2010).

A *gyorsaság* olyan képesség, amely segít abban, hogy a különböző cselekvéseket célszerűen a lehető legrövidebb idő alatt elvégezzük. Fokozatosan és komplex módon kell fejleszteni, figyelni kell arra, hogy a gyakorlatokat pihenő kövesse. A fejlesztés céljából olyan gyakorlatokat kell végezni, amiben a gyerekek már jártasok, lehet gyorsfutást végezni állórajtából, vagy futóversenyt is (Góró, 2010).

A koordinációs képességek által megvalósul a mozgásszabályozás. Olyan testgyakorlatokkal lehet a leginkább fejleszteni melyeknek több megoldási lehetőségük van. A koordinációs képességek fejlesztésében kiemelkedő szerepe van a mozgásos játékoknak (Góró, 2010).

A hajlékonyság és a mozgékonyság segítségével sok és különböző mozgásra vagyunk képesek. Van aktív és passzív mozgékonyság is. Az óvodában csak az aktív mozgékonyságot szabad fejleszteni futó és fogó játékokkal, versengésekkel, labdás játékokkal és olyan játékokkal, melyek nagy figyelmet igényelnek. Az ügyesség fejlesztése céljából már a kiscsoportban előkészítő gyakorlatokat kell gyakorolni. Labdajátékokkal és különböző testnevelési játékokkal fejleszthetjük (Góró, 2010).

### **III. AZ ÓVODAI TESTNEVELÉS FOGLALKOZÁS CÉLJA ÉS FELADATA**

A testnevelés, a testi nevelésen belül olyan előre megtervezett és folytonos ráhatás, amely a gyakorlatok és a mozgástevékenységek tanításával a személyiség sokoldalú fejlesztését szolgálja, mindez társadalmi igény és szükséglet. A testnevelés általános célja nem más, minthogy hozzájárul a művelt ember formálásához. Az óvodai testnevelés közvetlen célja a gyerekek természetes mozgáskészségének a fejlesztése. Ezt a fejlesztést az alapvető mozgásformák gyakorlásával és a mozgásos játékok alkalmazásával érhetjük el (Bíró et al., 2015).

A testnevelés során törődnünk kell az óvodások helyes testtartásával, sok légygyakorlatot kell végeztetnünk velük, leginkább a tiszta levegőn. Csiszolnunk kell a természetes mozgásukat, biztosítsunk sok gyakorlási lehetőséget, biztassuk őket és juttassuk minél több sikerélményhez a gyerekeket. Biztosítsunk a foglalkozásokon sok játékos versengést, játékot, amelyben fejlődni tudnak. Mind eközben a közösségi magatartásuk is fejlődik, a közös érdek fontosabbá válik egy-egy játék során, mint az egyéni. Betartják a játékszabályokat, leleményesek lesznek, segítenek a gyengébbeknek (Buzás, 2012).

#### **3.1. Az óvodai testnevelés foglalkozás mozgásrendszere, a testnevelés foglalkozásokba beépíthető mozgásanyag**

Az óvodai testnevelésnek van egy úgynevezett mozgásrendszere, amely rendgyakorlatokból, előkészítő gyakorlatokból és fő gyakorlatokból áll össze. A rendgyakorlatokhoz tartoznak az állások, testfordulások, menet lépés és ütemtartás, alakzatok és alakzatváltozások.

Az előkészítő gyakorlatoknak két fajtája van, az egyik a szabadgyakorlati alapformájú, melyhez a szabadgyakorlatok, kézigyakorlatok, társas gyakorlatok és padgyakorlatok tartoznak. A másik fajtája a természetes gyakorlatok, melyhez a természetes járást és a különböző járásmódokat soroljuk (Buzás, 2012).

A fő gyakorlatokat három nagy csoportra lehet osztani: tornavonatkozású fő gyakorlatok, atlétikaivonatkozású fő gyakorlatok és játékvonatkozású fő gyakorlatok.

A tornavonatkozású fő gyakorlatok a következőből állnak össze: természetes támaszgyakorlatok (kúszások, csúszások, mászások, egyensúlyozó járásgyakorlatok), talajtorna gyakorlatok (gurulás, gurulóátfordulás, tarkóállás és a kézállás előgyakorlatai). Továbbá még függés gyakorlatok (mászások függőleges, vagy rézsutos létrán, íves létrán,

illetve rácson, függés érintőmagas vízszintes rúdon, létra fokain vagy szárán, illetve ezek alacsonyabb változatain), szerugrások (mélyugrás, felfelé történő ugrás, padon végezhető különböző előkészítő ugrásgyakorlatok) (Buzás, 2012).

Az atlétikaivonatkozású fő gyakorlatok a következő képen tevődnek össze: futások: (közepes iramú futás, belegyorsuló futás, futások tempóváltással, gyorsfutás állórajtból különböző távolságra és versengéssel), ugrások (helyből ugrások, ugrások nekifutásból, távolugrás és magasugrás), dobások (hajítás távolba, hajítás függőleges és vízszintes célba felsődobással) (Buzás, 2012).

A játékvonatkozású fő gyakorlatok pedig a következőképpen állnak össze: léglabda gurítás két- és egy kézzel helyben és haladással, gurítás társhoz, léglabda dobások (kétkezes alsó-, felsődobás, egykezes felsődobás, labda elkapás két kézzel), labdavezetés (két – és egy kézzel, helyben és haladással). Játékok: A torna, atlétika és játékok fő gyakorlataiból felépített eszköz nélküli és eszközzel végezhető játékok; a játékokra előkészítő egyéni és páros versengések (Buzás, 2012).

Az óvodai testnevelés gyakorlatait sokféle szempont szerint lehet csoportosítani. Olyan is előfordulhat például, hogy a talajra letett mászórúd alkalmat ad járás, futás, szökdelés gyakorlatokra, ezért ezek akár támaszgyakorlatok is lehetnek, vagy a társas gyakorlatok lehetnek gimnasztikai anyagból összeállítottak, vetélkedések, játékok. Nagyon sok szempont van a feladatok csoportosításánál, ezért mindnek eleget tenni nem tudunk (Krizsneczné, 1979).

Az óvodai testnevelés foglalkozás 3 részből áll: bemelegítés, fő rész és befejező rész. A következőkben szeretném minden résznek bővebben ismertetni a mozgásanyagát.

A bemelegítés mozgás anyaga: célja, a szervezet bemelegítése és a fő gyakorlatok előkészítése. Mozcás anyagában a következők szerepelnek: rendgyakorlatok, járásgyakorlatok, alacsony intenzitású futásgyakorlatok, futó- és fogó játékok, nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok.

A bemelegítő futó- és fogó játékok a járás és futásgyakorlat előtt vagy esetleg helyette szoktak lenni. A gyerekek nagyon kedvelik kiscsoportól kezdve egészen iskolás korig. A gimnasztikai gyakorlatokon belül a nyújtó hatású gyakorlatokat alkalmazzuk leginkább a bemelegítés alatt (Bucsy, 2000).

Egy testnevelés foglalkozást mindig bemelegítéssel kezdünk, bizonyos szempontokat érdemes szem elé helyezni, egy gyakorlatsor összeállítása előtt! A sokoldalú, arányos fejlődés miatt minden izomcsoportot foglalkoztassunk. Minél több gimnasztikai alapformát építsünk be a bemelegítés mozgásanyagába. Törekedjünk a test szimmetrikus fejlesztésére,

minden irányba mozgassuk meg a testrészeinket. Fokozatosan növeljük a gyakorlatok intenzitását. Az izomcsoportok bemelegítését felváltja csináljuk, például ne legyen két kargyakorlat egymás után. Használjuk összetett gyakorlatokat is, ugyanis ezek hatásosak. Iktassunk be felrázó gyakorlatokat is a gyakorlatsorba. A végére pedig tervezzünk olyan gyakorlatot, ami rávezet a fő gyakorlatra (Bucsy, 2000).

Mielőtt rátérnénk a fő rész mozgás anyagának a kifejtésére szeretnék leírni néhány fontos dolgot, ami meghatározó lehet a mozgásfejlesztésben: - mindig a spontán helyzetekre építsünk, és vegyük figyelembe az egyéni fejlettségi szintet; - ne hajtsuk túl a versengést, a gyerekek jó közérzetben vegyenek részt a foglalkozásokon (Porkolábné et al.,1999).

A fő rész mozgás anyaga több vonatkozású gyakorlatokból áll össze: atlétikavonatkozású, tornavonatkozású, labdajáték-vonatkozású és a testnevelési játékok.

Az atlétikavonatkozású fő gyakorlatok: központi szerepe van a bölcsődei és az óvodai foglalkozásokon, ugyanis sokféle alapvető mozgásformát tartalmaz és a motoros képességeket is széleskörűen fejleszti. Az atlétikai mozgás anyaga a futásokat, ugrást, dobásokat tartalmazza.

A futások minden fajtája beépíthető a testnevelési játékokba, egyéni, sor- és váltóversenyekbe, futó- és fogójátékokba (Bucsy, 2000).

Az ugrásgyakorlatokat az óvodában változatos foglalkoztatási formában szervezhetjük. Az ugrásoknak is minden fajtája beépíthető a testnevelési játékokba, egyéni versengések, sorversenyek és váltóversenyek mozgásanyagát képezhetik.

A dobások hatékonyan fejlesztik a motoros képességeket, a koordinációs képességeket és az ízületi mozgékonyt. A dobásokat változatosan be lehet építeni a testnevelési játékokba, egyéni, sor- és váltóversenyek anyagát képezhetik (Bucsy, 2000).

Tornavonatkozású fő gyakorlatok: a dobásokon kívül tartalmazza az alapvető mozgásformákat, fejleszti a motoros képességeket, valamint a koordinációs képességeket is. A tornamozgások sikeres végrehajtása hajlékonyságot és erő-álló képességet igényel. Az óvodások mozgás tanulása nagyon gyors, főleg ha utánzással tanulnak. A tornavonatkozású fő gyakorlatok mozgás anyaga a természetes támaszgyakorlatokat, a talajtornát, a szerugrást és a függés gyakorlatokat tartalmazza. A nagyrészüket testnevelési játékokba is beépíthető (Bucsy, 2000).

Labdajáték-vonatkozású fő gyakorlatok: hozzájárulnak a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztéséhez. A labdát a gyerekek nagyon szeretik, így mindhárom csoportban lehet használni. A labdagyakorlatok kiemelet szerepet kapnak a testnevelési

foglalkozásokon, fontos hogy az óvodás kezéhez illő, megfelelő labdát választunk a gyakorláshoz (Bucsy, 2000).

Testnevelési játékok: nagyon fontos szerepet kapnak a testnevelés foglalkozások fő részében. Fajtái: - futójátékok; - fogójátékok; - versengések: egyéni, sor és váltóversenyek; - labdajátékok; küzdőjátékok; (Bőven kifestve a 2. Fejezetben olvashatunk róla).

A befejező rész mozgás anyaga: a testnevelés foglalkozás befejező részének az a célja, hogy kikapcsoljuk az izmok erőfeszítését, elkerüljük az izommerevséget és izomgörcsöt, csökkentsük a pulzus számot. A mozgásanyagot képezhetik futó- és fogó játékok, járásgyakorlatok, légzőgyakorlatok. A foglalkozásokat mindig sorakozóval zárjuk, ahol mindig konkrét észrevételekkel értékeljük az óvodások munkáját, az értékelés mindig pozitív hatású, motiváló és előremutató legyen (Bucsy, 2000).

### **3.2. Az óvodai testnevelés foglalkozás szerkezete, és egyéb tevékenységi formái**

Minden testnevelés foglalkozáson folyik az oktatás, és az oktatás folyamata az egész éves foglalkozások összességében fejti ki hatását. Minden testnevelés foglalkozás fő részében egy vagy több fő gyakorlatot, játékot tervezhetünk. Ezek a gyakorlatok együttesen képviselik a foglalkozás témáját. Minden gyakorlathoz didaktikai feladatok társulnak. Az azonos témájú foglalkozások az oktatási folyamat egy szakaszát jelentik. A részek egymásra épülnek, és a tervezett sorrendben követik egymást (Kunos, 1990).

Az óvodai nevelés egyik legfontosabb eszköze a testnevelés, amely sok energiát fordít a tantervalkotásra és a testnevelési feladatok megvalósítására. Kiscsoportban, valamint középső és nagycsoportban is kötelező a testnevelés. Hetente egy foglalkozás van a kis és középső csoportnak, 15-20 perc időtartammal a kis csoportnak és 20-25 perc időtartammal a középső csoportnak. De már a nagycsoportban két foglalkozást tartunk a gyerekeknek, és már 30-35 perc az időtartama. A testnevelés foglalkozáshoz mind három korosztálynak megfelelő hely kell, ami lehet a szabadban, jó idő esetén, lehet a tornateremben és a csoportszobában is (Kunos, 1990).

A testnevelési foglalkozások felépítését Kunos (1990) szerint a következő tényezők határozzák meg:

- A. A testnevelés sajátosságai: a foglalkozás kimenetele attól függ, hogy az óvodapedagógus milyen mértékben tud felkészülni, gyakorolni és optimális fizikai

aktivitást biztosítani egy adott foglalkozáson. Az óvodások szervezete jól terhelhető, és csak akkor változhat, ha a terhelés mértéke megfelelő.

- B. Didaktikai feladat: a foglalkozás típusát a fő gyakorlat és a játék tanítási feladatai határozzák meg. Nem tanácsos olyan tevékenységet szervezni a gyerekeknek, amely egyszerre tartalmaz új fő gyakorlatokat és új játékokat. A didaktikai feladatoktól függően a következő típusok létezhetnek: gyakorló típusú, alkalmazó típusú és vegyes típusú.
- C. A gyakorlás körülményei: a gyakorlatok számát nagyban befolyásolja a csoport gyermeklétszáma, a gyakorlótér mérete, a talaj, az eszközök száma is.
- D. A gyermek életkori sajátossága: fontos, hogy ne az általános, hanem az adott gyermekcsoport összetételét, fejlettségi szintjét vegyük figyelembe egy foglalkozás tervezésénél (Kunos, 1990).

Ahhoz, hogy a különböző testgyakorlatok hasznossá váljanak, az óvónőknek mindig nagyon kreatívnak kell lenniük a szervezésben, sokféle segédeszközt, felszerelést kell használniuk. Egy adott tevékenységhez mindig a megfelelő módszertani és munkaformát kell alkalmazni, ezzel is növelve a gyerekek aktivitási szintjét (Josip - Halasi, 2013).

A testnevelés foglalkozások a következőképpen épülnek fel: sorakozás, alakzatalakítás, járásgyakorlatok, futásgyakorlatok, előkészítő gyakorlatok, fő gyakorlat, játék, levezető gyakorlatok, értékelés.

Ezt a foglalkozás mintát, nem szabad egy állandó sémaként venni, ugyanis más foglalkozás felépítését is eredményezhetik a didaktikai feladatok, a tervezett mozgásanyag és a gyermekek életkori sajátosságai (Kunos, 1990).

Lepes és munkatársai (2013) tanulmányukban úgy vélik, hogy a foglalkozás egységekre bontásának a lényege, hogy a gyerekek szervezetét fokozatosan készítsük elő a megterhelésre. Továbbá, az óvodapedagógus akkor kezdhet neki a testnevelés foglalkozás levezetéséhez, ha a következő feltételek megvalósulnak: fontos, hogy az óvodapedagógusok következetesen betartsák a feladatok végrehajtásához választott tantervet és módszereket. A testnevelési célok elérése érdekében az óvodapedagógus feladata a testnevelés oktatásához szükséges zavartalan feltételek biztosítása (Josip – Halasi 2013).

Az óvodások napi beosztásában szerepelnek még különböző testnevelési tevékenységek, melyek kötelezőek és szükségesek is ebben a korban:

*Reggeli torna:* az egész szervezetre pozitív hatást gyakorol. A következő szempontok szerint lehet gyakorlatokat választani: sokoldalúan fejlessze a gyerekeket, mozgassuk meg a nagy izomcsoportokat, a gyakorlatok legyenek egyszerűek és ne vegyenek el sok energiát a

gyerekektől, használjunk eszközöket, zenét, érdekessé teheti a reggeli tornát. Mindenképp fontos a megfelelő feltételek megteremtése. Mindig sorakozással kezdjük, aztán 30-50 mp sétálunk, majd egyszerű gyakorlatokat végzünk. A gyakorlatok sorrendje: váll és hátgyakorlatok, kéz és hasgyakorlatok, az utolsó gyakorlatok pedig a lábgyakorlatok. A reggeli torna időtartama 8-10 perc, és 2 hetente ajánlatos cserélni a gyakorlatsort (Vilycskovszkij – Kurok, 2004).

*Alvás utáni torna:* alvás után szükségük van a gyerekeknek arra, hogy megmozgassák a testüket, erre nagyon alkalmas az alvás utáni torna, melynek időtartama hasonló a reggeli torna időtartamához, 5-6 perc. A gyakorlatok hasonlóképen állnak össze, mint a reggeli torna alkalmával, az elején nem kell járás és futás, ennyiben különbözik (Vilycskovszkij – Kurok, 2004).

*Testnevelési perc:* nem torna, hanem más foglalkozások alkalmával végezzük, ha látjuk, hogy a gyerekek fáradnak. 3-4 gyakorlatot tartalmaz, 4-6 ismétléssel és 1-2 percig tart. A gyakorlatokat nem ajánlatos gyorsan végezni, mert felpörgeti a gyerekeket, inkább lassan vagy közepes tempóban végezzük. Olyan gyakorlatokat alkalmazzunk, melyeket a gyerekek már ismernek, lehet ülve vagy állva is alkalmazni. Az utolsó gyakorlat légzőgyakorlat legyen. A különböző foglalkozások keretein belül a 3-4 éves gyerekeknél 7-9 percenként, a 4-5 éveseknél 10-12 percenként, az 5-6 éveseknél 12-14 percenként ajánlatos testnevelési percet beiktatni, ha a foglalkozás nem tartalmaz más mozgást (Vilycskovszkij – Kurok, 2004).

*Testnevelési szünet:* ilyen szünetet kevés mozgást tartalmazó foglalkozások közé ajánlott beiktatni. Ez a tevékenység többféle lehet: mozgásosjáték, tánc, 5-6 gimnasztikaigyakorlat. Az időtartama általában 6-10 perc (Vilycskovszkij – Kurok, 2004).

### **3.3. Sokszínű tevékenység az udvaron minden évszakban**

Minden gyermeknek joga van kedvére mozogni. Az óvónőnek minden napra fel kell készülni a mozgáslehetőségek biztosítására az udvaron és a csoportszobában egyaránt. A gyermekek teljesítését az is befolyásolja, hogy mekkora a mozgástér, sokkal gyorsabb és bátrabb mozgásra képesek kint a szabadban, de a tér adta lehetőségekhez mindenképp meg kell tanulniuk alkalmazkodni. Miután a mozgás óvodáskorban belső igényből fakad, nagyon fontosnak tartják, hogy a gyerekek sokat tartózkodjanak kint a szabadban (Perlai,2014).

A mozgásos- és a sportszerű játékok többsége minden évszakban javasolható kint az udvaron. A sorversenyek, futballozás, futóversenyek, kötélhúzás, ugrókötelezés, ugrások,



egyensúlyozás, váltóversenyek, karikázás, labdázás a különböző udvari eszközök: rollerek, csúszdák, mászóak változatossá teszik az évszakok udvari tevékenységét. Az időjárástól függően kell mindig kiválasztanunk az adott játékot, és figyelni kell arra, hogy minél játékosabbak legyenek. Akadály lehet a csúszós, jeges terület. A kinti játékok sokkal élvezetesebbek a gyerekek számára, mint a csoportszobában játszott játékok, hiszen kint nagyobb a tér, friss levegőn vannak és jól érzik magukat, főleg abban az esetben, ha a megfelelő eszközök is biztosítva vannak a cselekvéshez. A megfelelő eszközökről és légkörről mindig gondoskodnia kell a nevelőnek (Bakonyiné – Nagyné, 1989).

Mint már tudjuk, a gyerekeknek nagyon nagy mozgásigényük van. Ezt az igényüket leginkább a futással tudják kielégíteni, különböző futást gyakorló játékokkal, erre alkalmasak a futó játékok, fogó játékok, szabályjátékok, versengések stb. Kora tavasszal a hó olvadása miatt nem alkalmas füves területen játszani, ekkor a szilárdan burkolt területeket alkalmas kihasználni. Ez az időszak alkalmas az óvónők számára, hogy a gyerekekkel különböző szabály játékokat sajátítsanak el. Kezdetben a szabályjátékokat a gyerekek óvónői irányítással végezzék. Ekkor alkalmazhatjuk a sorversenyeket és futóversenyeket, de ezek a játékok szinte minden évszakban kedveltek. Ezekhez a játékokhoz egyszerű eszközöket is szükséges használni, Például: karika, ugráló kötél, labda. Később tavasszal és ősszel hogy változatosabbak legyenek a tevékenységi formák labdajátékokat is játszhatunk, gyakorolhatjuk például a célba dobást (Bakonyiné – Nagyné, 1989).

Télen az első fontos feladat, hogy szeretessük meg a gyerekekkel a hó és a jég örömeit. Ez igencsak nagy figyelmet igényel az óvónőktől. A kisebbek először megtanulnak a hóban, jégen járni, majd csúszkálni. A szánkón a nagyobbak is húzhatják a kisebb gyerekeket. Változatossá és érdekessé tehető például, ha a szánkónak csak egy meghatározott útvonalon szabad haladnia. Lehetővé tehetjük a hókorcsolya (két fatalp gumival rögzítve a lábra) használatát. Ez rendkívüli figyelmet és ügyességet kíván a gyerekektől. Helyes, ha megtanulják a gyerekek a hógolyó készítését is, ez is felhasználható akár a célba dobás gyakorlásánál. A dobás különböző szabályait sajátíthatják el az óvónő vezetése által. Mivel a tél sem mindig havas, hanem lehet száraz is és nagyon hideg, ebben az esetben nagyon jó játékeszköz a labda. A dobás és az elkapással járó futkározás biztosíték lehet arra, hogy a gyerekek nem fájzanak meg (Bakonyiné – Nagyné, 1989).

Minden eddig említett játék, torna alkalmazható a nyári időszakban, de számos játékkal, gyakorlattal ki lehet egészíteni. Lehet a fűvön tornázni, kötélhúzó versenyt lehet végezni. Magas- és távolugrást végezhetnek a gyerekek különböző eszközök segítségével. Kipróbálhatják a futballt, kosárlabdát, teniszt. Fűben, szőnyegen ajánlatos különböző

lábgyakorlatokat végezni: golyócskák, papírcsíkok felszedése, labda emelése, stb. Nyáron lehet az udvari tevékenység a leggazdagabb, mindenféle futó-, fogó-, verseny-, szabályjáték játszható a gyerekekkel ebben az időszakban. Jó játékokat szükséges szerveznünk, amelyekkel biztosítjuk a gyerekek mozgásigényét. Ezek elsősorban a nagymozgások és finommotoros mozgások fejlesztését szolgálják. A testnevelés foglalkozásokat, valamint a délelőtti és ébredés utáni mindennapos tornapercet érdemes az udvaron megszervezni, ha az időjárás engedi, akár szinte egész évben (Perlai,2014).

### **3.4.A testnevelés foglalkozás sajátosságai és a mozgásos játékok alkalmazása a különböző korcsoportokban**

Fejtjük ki bővebben a testnevelési foglalkozások sajátosságait különböző korcsoportokban.

A 3 éves gyerekeknél törekednünk kell arra, hogy elegendő mozgástevékenységet biztosítsunk minden gyerek számára. Figyelnünk kell arra, hogy minden gyerek részt vegyen a tevékenységekben. Olyan légkört kell kialakítanunk, ahol a gyerekek jól érzik magukat. Mosolyogjunk sokat, legyünk velük kedvesek, biztassuk őket. Használjunk különböző motivációs lehetőségeket. A gyakorlatok tanításánál, gyakorlásánál a frontális módszert használjuk. Az év elején ajánlott a nagyobb csoportokat két kisebb csoportra osztani (5-8 fő). Bemelegítésnél a járás és futás típusait alkalmazzuk utánzással, eleinte szórt helyzetben, majd lehet oszlopban és körben is. A bemelegítő gyakorlatokat végezzük körben utánzással, elég 3-4 gyakorlatot elvégezni, 4-5 ismétléssel. A fő részben kéttípusú mozgást alkalmazzunk, egy egyszerűbbet és egy bonyolultabbat, majd fejezzük be egy mozgásos játékkal, amiben minden gyerek részt vesz. A befejező részben fontos szerepet kap a légzőgyakorlatok elvégzése és a gyerekek dicsérte (Vilycskovszkij – Kurok, 2004).

Szeretnék néhány játékot felsorolni, melyek alkalmazhatók a kiscsoportban a megfelelő fejlesztés szempontjából a mozgásos játékok különböző típusait felhasználva. Verseny helyzet alkalmazása céljából játszhatjuk a gyerekekkel a „*Rókabosszantó*” c., „*Cica és az egerek*” c., vagy akár a „*Házatlan Mókus*” c. játékot. Erre a célra alkalmas játék lehet még a „*Repülők*” c. játék is. Gimnasztikai kiinduló helyzetekkel megfelelően alkalmazható a „*Szobros játék*”. Továbbá futó játéknak nagyon érdekes lehet a kicsik számára a „*Légyfogó*” c. játék, vagy akár a „*Békák a tóban*” c. futójáték. Labdajáték alkalmazása céljából játszhatjuk a „*Labdagurító*” c. mozgásos játékot, valamint a „*Kinél van a labda*” c.

labdajátékot is. De megfelelően alkalmazható például a „*Féltek-e a medvétől*” c. játék, amely fogó és labdajáték is egyben (Lipcseiné, et al., 2016).

Az imént felsorolt játékokat a magyar szakirodalomban találhatjuk meg, viszont az ukrán szakirodalomban is vannak nagyon érdekes és igencsak fejlesztő mozgásos játékok a gyerekek számára. Ha megnézzük az ukrán szakirodalmat, olyan játékokat is találhatunk benne, amelyek hasonlítanak a magyar szakirodalomban található játékokhoz. Ilyen játékok például a „*Macska és az egerek*” c. futó játék, a „*Tyúk és csirkék*” c. futójáték, valamint a „*Verebek és a macska*” c. fogójáték. Hasonló játék lehet még a „*Fújj, a szél! Megáll*” c. mozgásos játék és a „*Találd meg a labdát*” c. labdás játék (Usakova, 2020).

A 4 éves gyerekeknél az a fő célunk, hogy lassan képesek legyenek a gyakorlatokat utasításra végrehajtani. A foglalkozást kezdhethjük sorakozással, egymás mögé oszlopban és folytathatjuk ugyanebben az alakzatban a járás, futás gyakorlását. A gyakorlatok végrehajtása alatt figyelniük kell a gyerekek testtartását és hogy meglegyen a kellő távolság. Alkalmazzunk többféle kiinduló helyzetet: ülve, állva, fekve; fontos a helyes légzés megtanítása, mondjuk hangosan mikor lélegzünk be és ki; a fő részben 2-4 fő mozgást alkalmazzunk (Vilycskovszkij – Kurok, 2004).

Az 5 éves gyerekeknél sorban, de oszlopban is sorakozhatunk, nagyság szerint. A bemelegítésnél igyekezzünk felkelteni a gyerekek érdeklődését, tegyük minél érdekesebbé ezt a részt így sokkal aktívabbak lesznek a foglalkozás többi részében is, használjunk különböző és változatos eszközöket; a fő részben 3-5 fő mozgást alkalmazzunk; ebben a korban jobban tudják értékelni saját mozgásukat, észreveszik a hibákat a saját és más gyerekek mozgásában is, ezt a lehetőséget használjuk ki (Vilycskovszkij – Kurok, 2004).

Szeretnék itt is megemlíteni néhány játékot melyek alkalmazhatók a megfelelő fejlesztés érdekében a középső csoportban, a 4-5 éves gyerekekkel. Ha egyéni versengést szeretnénk játszani, ki próbálhatjuk a „*Félperces fogó*” c. játékot, de itt is alkalmazható a már kiscsoportban ismert „*Féltek-e a medvétől*” c. mozgásos játék. Ha sorversenyt szeretnénk játszani az „*Elefántfogó*” c. játék teljesen megfelelő, melyet labdával kell játszani. Ha a gyerekek egyensúlyérzékét szeretnénk fejleszteni kipróbálhatjuk a „*Fagyott babzsák*” c. játékot, vagy nagyon érdekes játék lehetne még a „*Sárkány farka*” c. mozgásos játék. Ha labdás játékot szeretnénk játszani a gyerekekkel érdekes lehet számukra a „*Labdacica*” c. játék, vagy a „*Rosszalkodó*” c. játék. Rengeteg fogójátékot vihetünk egy-egy testnevelés foglalkozásra változatosan például a „*Halászás*” c., a „*Nyuszibál*” c., játék. Futó játékokat is változatos módon tudunk alkalmazni, mert sok játék áll a rendelkezésünkre, például a „*Székfoglaló*” c. vagy a „*Farkasos játék*” (Lipcseiné, et.al., 2016).

Ezeket a felsorolt játékokat a magyar szakirodalomban találhatjuk meg, de úgy, mint a kiscsoportosok számára, a középső csoportos gyerekeknek is találunk érdekes és fejlesztő hatású mozgásos játékokat az ukrán szakirodalomban. Hasonló játékok például a „*Nyulak és a farkas*” c., a „*Medve az erdőben*” c. és a „*Székes játék*”. Valamint hasonló játékok még a „*Cicás játék*” vagy a „*Fogd meg a sárkányt a farkánál*”(Usakova, 2020).

A 6 éves gyerekeknél már bevezethetjük a vezénylő szókat: Jobbra át!, Balra át!. Állj! A foglalkozás elején mondjuk el a foglalkozás tartalmát, ez is felkeltheti az érdeklődésüket. Figyeljünk a gyakorlatok pontos és helyes elvégzésére, hogy megfelelő készséggé tudjanak alakulni. Társas gyakorlatokat is alkalmazhatunk, ők már önállóbbak az új gyakorlatok tanulásánál. A bemelegítésnél 6-7 gyakorlatot végezzünk, 8-10 ismétléssel majd a fő részben a bonyolultabb mozgásokat bontjuk részekre; teremtsünk versenyszellemet a játékokban, megkezdhetjük a bevezetést a sportjátékok alapjaiba (Vilycskovszkij – Kurok, 2004).

Szeretnék megemlíteni néhány játékot, melyeket bármikor használhatunk nagycsoportban a gyerekek megfelelő fejlesztése érdekében. A fogó- és futó játékok közül ilyen a „*Hídépítő fogó*” c. játék, esetleg az „*Indiánszökdelő fogó*”, vagy a „*Fecske fogó*” c. mozgásos játék. Ha váltóversenyt szeretnénk játszani, kipróbálhatjuk a „*Burgonyaültetés*” c. mozgásos játékot. Egyéni versengés céljából érdemes kipróbálni a „*Sánta róka*” c. játékot. Versenyhelyzet teremtés céljából alkalmas lehet a „*Kenguru verseny*” c. mozgásos játék, ha csapatversenyt szeretnénk rendezni abban az esetben a „*Találd meg a helyed*” c. játék is. Ha labdás játékot szeretnénk játszani alkalmazhatjuk a „*Kidobó*” c. játékot, de ha ezt is csapatban szeretnénk játszani kipróbálhatjuk a „*Dobóverseny*” c. játékot is. Érdekes lehet még a gyerekek számára a „*Nyulak és a sas*” c. fogójáték (Lipcseiné, et. al., 2016).

Nagycsoportos gyerekek számára is találunk az ukrán szakirodalomban hasznos és fejlesztő játékokat, melyek hasonlítanak a magyar szakirodalomban lévőkhöz. Ilyenek például a „*Kenguru fogó*” c. a „*Galamb fogó*” c. és a „*Pókjárás*” c. mozgásos játék. Továbbá hasonló játék még a „*Nyúlverseny*” c. és az ismert „*Kidobós*” c. labdajáték (Usakova 2020).

A felsorolt játékok leírását (játék menetét, szükséges eszközöket, fejlesztési területeket) megtekinthetik a Mellékletben.

#### **IV. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZERE**

##### **A MOZGÁSOS JÁTÉKOK ALKALMAZÁSA A TESTNEVELÉS FOGLALKOZÁSOKON**

Egy óvodás gyermek életében nagyon nagy szerepet játszik a játék és a mozgás. A gyerekek állandó mozgásban vannak, éppen ezért, nagyon fontos, hogy megfelelő időt biztosítsunk nekik a mozgásra. Széleskörű és sokoldalú fejlesztést tesz lehetővé, mivel változatos mozgás anyaga van. Az óvodai testnevelés különböző formái lehetőséget nyújtanak arra, hogy a testnevelés eszközeivel a feladatokat sikeresen megvalósítsuk, mindezt pedagógiai céllal alkalmazzuk a nevelés oktatás kölcsönhatásában (Bíró et al.,2015).

Kutatásom célja elsősorban az volt, hogy megvizsgáljam az óvodapedagógusok hogyan alkalmazzák a mozgásos játékokat az óvodai testnevelés foglalkozásokon, mit gondolnak arról, mennyire játszik fontos szerepet a gyerekek életében a mozgás. Továbbá hogy milyen céllal játszanak mozgásos játékokat a gyerekekkel, valamint, hogy esetleg testnevelés foglalkozás keretein kívül használják-e a mozgásos játékokat. Célul tűztem ki azt is, hogy megvizsgálom milyen mozgásos játékokat alkalmaznak leggyakrabban a természetes mozgások és a motoros képességek fejlesztése során.

Hipotézisek:

- a) Feltételezem, hogy az óvodapedagógusok alkalmazzák a mozgásos játékokat a testnevelés foglalkozásokon.
- b) Feltételezem, hogy az óvodapedagógusok fontosnak tartják a mozgást az óvodás gyermek életében, fejlődésében.
- c) Feltételezem, hogy az óvodapedagógusok fejlesztői és nevelési céllal játszanak mozgásos játékokat a gyerekekkel.
- d) Feltételezem, hogy a testnevelés foglalkozásokon kívül is alkalmazzák a mozgásos játékokat.
- e) Feltételezem, hogy a természetes mozgás és a motoros képességek fejlesztése során a mozgásos játékok alkalmazása igencsak széleskörűen változó.

#### **4.1. A kutatás módszere, a vizsgálati minta bemutatása**

A vizsgálatot online formában végeztem. A Google űrlap felületen létrehoztam egy kutatási kérdőívet, melyet igyekeztem eljuttatni Kárpátalja számos óvodapedagógusához, továbbá magyarországi intézményekben dolgozó óvodapedagógusokhoz is.

A szakdolgozatom megírása során a kérdőíves kutatást választottam. A kutatás résztvevői óvodapedagógusok, akik különböző életkorú óvodás gyerekekkel foglalkoznak. A kérdőív segítségével sikerült tanulmányozni a témáról való gondolataikat és véleményeiket. A szakdolgozatom megírásához összesen 94 óvodapedagógus járult hozzá. Az óvodapedagógusok 65 %-a Ukrajnában, 35 %-a Magyarországon dolgozik óvodai intézményben. A kérdőívet január végén állítottam össze, a válaszok összegyűjtése körülbelül 5 hét alatt történt meg, február végéig. A kérdőív továbbítását a közösségi hálózaton keresztül valósítottam meg.

A pedagógusoknak készített kérdőív 31 kérdésből áll. A kérdőívet felvezető ismertető által a kitöltők betekintést nyerhettek milyen céllal töltik ki a kérdőívet. A legtöbb kérdés kötelező jellegű, és előre megfogalmazott válaszokból áll. Ezeknél a kérdéseknél egy válasz jelölhető, illetve szinte minden kérdésnél az „egyéb” válaszlehetőség is egy lehetőség, ahová a válaszadó saját gondolatát írhatja le. Ezekon kívül vélemény kifejtős kérdésekkel is találkozhattak a kitöltők a kérdőív során.

#### **4.2. A kutatás eredményei**

A kérdőív első és második kérdése a kitöltő nemére és életkorára vonatkozik. Az első kérdésből kiderült, hogy a 94 pedagógusból mindenki nő. A kort illetve, a következő eredményeket kaptuk:

- 20 és 25 között 18 válasz érkezett
- 26 és 32 között 24 válasz érkezett
- 33 és 42 között 30 válasz érkezett
- 43 és 50 között 11 válasz érkezett
- 51 és 60 között 9 válasz érkezett

Az eredmények megvizsgálása után megállapíthatom, hogy 20 éves kortól egészen 60 éves korig töltötték ki a kérdőívet.

A 3. kérdés azt méri fel, hogy a válaszadó milyen iskolai végzettséggel rendelkezik. Úgy gondolom, az is sokat számít, hogy ki mennyit tanult, milyen szinten képzett pedagógus. A

Kitöltők 75,5 %-a jelölte azt, hogy Egyetem/Főiskolai szintű végzettsége van, 10,5 %-a hogy Szakközépiskola és 14 %-a hogy Középiskolai végzettsége van. Feltételezem, azok a személyek, akik a Középiskolai végzettséget jelölték, jelenleg folyamatban van az óvodapedagógiai tanulmányaik. A tanulmányok és a képzési szint mellett úgy gondolom, sokat számít még a tapasztalat, arra egy másik kérdésben fogok kitérni.

Mivel két országban is vizsgáltam azt, hogy hogyan alkalmazzák az óvodapedagógusok a mozgásos játékokat a testnevelés foglalkozásokon, ezért a következő, tehát a 4. kérdésem azt méri fel, hogy melyik országban dolgoznak a pedagógusok. A válaszok azt mutatják, hogy 63,8 %-a a kitöltőknek Ukrajnában, 36,2 %-a pedig Magyarországon dolgozik.

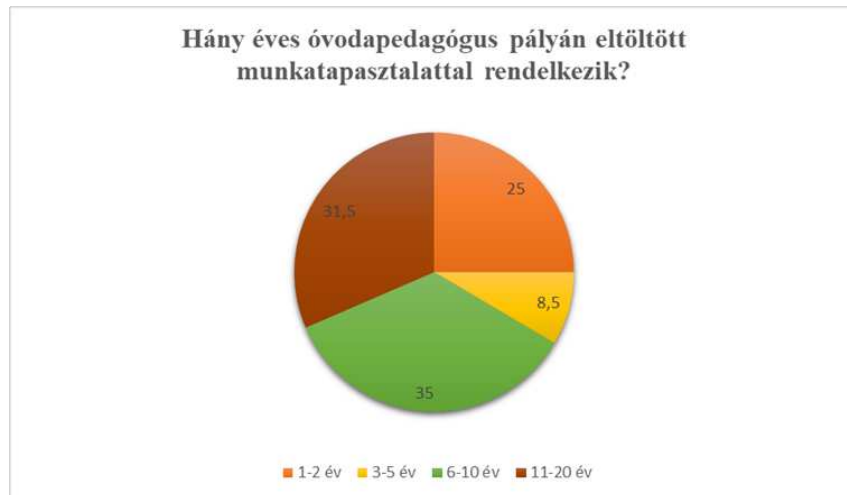
1. ábra: Az óvodai munka honléte (N= 94) (%)



(Saját szerkesztés)

Az 5. kérdés azt méri fel, hogy az adott kitöltő hány éve dolgozik óvodában. Fontosnak láttam megkérdezni, hogy a válaszadók mióta foglalkoznak óvodás gyerekekkel. Úgy vélem, hogy a tapasztalat nagyon fontos a foglalkozások levezetésénél, továbbá az egész nap megszervezésénél is. A válaszadók 25 %-a jelölte azt, hogy 1-2 év, 8,5 %-a hogy 3-5 év, 35 %-a azt hogy 6-10 év, és 31,5 százaléka hogy 11-20 év munkatapasztalattal rendelkezik. Minél több tapasztalattal rendelkezik egy óvodapedagógus annál jobban és célszerűbben képes megszervezni egy testnevelés foglalkozást, továbbá annál célszerűbben használhatja a rendelkezésre álló lehetőségeket.

2. ábra: Munkatapasztalattal való rendelkezés (N= 94) (%)

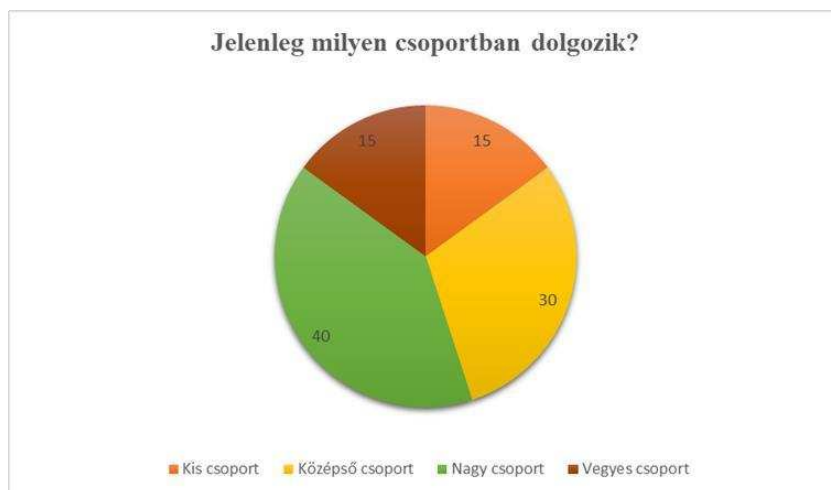


(Saját szerkesztés)

A 6. 7. és 8. kérdésben a kitöltő csoportjára kérdezek rá, pontosabban arra, hogy a kitöltéskor milyen korú és milyen létszámú csoportja van, az adott létszámból hány kislány és kisfiú:

- a válaszadók többségének (40 %) nagy csoportja van, a következő legtöbb válasz a középső csoportot jelölte (30 %), majd a maradék 30 % kettéoszlik, ugyanis a válaszadók 15 %-a kics csoportot jelölt, a másik 15 %-a pedig vegyes csoportot.

3. ábra: A csoport kora (N=94) (%)

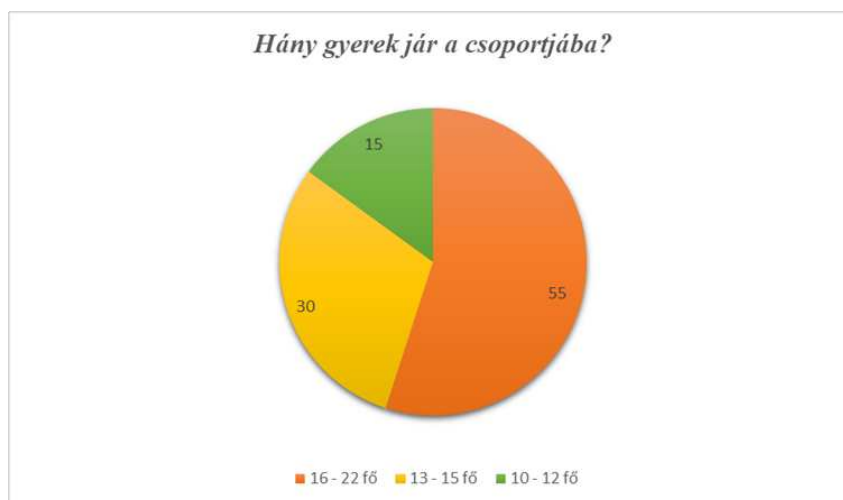


(Saját szerkesztés)

- a csoport létszámát tekintve a legtöbben (55 %), 16-22 fős csoportot vezetnek, aztán 30 %- a 13-15 fős csoporttal foglalkozik, a fennmaradó 15 % pedig 12- 10 gyerekekkel foglalkozik.



4. ábra: A csoport létszáma (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

- a csoportok változóan állnak össze, van olyan csoport, amelyben több kislány jár, olyan is ahová több kislány, és előfordul olyan is ahol ugyanolyan arányban járnak kislányok és kislányok.

A 9. kérdéssel azt szerettem volna megvizsgálni, hogy az óvodapedagógusok mit gondolnak, mennyire játszik fontos szerepet a mozgás egy óvodás gyermek életében, fejlődésében. Válaszként, 1-től 5-ig terjedő skálán meg lehetett jelölni a számot, mennyire tartják fontosnak. A válaszadók 94, 7 % az 5 számjegyet jelölte, 4, 3 %a 4-est és 1 % az 1 számjegyet. Ez a kérdés meghatározza a témához való hozzáállását a kitöltőnek. Elengedhetetlen, hogy az óvodapedagógus a megfelelő tudást és lehetőséget biztosítja az óvodás gyerekek számára. Szerencsére a kitöltők 94, 7 százaléka úgy gondolja, hogy elengedhetetlen a mozgás a gyerekek számára. Ezzel pedig a hipotéziseim közül a második feltételezésem be is igazolódott, ugyanis azt feltételeztem, hogy az óvodapedagógusok fontosnak tartják a mozgást az óvodás gyerekek életében, fejlődésében.

5. ábra: A mozgás fontossága a gyerekek életében, fejlődésében (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A 10. kérdésnél arra voltam kíváncsi, hogy mit gondolnak a pedagógusok milyen téren fejlődnek a gyermekek leginkább a mozgás által. Több válaszlehetőség is meg volt adva. A kérdésre teljes összhangban egy öntetű válasz érkezett, mindenki arra a válaszra szavazott, hogy „Testi és mozgásszervi, érzelmi, szociális és értelmi téren is egyaránt”. A szakirodalmi ismereteimet alátámasztják ezek a jelölések, ugyanis a szakirodalom is kijelenti, hogy a gyermekek a mozgás által testi, mozgásszervi, érzelmi, szociális és értelmi téren is fejlődnek egyaránt.

6. ábra: A gyerekek fejlődése a mozgás által (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A következő kérdésem kapcsolódik az előzőhöz, ugyanis itt arra voltam kíváncsi, hogy mit gondolnak, mire van szükség ahhoz, hogy megfelelően fejlődjenek a gyermekek a mozgás által. A 3 válaszlehetőség közül a válaszadók 96, 8 %-a jelölte azt a választ, hogy „Megfelelő mozgásmennyiségre, mozgásidőre és megfelelő pedagógiai irányításra is”, a további 3, 2 % a „Csak megfelelő pedagógiai irányításra van szükség” választ jelölte. Ezekből a válaszokból arra tudok következtetni, hogy a pedagógusok meglehetősen nagyobb százalékhelyesen gondolja, hiszen a gyermekek megfelelő fejlődése érdekében szükség van a megfelelő mozgásigény, mozgásidő biztosítására, valamint a megfelelő pedagógiai irányításra is.

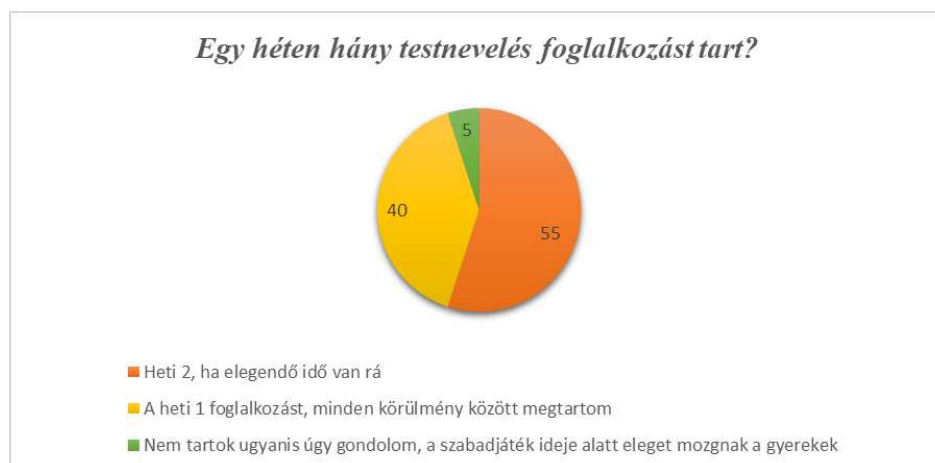
7. ábra: A megfelelő fejlődéshez szükséges eszközök (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A 12. kérdés, úgy vélem nagyon fontos, ugyanis, arra kérdeztem rá, hogy egy héten hány testnevelés foglalkozást tart. Úgy vélem, hogy a mozgás nagyon fontos a gyerekeknek, ezért nekünk óvodapedagógusoknak biztosítani kell a lehetőséget az óvodások számára, a megfelelő fejlődés érdekében. Az óvodai nevelés alapprogramja is előírja, hogy melyik korosztálynak hányszor van szüksége egy héten testnevelés foglalkozásra. A válaszok azt mutatják, hogy a pedagógusok igyekeznek megtartani minden alkalommal a testnevelés foglalkozást és hangsúlyt fektetnek a testnevelés foglalkozásokra is. A kitöltők 55 %-a jelölte a „Heti 2, ha elegendő idő van rá „ és 40 %-a hogy „A heti egy foglalkozást, minden körülmény között megtartom. A további 5 % pedig, a „Nem tartok, ugyanis úgy gondolom, hogy a szabad játék ideje alatt eleget mozognak a gyerekek” válasz jelölte. A második hipotézisem akár itt is bizonyítást nyerhet, mely szerint az óvodapedagógusok fontosnak tartják a mozgást a gyermekek életében, hiszen itt is láthatjuk a százalékokból, hogy az óvodapedagógusok igyekeznek a lehető legtöbb időt biztosítani a gyerekeknek a testnevelés foglalkozásokra is.

8. ábra: Heti foglalkozások száma (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A 13. kérdésnél azt szerettem volna felmérni, hogy mennyire tartják fontosnak a testnevelés foglalkozásokat. Hasonlóképpen, mint a 9. kérdésnél itt is 1-től 5-ig terjedő skálán lehetett megjelölni a választ. Nem csak a kérdés, a válasz is hasonló százalékokat mutatott. A kitöltők 87, 2 %-a az 5. számjegyet jelölte, továbbá a maradék 12, 8 % pedig a 4-es számjegyet. A testnevelés foglalkozások tényleg fontosak az óvodás gyerekek életében, és ezt a kitöltő óvodapedagógusok is alátámasztják.

9. ábra: A testnevelési foglalkozások fontossága (N=94)(%)



A következő kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy az óvodapedagógusok alkalmaznak-e mozgásos játékokat a testnevelés keretein belül. Az eredmények a következő állást mutatják: kiderült, hogy a kitöltők közül minden óvodapedagógus alkalmaz mozgásos játékokat a testnevelés foglalkozás keretein belül. Ez arra enged következtetni, hogy ők is fontosnak tartják a mozgásos játékokat, és úgy gondolják, hogy jó hatással van a gyerekek fejlődésére. Ezzel pedig bizonyítást nyert a hipotéziseim közül az első feltételezés, melyben azt feltételeztem, hogy az óvodapedagógusok alkalmazzák a mozgásos játékokat a testnevelés foglalkozásokon.

10. ábra: A mozgásos játékok alkalmazása a testnevelés foglalkozás keretein belül

(N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A következő kérdés, egybe köthető az előzővel. Arra voltam kíváncsi, hogy ha használják a mozgásos játékokat, akkor azt a testnevelés foglalkozás mely részében alkalmazzák. A diagrammot elemezve látható, hogy a kitöltők többsége, 53,2 %-a mindenhol egyformán, 21,3 % a foglalkozás befejező részében, 16% a foglalkozás fő részében, és a további 9 % pedig a bevezető részben a bemelegítés alkalmával alkalmazza. Az eredményekből arra tudok következtetni, hogy a mozgásos játékok sokszínűsége teszi azt lehetővé, hogy az óvodapedagógusok a foglalkozás minden részében tudják alkalmazni a különböző mozgásos játékokat.

11. ábra: A mozgásos játékok alkalmazása a testnevelés foglalkozás részeiben

(N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A 16. kérdésben azt szerettem volna felmérni, hogy milyen gyakorisággal játszanak a gyerekekkel mozgásos játékokat. A válaszadók 93,6 % a „Minden foglalkozás alkalmával” választ jelölte, 4,4 % a „Csak ha marad rá idő” választ jelölte, és a további 2 % pedig a „Ha

a gyerekek kéri”. A válaszokat látva arra tudok következtetni, hogy szerencsére a legtöbben minden foglalkozás alkalmával alkalmazzák a mozgásos játékokat, továbbá arra is, hogy a gyerekek örömmel vesznek részt a tevékenységben ezáltal folyamatosan fejlődnek.

12. ábra: A mozgásos játékok alkalmazásának a gyakorisága (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A következő kérdés egy kifejtős kérdés, melyben arra szerettem volna választ kapni, hogy az óvodapedagógusok milyen céllal játszanak mozgásos játékokat a gyerekekkel. A beszámolókat olvasva látható, hogy a legtöbben fejlesztői valamint nevelési céllal játszanak, továbbá a gyerekek szórakoztatása céljából is. A válaszok elemzésekor az is szembetűnik, hogy sokan a tanulás, az aktivizálás, az egészség és a mozgásigény kielégítés szempontjából alkalmazzák a mozgásos játékokat. A beszámolókat olvasva, bizonyítást nyert a harmadik hipotézisem is, melyben azt feltételeztem, hogy az óvodapedagógusok fejlesztői és nevelési céllal játszanak mozgásos játékokat a gyerekekkel.

A kapott válaszokból (N=90) szeretnék néhányat bemutatni, melyekben úgy gondolom szépen megfogalmazták azt, milyen céllal is kellene a mozgásos játékokat alkalmazni mindenkinek, egy testnevelés foglalkozás keretein belül:

Kitöltő 1: *„Leginkább azért játszom velük a mozgásos játékokat, mert nagyon fontos a gyerekek testi és lelki fejlődése szempontjából egyaránt. A gyerekek a játék öröme által sokkal intenzívebben mozognak, és közben bízom benne, hogy ezekkel megszerettetem velük a mozgást magát is”.*

Kitöltő 2: *„Úgy gondolom, segít a gyerekeknek a gátlások feloldásában, kielégíti a mozgásigényüket, továbbá oldja a feszültséget és jó módszer a csapatépítéshez”.*

Kitöltő 3: *„Én leginkább a bemelegítésnél alkalmazom a mozgásos játékokat a test teljes támogatása érdekében. Továbbá a mozgásöröm, felszabadultság, feszültségvezetés és*

rengeteg képesség fejlesztése céljából. És mert magam is szeretek játszani, mozogni. Másrészt pedig ezek segítségével mélyíthetjük a foglalkozáson tanult új ismereteket.

A következő kérdésben arra térek ki, arra voltam kíváncsi, hogy a kitöltők, ha új játékot szeretnének megtanítani a gyerekeknek, milyen szempontokat tartanak figyelem előtt. A legtöbb válasz (90,5 %) arra érkezett, hogy „A gyerekek fejlettségét, azt hogy fokozatosan történjen a játék oktatása, és hogy minden gyerek részt tudjon benne venni”. 8,5 százalék érkezett arra a válaszra, hogy „Azt hogy milyen játékot szeretnek a gyerekek”, valamint csak 1 % arra, hogy „Az időjárást veszik figyelembe és azt hogy mindenki részt tudjon benne venni”. Az eredmények látva azt tudom megállapítani, hogy a legtöbb óvodapedagógus a kellő szempontokat tartja figyelem előtt, ez pedig jó hatással van a gyerekek fejlesztésére, nevelésére.

13. ábra: Az új játékok tanításának szempontjai (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A 19. kérdésem kapcsolódik az előzőhöz, maradtam az új játékok tanításánál, és arra kerestem a választ, hogy milyen módszert használ az óvodapedagógus az új játékok tanításánál. A kérdésre, 98 százalékos arányban érkezett az a válasz, hogy „Együtt a magyarázat és a bemutatás módszerét”, valamint 2 % a „Csak elmagyarázom a játékszabályokat” választ jelölte. A kitöltők közül senki sem jelölte azt a választ, hogy csak szemléltetem a játékot. A szakirodalmi ismeretem által úgy vélem az óvodapedagógusok a leghelyesebb módszer variációt választották az új játékok megtanításához. Hiszen a gyerekek egy új játékot így tudnak a legjobban és leghelyesebben elsajátítani, ha az óvónő elmagyarázza mi a feladat és be is mutatja azt.

14. ábra: Az új játékok megtanításának módszerei (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A következő kérdésem továbbra is az új játékokról szól, arra voltam kíváncsi, hogy hogyan aktivizálják és motiválják a gyerekeket az óvónők a mozgásos játékok közben. Itt is nagyon nagy százalékban egyhangú válasz született, még hozzá 97 % érkezett a „Dicsérettel, biztató szavakkal és kiemelem a pozitívumokat” válasza. Sajnos a további 3 % arra a válasza érkezett, hogy „Nem motiválom őket, csak igazságosan ítélem meg a győztest”. Véleményem szerint a legtöbb válasz megint csak a leghelyesebb válasza érkezett, hiszen a szakirodalmakban is olvasható hogy a mozgásos játékokat úgy a legcélszerűbb alkalmazni, ha motivációt is használunk közben. Az tény, hogy ha igazságosan ítéljük meg a győztest az is rengeteget számít, viszont nem elegendő ahhoz, hogy fenntartsa a gyerekek érdeklődését is, ehhez szükség van a megfelelő motivációra, amit a válaszadók 97 %-a helyes gondol.

15. ábra: Aktivizálás és motiváció a mozgásos játékok közben (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A 21. kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy esetleg testnevelés foglalkozás keretein kívül is alkalmazzák-e a mozgásos játékokat. A kapott eredmények szerint a pedagógusok



100 %-a használja a mozgásos játékokat. Ez egy nagyon pozitív eredmény, hiszen fontosnak tartják a mozgásos játékokat annyira, hogy nemcsak a foglalkozások keretén belül alkalmazzák, ezáltal a gyerekek még inkább kielégíthetik a mozgásvágyukat, és fejlődhetnek is. Az eredményt látva 100 %-n bebizonyosodott a negyedik hipotézisem, melyben azt feltételeztem, hogy az óvodapedagógusok a testnevelés foglalkozás keretein kívül is alkalmazzák a mozgásos játékokat.

16. ábra: A mozgásos játékok alkalmazása testnevelés foglalkozásokon kívül (N=94)  
(%)

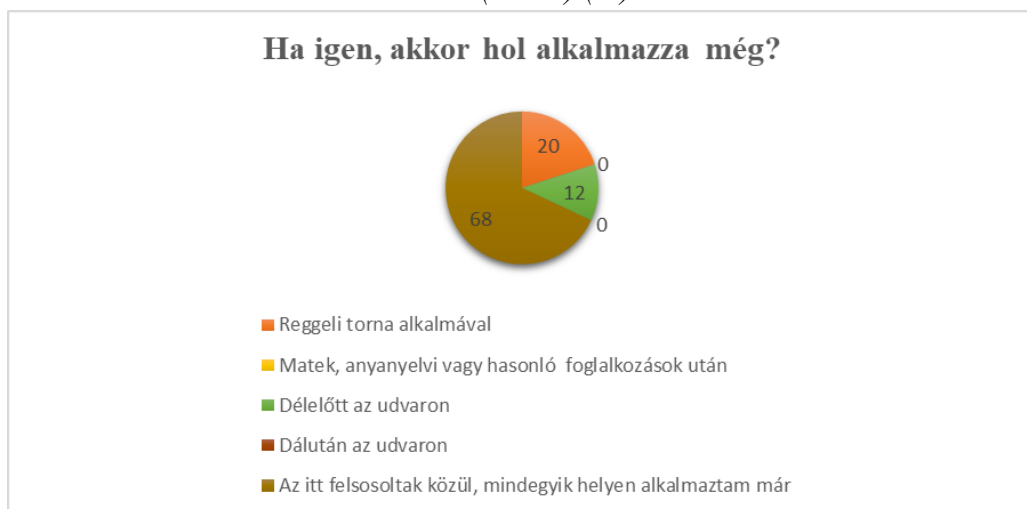


(Saját szerkesztés)

A következő kérdésem kapcsolódik az előzőhöz, arra szerettem volna választ kapni, hogy ha alkalmazza a testnevelés foglalkozás keretén kívül a mozgásos játékokat, akkor hol alkalmazza még leginkább. A diagrammot elemezve látható, hogy a legtöbben, a kitöltők 68 %-a szavazott arra a válaszlehetőségre, hogy „Az itt felsoroltak közül mindegyik helyen alkalmazta már”. A kitöltők 20 %-a jelölte azt a választ, hogy „A reggeli torna alkalmával”, 12 % pedig hogy „Délelőtt az udvaron”. A kapott eredményből arra tudok következtetni, hogy igaz az az állítás mely szerint a mozgásos játékok sokszínűségük miatt számos helyen felhasználhatók. A gyerekeknek sok mozgásra van szükségük, a mozgásos játékok pedig megfelelő lehetőséget nyújtanak erre a nap bármely részében.

17. ábra: A mozgásos játékok alkalmazása a testnevelés foglalkozás keretein kívül

(N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A 23. kérdésben kitérek a mozgásos játékok típusaira, arra kerestem a választ, hogy melyik mozgásos játékot alkalmazzák az óvodapedagógusok a leggyakrabban a testnevelés foglalkozásokon. A kitöltők 40 %-a „A futó- és fogó játékokat” jelölte, 38%-a „A labdás játékokat”, valamint további 12 %-t kaptak „A népi játékok, 11 %-t „A sor-és váltóversenyek”, 9 %-t pedig „Az egyéni és páros versengések”. Az eredményeket látva, arra tudok következtetni, hogy az óvodapedagógusok kihasználják a mozgásos játékokok nyújtotta lehetőségeket, és számos típusát alkalmazzák a testnevelés foglalkozásokon. ábra:

18. ábra: A leggyakrabban alkalmazott mozgásos játék a testnevelés foglalkozásokon

(N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A következő kérdésem kifejtős volt, és arra kerestem a választ, hogy melyik a gyerekek kedvenc játéka ezek a típusok közül. A beszámolókat olvasva sok kitöltő azt írta, hogy a gyerekek mindegyiket szeretik, valamint nagyon sok válaszban az olvasható hogy a futó- és fogó játékokat, amelyekben sokat kell szaladgálni, valamint mert szeretik a gyerekek egymást elkapni és fogók is lenni, továbbá szeretnek nagymozgásokat végezni. A válaszadók

nagyrésze még a labdás játékokat említette, mert sikerélményt nyújtanak mindenki számára, továbbá nagyon szeretnek a gyerekek eszközzel tevékenykedni, ezek közül is a kedvencük a labda.

A kapott válaszokból (N=89) szeretnék néhányat kiemelni, melyek úgy gondolom érdekesnek tűnhetnek a kutatás szempontjából:

Kitöltő 1: *„A gyerekek kedvence a fogó- és futó játékok, szerintem a mozgás mellett, azért is szeretik ezt a játéktípust, mert szerepjáték ötvözi ezt általában, például a cica elkapja az egereket. Valamint több gyereknél tapasztalom azt, hogy bennük van a versenyszellem és szeretnek elsők lenni”*

Kitöltő 2: *„Nagyon szeretik a fogó játékokat, mert sikerélményük van, ha valakit elkapnak. Valamint a páros versengés is nagy kedvenc, mert győzelemre buzdítja őket. Ebben letudják vezetni az energiájukat, és mind kényelmesen tudnak futni a saját tempójukban”*.

Kitöltő 3: *„Minden labdás játék a kedvencük, nem tudok csak egyet kiemelni. Úgy gondolom, azért szerethetik mert minden az ő ügyességüktől függ, és a játék is mindig más és más.*

A következő kérdés hasonló az előzőhöz, csak itt arra voltam kíváncsi, hogy melyek azok a játékok amelyeket a gyerekek kevésbé kedvelnek. A válaszokat elemezve nagyon sok olyan választ kaptam, hogy nincs ilyen, nem igazán van ilyen. Ebből arra tudok következtetni, hogy a gyerekek minden játékot szívesen játszanak, és csak az óvónőn múlik az mennyire használja ki ezt a lehetőséget, hiszen ha a gyerekek mindegyik játékot kedvelik akkor az óvónő lehetőséget kap ezzel arra, hogy sokoldalúan fejlessze a gyerekek képességeit, és az óvónő felelősége az, hogy ezt a lehetőséget minél inkább kihasználja a gyerekek fejlődése érdekében. Több olyan választ is kaptam, melyekben azt írják a kitöltők, hogy azokat a játékokat kedvelik kevésbé a gyerekek melyekben nem kell sokat futni, azokat hamar megunják, valamint több válaszadó említette a sor-és váltóversenyeket, valamint az egyéni- és páros versengéseket.

A kapott válaszokból (N=90) néhányat szeretnék bemutatni:

Kitöltő 1: *„Sor és váltóversenyek, gondolom kevésbé szeretnek csapatban dolgozni. A versengések alkalmával némelyik gyerek meg is sértődik”*.

Kitöltő 2: *„Egyéni és páros versengések, érzelmi és akarati fejlettlenség miatt, azért mert nem szeretnek veszíteni, a kudarcélményük még nem olyan fejlett, és mivel nem vesz mindenki részt benne egyszerre, a figyelmük is hanyatlani kezd”*.

Kitöltő 3: *„Úgy gondolom nincs olyan mozgásos tevékenység, melyet a gyerekek kevésbé szívesen végeznének, csak arra kell odafigyelni hogy az életkoruknak megfelelő játékot válasszuk ki”*.

A 26. kérdésemet több részre bontottam, ugyanis arra vagyok kíváncsi, hogy az óvónők milyen mozgásos játékokat alkalmaznak a természetes mozgások fejlesztése során. Az A pontban, azt szerettem volna megtudni, hogy milyen játékokat használnak a csúszás, mászás és kúszás gyakorlására. A diagramot elemezve, a következő válaszok születtek: a kitöltők 45 %-a jelölte az „Akadálypályás játékokat”, 38 %-a „A sor- és váltóversenyeket”, 10 %-a „A labdás játékokat” és 7%-a „Az egyéni és páros versengéseket”. A kapott eredményekből, megint csak azt az állításom tudom bizonyítani, hogy a mozgásos játékok sokszínűsége miatt, a játékok számos helyen felhasználhatók.

19. ábra: Mozgásos játékok a csúszás, mászás és kúszás gyakorlására (N=94)(%)



(Saját szerkesztés)

A B pontban, arra kerestem a választ, milyen játékokat használnak a járás és futás gyakorlására. A kitöltők 76 %-a jelölte a „Fogó-és futó játékokat”, ami szerintem nem meglepő eredmény. Továbbá 8 % jelölte „A sor- és váltóversenyeket”, 7 % „Az egyéni- és páros versengéseket, valamint ugyancsak 7 % „Az akadálypályás játékokat, a további 2 % „A népi játékokra” érkezett. Ennél a kérdésnél úgy gondolom nem meglepő, hogy a legtöbben a futó- és fogó játékokat jelölték, de látható hogy néhányan más típusú játékokat is alkalmaznak a járás és futás gyakorlására.

20. ábra: Mozgásos játékok a járás és futás gyakorlására (N=94)(%)



(Saját szerkesztés)

A C pontban arra voltam kíváncsi, hogy milyen játékokat használnak az ugrás gyakorlására. A kitöltők 43 %-a jelölte „Az akadálypályás játékokat”, 40 %-a „Az egyéni- és páros versengéseket”, 10 %-a „A sor- és váltóversenyeket” és további 7 % „A népi játékokat”. Úgy gondolom a játékok sokszínűségének az alkalmazása ennél a kérdésnél is megmutatkozik.

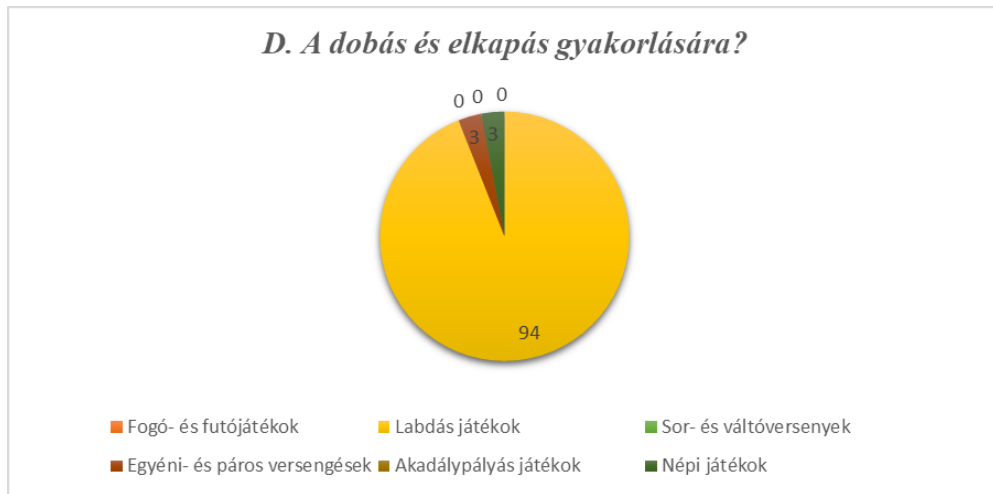
21. ábra: Mozgásos játékok az ugrás gyakorlására (N=94)(%)



(Saját szerkesztés)

Ennél a kérdésnél az utolsó pontban, a D pontban arra voltam kíváncsi, hogy milyen játékokat használnak a dobás és elkapás gyakorlására. A diagrammot elemezve igencsak szembetűnő hogy a kitöltők 94 %-a „A labdás játékokat” alkalmazza, továbbá 3 % „A népi játékokat” és 3 %-a „Az egyéni és páros versengéseket”. Úgy gondolom, ez egyértelmű válasznak számítható, hiszen a dobás és elkapás gyakorlására, milyen játékot lenne a legcélszerűbb használni, ha nem a labdás játékokat.

22. ábra: Mozgásos játékok alkalmazása a dobás és elkapás gyakorlására (N=94)  
(%)



(Saját szerkesztés)

A 27. kérdésemet is részekre bontottam, ugyanis azt is megszerettem volna tudni, hogy a pedagógusok milyen mozgásos játékokat alkalmaznak a motoros képességek fejlesztése során. Az A pontban azt szerettem volna felmérni, hogy milyen játékokat alkalmaznak az erő fejlesztése során. A diagrammot elemezve jól látható, hogy a kitöltők 50 %-a „Az egyéni és páros versengéseket” jelölte, további 24 %-a „A sor- és váltóversenyeket”, 16 % „Az akadálypályás játékokat” és a további 10 % pedig „A fogó- és futójátékokat”. Az eredményt látva, arra tudok következtetni, hogy az erőt számos mozgásos játékkal lehet fejleszteni és az óvónők kihasználják a mozgásos játékok sokszínűségét a gyerekek megfelelő fejlesztése szempontjából.

23. ábra: Mozgásos játékok alkalmazása az erő fejlesztésére (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A B pontban, hasonlóképpen azt szerettem volna felmérni, hogy milyen játékokat játszanak a gyorsaság fejlesztése során. Az eredmények szerint, a kitöltők 45 %-a „A fogó-

és futó játékokat” alkalmazza, 40 %-a „A sor- és váltóversenyeket”, valamint a további 15 %-a „Az egyéni- és páros versengéseket”. Az eredményt látva arra tudok következtetni, hogy a gyerekek gyorsasági képességét számos mozgásos játék által tudják az óvónők fejleszteni, ezt a lehetőséget úgy gondolom ki is használják.

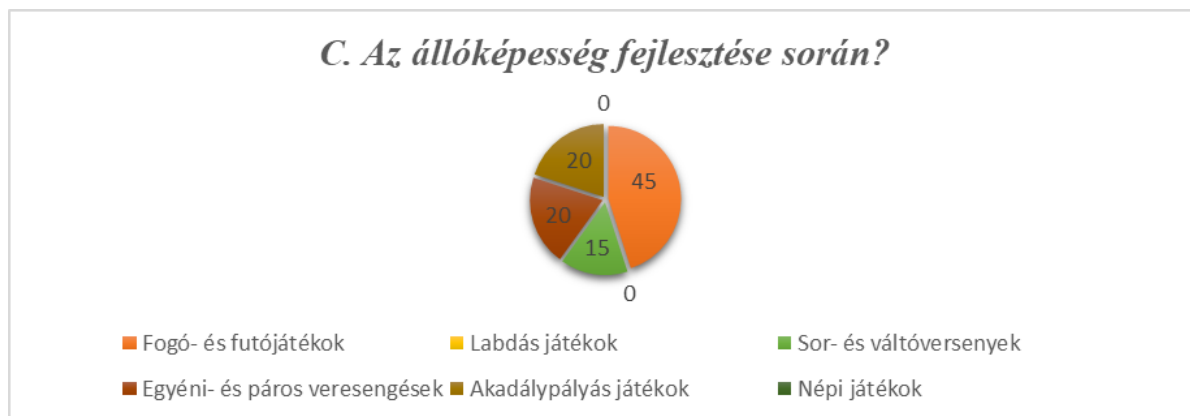
24. ábra: Mozgásos játékok a gyorsaság fejlesztésére (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A C pontban arra voltam kíváncsi, hogy milyen játékokat alkalmaznak az állóképesség fejlesztése során. A kapott válaszok itt is több játékot mutatnak. A legnagyobb százalékban „A fogó- és futó játékokat” jelölték, a kitöltők 45 %-a választotta ezt a játéktípust. A válaszadók 20 %-a jelölte „Az akadálypályás játékokat” és ugyancsak 20 %-a „Az egyéni- és páros versengéseket”. A további 15 % pedig „A sor- és váltóversenyekre” érkezett. Szakirodalmi ismeretem itt is alátámaszkodtak, mely szerint a mozgásos játékokat sokszínűsége lehetővé teszi azt, hogy a gyerekek változatos módon fejlesszük.

25. ábra: Mozgásos játékok az állóképesség fejlesztésére (N=94) (%)

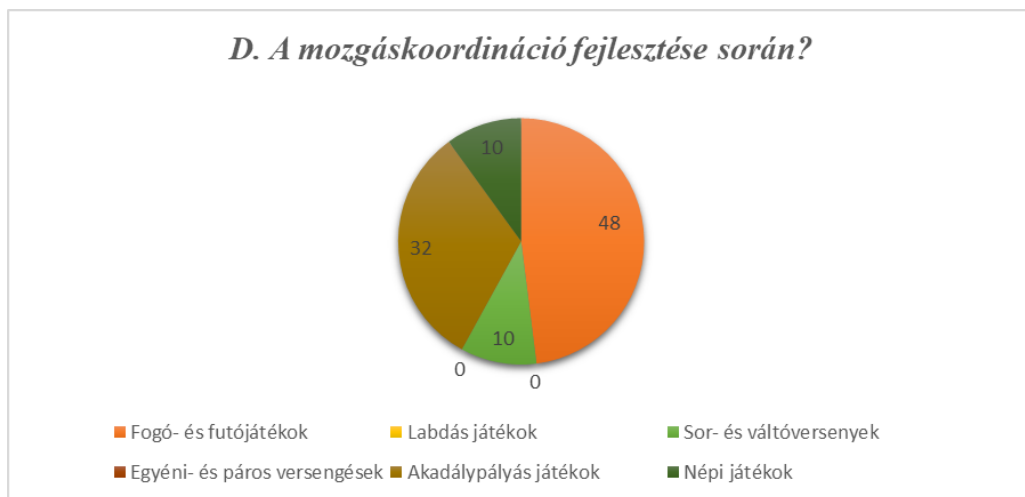


(Saját szerkesztés)

A D pontban, azt szerettem volna felmérni, hogy a pedagógusok milyen játékokat alkalmaznak a mozgáskoordináció fejlesztése során. A kapott válaszok, itt is alátámasztják

a szakirodalmi ismereteimet, hiszen a kitöltők 48 %-a szavazott „A fogó- és futójátékokra”, viszont 32 %-a „Az akadálypályás játékokra”, 10 %-a „A sor- és váltóversenyekre” és ugyancsak 10 %-a „A népi játékokra” szavazott.

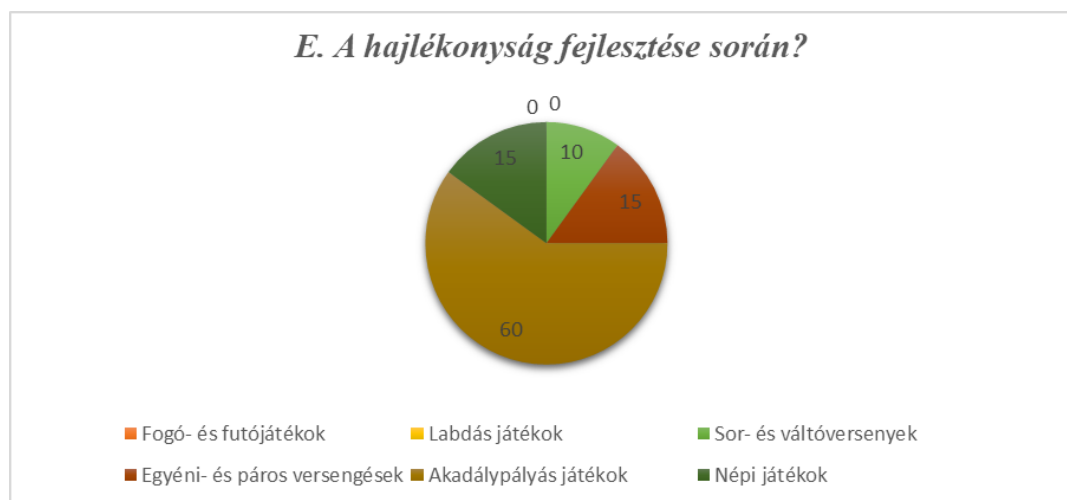
26. ábra: Mozgásos játékok a mozgáskoordináció fejlesztésére (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

Az E pontban, arra szerettem volna választ kapni, hogy milyen játékokat alkalmaznak a hajlékonyság fejlesztése során. A diagrammot elemezve jól látható hogy a legtöbben, a kitöltők 60 %- a jelölte „Az akadálypályás játékokat”, valamint 15 %-a „A nép játékokat”, ugyancsak 15 %-a „Az egyéni és páros versengéseket”, valamint a további 10 %-a pedig „A sor-és váltóversenyeket. Tehát az eredményeket látva arra tudok következtetni, hogy leginkább az akadálypályás játékokat tartják megfelelőnek a hajlékonyság fejlesztésére, de más játékok típusokat is alkalmaznak a fejlesztés során.

27. ábra: Mozgásos játékok a hajlékonyság fejlesztésére (N=94)(%)



(Saját szerkesztés)

A kutatásom elején célul tűztem ki azt, hogy megvizsgálom milyen mozgásos játékokat alkalmaznak leggyakrabban a természetes mozgások és a motoros képességek fejlesztése



során, az ötödik hipotézisemben pedig azt feltételeztem, hogy a természetes mozgás és a motoros képességek során a mozgásos játékok alkalmazása igencsak széleskörűen változó. A 26. és 27. kérdés alapján az eredményeket látva, úgy gondolom ezt a hipotézisem is bizonyítást nyert, hiszen az óvodapedagógusok a fejlesztése szempontjából több játéktípust is alkalmaznak.

A 28. kérdésemben arra voltam kíváncsi, hogy hol játszanak leginkább mozgásos játékokat, hiszen ez is sok mindent befolyásol. A gyerekek számára fontos, hogy meg legyenek teremtve a megfelelő körülmények, például hogy megfelelő idő legyen biztosítva a játékra, és az is hogy egy adott játékokat a megfelelő helységben játszanak. Nem minden esetben lehet ugyanazt a mozgásos játékot bent a csoportszobában és az udvaron is játszani. Az időjárás is sok mindent befolyásol, de ha lehetőség van rá, mindenképp ki kell használni a friss levegő nyújtotta lehetőséget. A diagramot elemezve szembetűnik, hogy a kitöltők is így gondolják, hiszen a válaszadók 68 %-a jelölte azt a válaszlehetőséget, hogy "A szabadban, az udvaron, az évszakok adta lehetőségek figyelembevételével". A további két válaszra ugyanolyan arányban érkeztek a válaszok, 16 % érkezett „A tornateremben” válaszlehetőségre, és ugyanennyi, 16 % „A csoportszobában” válaszlehetőségre.

28. ábra: A mozgásos játékok játszására alkalmas helység (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

Ezt a kérdést nagyon fontosnak véltem megkérdezni, arra voltam kíváncsi, hogy az óvodapedagógusok alkalmaznak-e eszközöket a mozgásos játékok során. A kitöltők 100 %-a az Igen válaszlehetőséget jelölte. Az eredmények alátámasztják szakirodalmi ismereteimet, melyek szerint a mozgásos játékok során nagyon fontos eszközöket alkalmazni, hiszen számos jó hatása van, többek között az is, hogy fent tartja a gyerekek érdeklődését, hiszen a gyerekek szeretnek eszközökkel tevékenykedni.

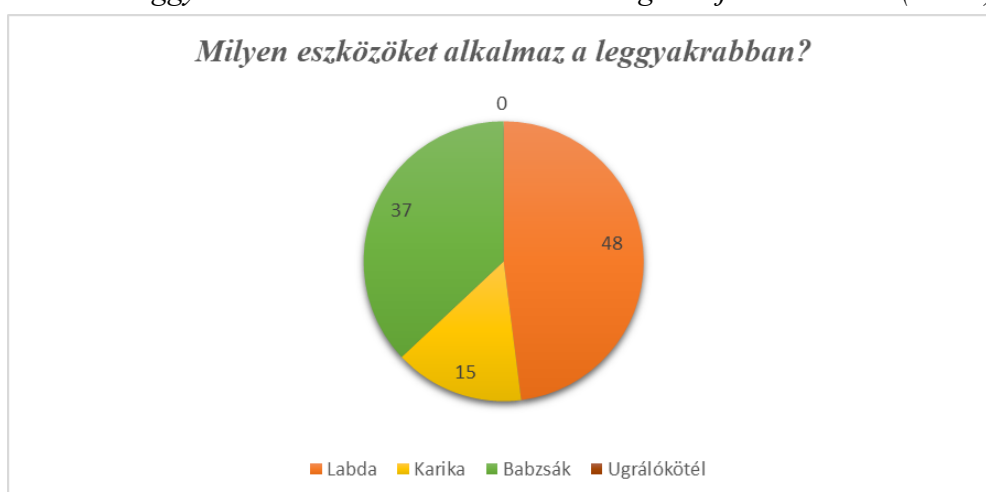
29. ábra: Eszközök alkalmazása a mozgásos játékok során (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

A 30. kérdésem kapcsolódik az előzőhöz, azt a kérdést tettem fel, hogy milyen eszközöket alkalmaz a leggyakrabban. A válaszadók 48 %-a jelölte „A labda” válaszlehetőséget, 37 %-a „A babzsák” lehetőséget, és a további 15 % „A karika” válaszlehetőséget jelölte válaszként. A kapott eredményekből is látszik, hogy a kitöltők többféle eszközt használnak a mozgásos játékok alkalmazása során. A szakirodalmi ismereteimet ez az eredmény is alátámasztja, ugyanis az eszközök változatos alkalmazása nagyon fontos, hiszen a gyerekek minél több mindent próbálnak ki, minél több eszközt használnak, annál jobban ügyesednek és a figyelmük is sokkal tovább megmarad, sokkal tovább lesznek aktívak és partnerek a fejlesztés során.

30. ábra: A leggyakrabban használt eszközök a mozgásos játékok során (N=94) (%)



(Saját szerkesztés)

Az utolsó kérdésemet, egy záró kérdésként fogalmaztam meg, amely úgy hangzik, hogy mit tapasztal a gyerekeken egy-egy mozgásos játék játszása közben. Személy szerint én

nagyon kíváncsi voltam a válaszokra. A diagrammot elemezve szembetűnik, hogy válaszadók 20 %-a jelölte azt, hogy „Aktívak, növekszik az önbizalmuk, oldódik a feszültségük”, 10 % jelölte azt hogy „Örömet és szórakozást”, valamint 6 %-a „Azt hogy önállóságot, segíti őket a probléma megoldásában”. A legnagyobb százalékot szándékosan a végére hagytam most, hiszen az utolsó válasz volt az, hogy „Mindegyiket tapasztaltam már”, erre a válaszra 64 %-s arányban érkeztek a válaszok. Az eredményeket látva arra tudok következtetni, hogy a mozgásos játékok nagyon jó hatással vannak a gyerekek személyiségének fejlődésére, valamint sokban hozzájárulnak a testi, lelki fejlődésükhöz is egyaránt.

31. ábra: Tapasztalatok, a mozgásos játék játszása közben (N=94)(%)



(Saját szerkesztés)

#### 4.3. Következtetések:

A dolgozatommal azt szerettem volna megvizsgálni, hogy az óvodapedagógusok hogyan alkalmazzák a mozgásos játékokat a testnevelés foglalkozásokon, valamint hogy mit gondolnak arról, mennyire játszik fontos szerepet a gyerekek életében a mozgás. Továbbá hogy milyen céllal játszanak mozgásos játékokat a gyerekekkel, valamint, hogy esetleg testnevelés foglalkozás keretein kívül használják-e a mozgásos játékokat. Célul tűztem ki azt is, hogy megvizsgálom milyen mozgásos játékokat alkalmaznak leggyakrabban a természetes mozgások és a motoros képességek fejlesztése során. Úgy vélem, hogy a kérdőív segítségével választ kaptam ezekre a kérdésekre. Véleményem szerint a felállított hipotéziseim is bebizonyosodtak.

Az első hipotézisem az volt, hogy az óvodapedagógusok alkalmazzák a mozgásos játékokat a testnevelés foglalkozásokon. Erre a választ a 14. kérdésben kaptam meg,

melyben a kitöltők 100 %-a jelölte az „igen” válaszlehetőséget. Ez azt bizonyítja, hogy minden óvodapedagógus használja a mozgásos játékokat a testnevelés foglalkozásokon.

A második hipotézisem az volt, hogy az óvodapedagógusok fontosnak tartják a mozgást az óvodás gyermek életében, fejlődésében. Ez a hipotézisem több kérdésnél is bizonyítást nyerhetett volna, de leginkább a 9. kérdésben bizonyosodott be, ahol az óvodapedagógusok 94,7 %-a jelölte az 5-s számjegyet, mikor azt kérdeztem mennyire tartja fontosnak a mozgást az óvodás gyermek életében. De, ha elolvassuk a kitöltők válaszait a további kérdésekre is, kiderülhet számunkra, hogy tényleg nagyon fontosnak tartják a mozgást a gyerekek életében, fejlődésében.

A harmadik hipotézisemben azt feltételeztem, hogy az óvodapedagógusok fejlesztői és nevelési céllal játszanak mozgásos játékokat a gyerekekkel. Ez a feltételezésem bizonyítást nyert, mégpedig a 17. kérdésben, amely egy kifejtős kérdés volt. A beszámolókat olvasva látható, hogy a legtöbben fejlesztői valamint nevelési céllal játszanak, továbbá a gyerekek szórakoztatása céljából is. A válaszok elemzésekor az is szembe tűnt, hogy sokan a tanulás, az aktivizálás, az egészség és a mozgásigény kielégítés szempontjából alkalmazzák a mozgásos játékokat.

A negyedik hipotézisem is igaznak bizonyult, melyben azt feltételeztem, hogy a testnevelés foglalkozásokon kívül is alkalmazzák a mozgásos játékokat. A 21. kérdésnél 100 %-n érkeztek a kitöltők válaszai az „Igen” lehetőségre, tehát ez azt bizonyítja, hogy minden óvodapedagógus használja a mozgásos játékokat a testnevelés foglalkozásokon kívül is, további kérdésekben olvasható még hogy hol, milyen szinten és milyen játékokat alkalmaz leginkább.

Végül pedig az ötödik hipotézisem, melyben azt feltételeztem, hogy a természetes mozgás és a motoros képességek fejlesztése során a mozgásos játékok alkalmazása igencsak széleskörűen változó is bebizonyosodott, mégpedig a 26. és 27. kérdésben melyeket összesen 9 részre bontottam. Ezeknek a kérdéseknek a válaszaiban láthatjuk, hogy az óvodapedagógusok a fejlesztés szempontjából milyen sok játéktípust alkalmaznak.

Összességében a kérdőívem segítségével nagyon sok hasznos információt kaptam az óvodapedagógusoktól a mozgásos játékok alkalmazásáról az óvodás gyerekek megfelelő testi, lelki, szociális fejlesztése érdekében.

## ÖSSZEFOGLALÁS

Szakedolgozatom témája: „A mozgásos játékok anyaga és tervezése a testnevelési foglalkozásokon”.

A dolgozatom célja és feladata az volt, hogy fontos tudnivalókat és hasznos információkat tudjak összegyűjteni a mozgásos játékokról, annak tervezéséről és felhasználásról a testnevelési foglalkozásokon. Azt szerettem volna elérni, hogy a dolgozatom egy teljeskörű képet mutasson a témáról, és akár más óvodapedagógusok számára is segítséget nyújtson. Véleményem szerint ez sikerült is.

Az első fejezetben általános tudnivalókat írok le: a játékok kialakulásáról, sajátosságairól, oktatásának menetéről. A második fejezetben már át térek a mozgásos játékok jelentőségére a gyerekek fejlődésében, a játéktevékenység fejlődésére, a mozgásos játékok felosztására, a természetes mozgás és a motoros képességek fejlesztésére. A harmadik fejezetben pedig rengeteg hasznos információt olvashatunk magáról a testnevelés foglalkozásról, azon belül a mozgásos játékok alkalmazásáról. Az utolsó alfejezetben konkrét játékokat sorolok fel a gyerekek megfelelő fejlesztése szempontjából, melyeket magyar és ukrán szakirodalmakból gyűjtöttem össze. Ezeknek a játékoknak a leírása megtalálható a Mellékletben, az ukrán játékok is magyarra lefordítva.

Kutatásomat ukrainai és magyarországi óvodapedagógusok körében végeztem. A kutatás módszerének a kérdőíves kutatást választottam, melyet online felületen igyekeztem eljuttatni számos óvodai intézménybe. A szakedolgozatom megírásához összesen 94 óvodapedagógus járult hozzá. Az óvodapedagógusok 65 %-a Ukrajnában, 35 %-a Magyarországon dolgozik. A pedagógusoknak készített kérdőív 31 kérdésből áll, melyeknek segítségével sikerült megvalósítani kutatási célomat, megvizsgáltam hogy az óvodapedagógusok hogyan alkalmazzák a mozgásos játékokat az óvodai testnevelés foglalkozásokon. A témával kapcsolatban 5 hipotézist sikerült felállítanom, melyek a kutatás elemzése során mind bizonyítást nyertek. Továbbá munkám elején célul tűztem ki azt is, hogy megvizsgálom milyen mozgásos játékokat alkalmaznak a leggyakrabban a természetes mozgások és a motoros képességek fejlesztése során. A kérdőívemnek köszönhetően ezek a kérdések is tisztázódtak.

Összefoglalva tehát, megállapíthatjuk, hogy a mozgásos játékok nagyon pozitív hatással vannak a gyerekek testi, lelki fejlődésére, és fontos hogy az óvodapedagógusok használják ezeket a játékokat a mindennapok során, a testnevelési foglalkozásokon és azokon kívül is.

## РЕЗЮМЕ

Тема дипломної роботи: „Планування із зміст рухливий ігор та заняття фізичної культури з дітьми дошкільного віку”.

Ціль та мета моєї роботи полягала в зборі та показі важливої та корисної інформації про рухові ігри їх підготовки та застосування на уроках фізичного виховання. Я хотіла досягнути того, щоб моя робота повноцінно описувала тему, служила допомогою для інших вихователів у дошкільних закладах. На мою думку, мені це вдалось.

У першому розділі я описую історичний розвиток гри, її особливості та способи навчання. Другий розділ розкриває значення рухових ігор в розвитку дітей, їх вплив на моторику та природних рух дітей дошкільного віку. У третьому розділі ведеться опис про ціль та мету фізичного виховання, його своєрідність в різних вікових групах. Останній розділ наповнений переліком різних рухових ігор, які описує угорська та українська наукові літератури. Опис цих ігор можна знайти в Додатках, українські ігри перекладені на угорську мову.

Своє дослідження я проводила в українських та угорських дошкільних закладах. Метод дослідження – анкетування, а саме онлайн опитування дошкільних закладів. В опитуванні взяли участь 94 вихователі дошкільних закладів, 65% з них працює в Україні, 35% - в Угорщині. Опитування складалося з 31 запитання, завдяки яким я змогла дослідити як застосовують рухові ігри на практиці учасники опитування. Мені вдалось встановити 5 гіпотез пов'язаних з моєю темою, які під час дослідження були спростовані. На початку роботи я поставила перед собою ціль дослідити які рухові ігри частіше всього застосовують для розвитку моторики та природного руху. Завдяки анкеті я отримала таку інформацію.

Узагальнюючи вище описане, можна зробити висновок, що рухові ігри мають позитивний вплив на дитяче тіло, духовний розвиток; важливо щоб вихователі в дошкільних закладах використовували їх щодня, як на уроках фізичного виховання та і позаурочний час.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Bakonyiné Vince Á. – Nagyné Kassza I. (1989): Mozgás – öröm a szabadban (Óvodások tevékeny élete a szabad levegőn). Magyar Pedagógiai Társaság, Szolnok.
- Bíró M., Juhász I., Széles-Kovács Gy., Szombathy K., Váczi P. (2015): Mozgásos játékok. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger
- Bucsy G.(2000): A testnevelés tervezése. Novum Könyvklub Kft.
- Buzás E. (2012): A testnevelés és sport elmélete és módszertana Óvodában és az 1-4. osztályban. Link: <https://doksi.net/hu/get.php?lid=18965> Letöltés dátuma: 2023. 02.24.
- Góró E. (2010): A mozgás jelentősége az óvodás gyermek fejlődésében. A motoros képességek fejlődése és fejlesztési feladatai, képességfejlesztő gyakorlatsorok. A testnevelési játékok szerepe, a játéktanítás módszertani elvei. Link: <http://ovodaivilag.hupont.hu/18/testneveles-modszertana#ixzz6qVWmork7> Letöltés dátuma: 2023.03.02
- Hajdúné László Z., Szentgyörgyvárné Juhász I., Tóth Á. (2015): Alternatív környezetben üzhető mozgásformák. Pécsi Tudományegyetem, Pécs
- Hocza Á. – Bóka F. (2013): Testnevelési és népi játékok. Link: <https://docplayer.hu/24534264-Testnevelesi-es-nepi-jatekok.html> Letöltés dátuma: 2023.02.11.
- Honfi L. (2011): Gimnasztika. Elmélet, gyakorlat, módszertan. Elektronikus Tankönyvtár Link: <http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi%20Laszlo%20-%20Gimnasztika/Gimnasztika.pdf> Letöltés dátuma: 2023. 03.14.
- Josip L. - Halasi Sz. (2013): A mozgásos játékok elméleti és gyakorlati alapjai. Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanárképző kar, Szabadka
- Kabainé Huszka A. (1978): Gyermekünk Játékai. Minerva, Budapest
- Király T. – Szakály Zs. (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Dialóg Campus Kiadó
- Kovácsné Bakosi É. (2009): Játék és tanulás az óvodában. Link: <https://ofi.oh.gov.hu/jatek-es-tanulas-az-ovodaban?fbclid=IwAR13aiUCPvyFx51469411uU-CZa-F1IXBXF2xFxflpPx0sc98dBj6rT5IDs> Letöltés dátuma: 2023. 03. 22.
- Kovács É.(2007): A mozgásos játékok hatása a 9-10 éves gyerekek fizikai képességeinek fejlődésére, Kolozsvár
- Kunos A. (1990): Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana. Tankönyv Kiadó, Budapest
- Krizsanechné Németh E.(1979): Játékos gyermektorna. Sport kiadó, Budapest
- Lénárt K. (2017): Kincsesládám játéka. Flaccus Kiadó
- Lipcseiné Jakucs A., Vargané Lipcsei V., Oláhné Ilyés M., Drienszky E., Kuffer G., Hegedüs L., Szollár E. (2016): Testnevelés foglalkozásokhoz tartozó mozgásos játékok gyűjteménye óvodáskorú gyerekek számára (segédanyag) Link: [https://ovodak.bekesvaros.hu/index.php?route=download/download/download&download\\_id=156](https://ovodak.bekesvaros.hu/index.php?route=download/download/download&download_id=156) Letöltés dátuma: 2023. 04.12.
- Magyar Gy. (2002): Testnevelésmódszertan, Syryus Téka Kiadó, Csíkszerda
- Maszler I. (1996): Játékpédagógia. Comenius, Pécs
- Mozgásfejlesztés az óvodában. Link: <https://www.fertoszentmiklosiovoda.hu/pages/bezeredj-amalia-ovi/contents/media/13/12473/mozgasfejlesztes-az-ovodaban.pdf> Letöltés dátuma: 2023.02.08.

Patakfalvi A.: Játék szerepe a gyermek fejlődésében.

Link:

[http://www.18pedagogia.hu/sites/default/files/node/attachments/2009\\_taneroter\\_jatek\\_szerepe.pdf](http://www.18pedagogia.hu/sites/default/files/node/attachments/2009_taneroter_jatek_szerepe.pdf) Letöltés dátuma: 2023.01.30.

Pásztory A. – Rákosi E. (1998): Sportjátékok I., Nemzetközi Tankönyv kiadó,

Budapest Perlai R. (2014): Az óvodáskor fejlesztőjátékai. Flaccus Kiadó

Pinczés T. - Nádasi L. (2020): Testnevelési Játék téka nem csak pedagógusjelölt hallgatóknak. Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Debrecen

Porkolábné Balogh K., Páli J., Kuhn G., Pintér É. (1999): Komplex Prevenációs óvodai program (Kudarc nélkül az iskolában). Volán Humán Oktatási és Szolg. RT., Budapest

Zilahi J. (1996): Óvodai nevelés játékkal, mesével. Elmélet és módszertan. Eötvös

József Könyvkiadó, Budapest

Vilycskovszkėj E. Sz. – Kuro O.I. (Вільчковський Е.С. - Куро О.І.) (2004):

Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Link: [https://cdn.fsbx.com/v/t59.2708-](https://cdn.fsbx.com/v/t59.2708-21/18281931_10208773992327276_1733889945346506752_n.pdf)

[21/18281931\\_10208773992327276\\_1733889945346506752\\_n.pdf](https://cdn.fsbx.com/v/t59.2708-21/18281931_10208773992327276_1733889945346506752_n.pdf)/Teoriya-i-

[metoduka-fizichnoho-vuhovannya-ditey-doshkilvogo-](https://cdn.fsbx.com/v/t59.2708-21/18281931_10208773992327276_1733889945346506752_n.pdf)

[viku.pdf?\\_nc\\_cat=101&ccb=1-](https://cdn.fsbx.com/v/t59.2708-21/18281931_10208773992327276_1733889945346506752_n.pdf)

[3&\\_nc\\_sid=0cab14&\\_nc\\_ohc=7rjeFSKjrA4AX-](https://cdn.fsbx.com/v/t59.2708-21/18281931_10208773992327276_1733889945346506752_n.pdf)

[XCBDf&\\_nc\\_ht=cdn.fsbx.com&oh=e6ba182f18db553738ae0a113d85b466](https://cdn.fsbx.com/v/t59.2708-21/18281931_10208773992327276_1733889945346506752_n.pdf)

[&oe=6067203F&dl=1](https://cdn.fsbx.com/v/t59.2708-21/18281931_10208773992327276_1733889945346506752_n.pdf) Letöltés dátuma: 2023.03.31.

Usakova T. I. (Ушакова Т.І.) (2020): Картоотека Рухливих Ігор Для дітей

старшого дошкільного віку. Letöltés dátuma: 2023.04.20.



## MELLÉKLET

## Táblázatok és ábrák jegyzéke

1. táblázat: <b>A mozgásos játékok felosztása</b> .....	15
1. ábra: <b>Az óvodai munka honléte</b> .....	31
2. ábra: <b>Munkatapasztalattal való rendelkezés</b> .....	32
3. ábra: <b>A csoport kora</b> .....	32
4. ábra: <b>A csoport létszáma</b> .....	33
5. ábra: <b>A mozgás fontossága a gyerekek életében, fejlődésében</b> .....	34
6. ábra: <b>A gyerekek fejlődése a mozgás által</b> .....	34
7. ábra: <b>A megfelelő fejlődéshez szükséges eszközök</b> .....	35
8. ábra: <b>Heti foglalkozások száma</b> .....	36
9. ábra: <b>A testnevelési foglalkozások fontossága</b> .....	36
10. ábra: <b>A mozgásos játékok alkalmazása a testnevelés foglalkozás keretein belül</b> ..	37
11. ábra: <b>A mozgásos játékok alkalmazása a testnevelés foglalkozás részeiben</b> .....	37
12. ábra: <b>A mozgásos játékok alkalmazásának a gyakorisága</b> .....	38
13. ábra: <b>Az új játékok tanításának szempontjai</b> .....	39
14. ábra: <b>Az új játékok megtanításának módszerei</b> .....	40
15. ábra: <b>Aktivizálás és motiváció a mozgásos játékok közben</b> .....	40
16. ábra: <b>A mozgásos játékok alkalmazása testnevelés foglalkozásokon kívül</b> .....	41
17. ábra: <b>A mozgásos játékok alkalmazása a testnevelés foglalkozás keretein kívül</b> .	42
18. ábra: <b>A leggyakrabban alkalmazott mozgásos játék a testnevelés foglalkozásokon</b> .....	42
19. ábra: <b>Mozgásos játékok a csúszás, mászás és kúszás gyakorlására</b> .....	44
20. ábra: <b>Mozgásos játékok a járás és futás gyakorlására</b> .....	45
21. ábra: <b>Mozgásos játékok az ugrás gyakorlására</b> .....	45
22. ábra: <b>Mozgásos játékok alkalmazása a dobás és elkapás gyakorlására</b> .....	46
23. ábra: <b>Mozgásos játékok alkalmazása az erő fejlesztésére</b> .....	46
24. ábra: <b>Mozgásos játékok a gyorsaság fejlesztésére</b> .....	47

25. ábra: <b>Mozgásos játékok az állóképesség fejlesztésére</b> .....	47
26. ábra: <b>Mozgásos játékok a mozgáskoordináció fejlesztésére</b> .....	48
27. ábra: <b>Mozgásos játékok a hajlékonyság fejlesztésére</b> .....	48
28. ábra: <b>A mozgásos játékok játszására alkalmas helység</b> .....	49
29. ábra: <b>Eszközök alkalmazása a mozgásos játékok során</b> .....	50
30. ábra: <b>A leggyakrabban használt eszközök a mozgásos játékok során</b> .....	50
31. ábra: <b>Tapasztalatok, a mozgásos játék játszása közben</b> .....	51

1. számú melléklet:  
**Kérdőív a pedagógusok számára**  
**A mozgásos játékok alkalmazása a testnevelés foglalkozásokon**

**1. Az ön neme?**

- Nő
- Férfi

**2. Mikor született?**

Saját válasz:

**3. Milyen iskolai végzettséggel rendelkezik?**

- Egyetem/Főiskola
- Szakközépiskola
- Középiskola
- Egyéb:

**4. Melyik országban dolgozik?**

- Ukrajna
- Magyarország
- Egyéb:

**5. Hány éves óvodapedagógus pályán eltöltött munka tapasztalattal rendelkezik?**

- 1-2 év
- 3-5 év
- 6-10 év
- 11-20 év
- Egyéb:

**6. Jelenleg milyen csoportban dolgozik?**

- Kis csoport
- Középső csoport
- Nagy csoport
- Vegyes csoport

**7. Hány gyerek jár a csoportba?**

Saját válasz:

## 8. Ebből hány fiú és hány lány?

Saját válasz:

## 9. Mit gondol, mennyire játszik fontos szerepet a mozgás egy óvodás gyermek életében, fejlődésében?

Nem fontos

1

2

3

4

5

Nagyon fontos

## 10. Mit gondol, milyen téren fejlődnek a gyerekek leginkább a mozgás által?

- csak testi és mozgásszervi téren
- csak érzelmi téren
- csak szociális téren
- csak értelmi téren
- testi és mozgásszervi, érzelmi, szociális és értelmi téren is egyaránt
- Egyéb:

## 11. Mit gondol, mire van szükség ahhoz, hogy megfelelően fejlődjenek a gyerekek a mozgás által?

- megfelelő mozgásmennyiségre, mozgásidőre és megfelelő pedagógiai irányításra is
- elegendő a megfelelő mozgásmennyiség és mozgásidő
- csak megfelelő pedagógiai irányításra
- Egyéb:

## 12. Egy héten hány testnevelés foglalkozást tart?

- Nem tartok, ugyanis úgy gondolom a szabad játék ideje alatt eleget mozognak
- A heti 1 foglalkozást minden körülmény között megtartom
- Heti 2, ha elegendő idő van rá
- Egyéb:

**13. Mennyire tartja fontosnak a testnevelés foglalkozásokat?**

Nem tartom fontosnak

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Nagyon fontosnak tartom

**14. Alkalmaz-e mozgásos játékokat a testnevelési foglalkozások keretein belül?**

- Igen
- Nem

**15. A testnevelés foglalkozás mely részében alkalmazza leginkább a mozgásos játékokat?**

- Bevezető rész (bemelegítés)
- Fő rész
- Befejező rész
- Mindenhol egyformán

**16. Milyen gyakran játszanak mozgásos játékokat a gyerekekkel a testnevelés foglalkozások keretein belül?**

- Minden foglalkozás alkalmával
- Csak ha marad rá elég idő
- Ha a gyerekek kérik
- Nagyon ritkán alkalmazok mozgásos játékokat
- Egyéb:

**17. Milyen céllal játszik mozgásos játékot a gyerekekkel?**

Saját válasz:

**18. Ha új játékot szeretne megtanítani a gyerekeknek milyen szempontokat tart figyelem előtt?**

- a gyermek fejlettségét, hogy fokozatosan történjen a játék oktatása, és hogy minden gyermek rész tudjon benne venni
- azt hogy milyen játékot szeretnek a gyerekek
- az időjárást és hogy mindenki részt tudjon benne venni

**19. Milyen módszereket használ egy új játék megtanításánál?**

- együtt a magyarázat és bemutatás módszerét
- csak szemléltetem a játékot
- csak elmagyarázom a játékszabályokat

**20. Hogyan aktivizálja és motiválja a gyerekeket a mozgásos játékok közben?**

- Tapssal
- Dicsérettel, biztató szavakkal és kiemelem a pozitívumokat
- Nem motiválom őket, csak igazságosan ítélem meg a győztest
- Egyéb:

**21. Esetleg, testnevelés foglalkozásokon kívül is alkalmazza a mozgásos játékokat?**

- Igen
- Nem

**22. Ha igen, akkor hol alkalmazza még?**

- Reggeli torna alkalmával
- Matek, anyanyelvi vagy hasonló foglalkozások után
- Délelőtt, az udvaron
- Délután, az udvaron
- Torna szünet alkalmával
- Az itt felsoroltak közül, mindegyik során alkalmaztam már

**23. Melyik mozgásos játékokat alkalmazza a leggyakrabban a testnevelési foglalkozásokon?**

- fogó- és futójátékok
- labdás játékok
- sor- és váltóversenyek
- népi játékok

**24. Ezek közül melyik a gyerekek kedvence? Mit gondol miért?**

Saját válasz:

**25. Melyek azok a játékok amit a gyerekek a legkevésbé kedvelnek? Mit gondol miért?**

Saját válasz:

## **26. Milyen mozgásos játékokat alkalmaz a természetes mozgások fejlesztése során?**

### **A. A csúszás, mászás és kúszás gyakorlására?**

- fogó- és futójátékok
- labdás játékok
- sor- és váltóversenyek
- egyéni- és páros versengések
- küzdőjátékok
- élménypedagógiai játékok
- népi játékok

### **B. A járás és futás gyakorlására?**

- fogó- és futójátékok
- labdás játékok
- sor- és váltóversenyek
- egyéni- és páros versengések
- küzdőjátékok
- élménypedagógiai játékok
- népi játékok

### **C. Az ugrás gyakorlására?**

- fogó- és futójátékok
- labdás játékok
- sor- és váltóversenyek
- egyéni- és páros versengések
- küzdőjátékok
- élménypedagógiai játékok
- népi játékok

### **D. A dobás és elkapás gyakorlására?**

- fogó- és futójátékok
- labdás játékok
- sor- és váltóversenyek
- egyéni- és páros versengések



- küzdőjátékok
- élménypedagógiai játékok
- népi játékok

**27. Milyen mozgásos játékokat alkalmaz a motoros képességek fejlesztése során?**

**A. Az erő fejlesztése során?**

- fogó- és futójátékok
- labdás játékok
- sor- és váltóversenyek
- egyéni- és páros versengések
- küzdőjátékok
- élménypedagógiai játékok
- népi játékok

**B. A gyorsaság fejlesztése során?**

- fogó- és futójátékok
- labdás játékok
- sor- és váltóversenyek
- egyéni- és páros versengések
- küzdőjátékok
- élménypedagógiai játékok
- népi játékok

**C. Az állóképesség fejlesztése során?**

- fogó- és futójátékok
- labdás játékok
- sor- és váltóversenyek
- egyéni- és páros versengések
- küzdőjátékok
- élménypedagógiai játékok
- népi játékok

#### **D. A mozgáskoordináció fejlesztése során?**

- fogó- és futójátékok
- labdás játékok
- sor- és váltóversenyek
- egyéni- és páros versengések
- küzdőjátékok
- élménypedagógiai játékok
- népi játékok

#### **E. A hajlékonyság fejlesztése során?**

- fogó- és futójátékok
- labdás játékok
- sor- és váltóversenyek
- egyéni- és páros versengések
- küzdőjátékok
- élménypedagógiai játékok
- népi játékok

#### **28. Hol játszanak leginkább mozgásos játékokat?**

- a tornateremben
- a csoportszobában
- a szabadban, az udvaron az évszakok adta lehetőségek figyelembe vételével

#### **29. Alkalmaz-e eszközöket a mozgásos játékokban?**

- Igen
- Nem

#### **30. Milyen eszközöket alkalmaz a leggyakrabban?**

- labda
- karika
- babzsák
- ugrálókötél
- Egyéb:

**31. Mit tapasztal a gyerekeken egy-egy mozgásos játékok játszása közben?**

- önállóságot, segíti őket a probléma megoldásban
- aktívak, növekszik az önbizalmuk, oldódik a feszültségük
- örömet és szórakozást
- mindegyiket tapasztaltam már
- Egyéb

2. számú melléklet:

**Testnevelés foglalkozásokon felhasználható mozgásos játékek gyűjteménye  
kis-, középső- és nagycsoportban**

**Mozgásos játékek kiscsoportos gyerekek számára**

**1. Rókabosszantó**

**Eszköz:** kötéll, 1db karika

**A játék menete:** Egy gyermek a róka egy nagy karikába guggolva „alszik”. A nyuszik a terem legtávolabbi részében a kötéll mögött egy sorban állnak, majd lopakodva közelítik meg a rókát. Ha a „róka” kicsit megmozdul, visszamenekülnek a házukba. akit a róka megfog, azt a házába viszi. A játék, 2-3 „áldozatig” tart.

**Fejlesztési terület:** nagymozgás, térpercepció, gyorsaság fejlesztése

**2. Cica és az egerek**

**Eszköz:** 1 db 60 cm-es sáv

**A játék menete:** A sávban áll a „cica”, ő a fogó. Az egerek az egyik oldalról a másikra futkosnak, s közben mondogatják: „Ha jó cica volna, egeret is fogna!” Akit megfogtak, az szerepet cserél a cicával.

**Fejlesztési terület:** gyorsaság, téri tájékozódó képesség, reagálás-és mozdulatgyorsaság

**3. Háztalan mókus**

**Eszköz:** létszámnak megfelelő karika

**A játék menete:** Minden gyermek beáll egy karikába, az a ház. A következő mondókéval csalogatjuk ki a „mókusokat” az odúból:

*Mókus, mókus fürge mókus,  
esik eső, fúj a szél,  
Siess hamar, keress házat,  
nemsokára itt a tél!*

A „mókuskák” szabadon szaladgálnak, de amikor elkiáltjuk magunkat, hogy „mókusok be a házba!”, minden kisgyermek keres magának egy „odút” Eleinte az a játék lényege, hogy mindenki találjon magának „házat”. Amikor ez a szabály rögzült a gyermekeknél, akkor fejlesszük tovább fogyó játéknak. A játék folyamán folyamatosan fogyasszuk a karikák

számát. Akinek nem jut ház, az leül és szurkol a többi pajtásának. Az a győztes, aki el tudja foglalni az utolsó házat is.

**Fejlesztési terület:** téri tájékozódás, alap állóképesség, gyorskoordináció, reagálásmozdulat és mozgásgyorsaság

#### **4. Repülők**

**Eszköz:** -

**A játék menete:** A gyermekek a teremben guggolnak, karjuk oldalsó középtartásban, de leengedve, mint a repülők szárnyai. Amikor elhangzik a „repülő irányítótól”, hogy „felszállás!”, akkor az addig guggoló gyermekek fokozatosan felállnak és futkározni kezdenek, azaz „felszállnak a repülők”. „Leszállás!” vezényszóra, lassítanak, leguggolnak, karjukat leengedik. Felhívjuk a figyelmüket arra, hogy ne repüljenek egymásnak, ne legyen légi katasztrófa.

**Fejlesztési terület:** nagymozgás, térpercepció, figyelem, közösségi nevelés

#### **5. Szobros játék**

**Eszköz:** -

**A játék menete:** A gyerekek futkároznak (illetve bármilyen mozgást utánozhatnak), jelre mozdulatlanra dermednek. Indulás, megállás gyakorlására ad lehetőséget e játék. Ha biztosítjuk, hogy össze vissza tudjanak futni a gyerekek, akkor egymás kerülgetésével, az ütközések megelőzésével a térben mozgást segítjük. Ha kis helyre kényszerülünk, akkor lassítsuk le a gyerekek mozgását, utánzó mozgások kérésével. Nyuszi, cica, egérke, medve, csónak, csiga, szökdelés.

**Fejlesztési terület:** mélységlátás, perifériás látás, egyensúlyérzék, izomerő

#### **6. Légyfogó**

**Eszköz:** Egymástól nagyobb távolságra leragasztott 2-3 vonal

**A játék menete:** A gyerekek a „legyek”, a vonalak a „légyfogó papír”. Futás a teremben szabadon. Ahol vonalhoz érnek, át kell lépni őket, mert ha valaki hozzáér, odaragad.

**Fejlesztési terület:** nagymozgás, szem-láb koordináció, alaklátás fejlesztése, figyelem

## 7. Békák a tóban

**Eszköz:** 5 m hosszú jól látható vastagságú körkötél

**A játék menete:** A csoportszobában elhelyezzük a körkötelet, ami a tavat jelképezi. A gyerekek a békák, akik a körkötélen kívül menetirányban szaladgálnak. „Jön, a gólya!” 3 kiálltással beugrálnak a „kisbékák” a tóba. (Páros lábbal ugorjanak) Később az óvónő a gólya, aki megpróbálja elkapni a gyerekeket, míg azok a tóba keresnek menedéket.

**Fejlesztési területek:** szem- láb koordináció fejlesztése, testséma fejlesztés, izomérzékelés fejlesztése, verbális fejlesztés

## 8. Labdagurító

**Eszköz:** 1db labda

**A játék menete:** Két párhuzamos vonal mentén a gyermekek egymással szemben felállnak, nagyjából két egyenlő csoportban. Egyikük valakinek a nevét szólítja, és közben feléje gurítja a labdát. A megszólított igyekszik elfogni az oda guruló labdát. Most Ő szólít valakit, és lendíti át a túloldalra a labdát, mely így gurul ide-oda a két sor között. A két sor távolságát fokozatosan növelhetjük aszerint, hogy milyen ügyesek a gyermekek. A vonalon belépni nem szabad, aki ezt elvétí, gurítson újból.

**Fejlesztési terület:** figyelem, szem-kéz koordináció, gyorsreagálás

## 9. Kinél van a labda?

**Eszköz:** 1 db labda

**A játék menete:** A gyermekek szétszórta állnak fel. Egyikük a többi elé megy a labdával, és azt a saját feje fölött hátrafelé dobja, de megfordulnia nem szabad. A többiek futva igyekeznek megszerezni a labdát. Akinek ez sikerül, az a háta mögé rejti. Ugyanígy teszi hátra a többi is a kezét, majd megkérdik: „Kinél van a labda?” A dobó megfordul, és igyekszik kitalálni, hogy ki az elrejtő. Ha kitalálta, szerepet cserélnek, ha nem, ő marad továbbra is a dobó.

**Fejlesztési terület:** szem-kéz koordináció, mozgásgyorsaság, nagymozgás

## 10. Félték a medvétől

**Eszköz:** -

**A játék menete:** A fogó, a „medve” a játéktér egyik végén, a többiek a túlsó oldalon, a vonal mögött arcsorban állnak. A fogó megkérdezi társait: „Félték a medvétől?”, mire azt felelik: - Nem!, és máris igyekeznek átjutni a túlsó oldalra, a vonal mögé, kicselezve a medvét. Aki átjutott a vonalon túlra, már nem fogható meg. A játékban a távolságfelmérés és sebességbecslés szerinti hirtelen irányváltásokon van a hangsúly.

**Fejlesztési terület:** nagymozgás, gyorskoordináció

*Ukrán szakirodalomban megtalálható hasonló játékok:*

### 1. Macska és az egerek

**Eszköz:** -

**A játék menete:** A gyerekek a fal mentén állnak, a másik oldal sarkában áll a macska, aki a fogó. Amikor a macska el alszik a gyerekek futkározni kezdenek. Amikor a macska felébred, nyávog egyet és elkezd fogni az egereket. Akit megfogtak, az szerepet cserél a cicával.

**Fejlesztési terület:** gyors reakció, futás különböző irányokba

### 2. Tyúk és csirkék

**Eszköz:** Jól látható, vastag kötél

**A játék menete:** A csoportszobában elhelyezzük a kötelet, ami a házat jelképezi. A gyerekek a csirkék, akik a kötélen kívül menetirányban szaladgálnak. „Kot-kot-kot” 3 kiállással odaszaladnak a Tyúkanyóhoz. Amikor meghallják azt, hogy „Nagy madár” beszaladnak a „kiscsirkék” a házba, ott keresnek menedéket, hogy ne kapja el őket a „Nagy madár”.

**Fejlesztési területek:** szem- láb koordináció fejlesztése, testséma fejlesztés, izomérzékelés fejlesztése, verbális fejlesztés, gyors reakció, futás különböző irányokba

### 3. A verebek és a macska

**Eszköz:** 1db karika, kötél

**A játék menete:** Egy gyermek a macska, egy nagy karikába guggolva „alszik”. A verebeka terem legtávolabbi részében egy sorban állnak, majd berepülnek egy nagy körbe, amit a

kötélből készítünk el, magvakért. Ha a macska megmozdul, visszamenekülnek a házukba. akit a macska a körön belül megfog, azt a házába viszi. A játék, 2-3 „áldozatig” tart.

**Fejlesztési terület:** nagymozgás, térpercepció, gyorsaság fejlesztése

#### **4. Fúj a szél! Megáll!**

**Eszköz:** -

**A játék menete:** A gyermekek a teremben bizonyos távolságban állnak egymástól. Amikor elhangzik a pedagógustól, hogy „fúj a szél”, akkor az addig csak egyhelyben álló gyermekek, futkározni kezdenek felemelt kézzel. Amikor elhangzik az a szó, hogy „megáll”, a gyerekek úgy tesznek, mintha megfagytak volna, leengedik a kezüket is, és így tovább folytatjuk. Felhívjuk arra a figyelmet, hogy ne fussanak egymásnak, ügyeljenek a másokra.

**Fejlesztési terület:** nagymozgás, térpercepció, figyelem, közösségi nevelés

#### **5. Találd meg a labdát!**

**Eszköz:** 1 db labda

**A játék menete:** A gyermekek a játéktéren állnak. Egyikük a többieknek hátat fordítva eldobja a labdát, nem szabad megfordulnia. A többiek futva igyekeznek elkapni a labdát. Akinek sikerül elkapni a labdát, elrejti. A többiek is úgy tesznek, mintha náluk lenne a labda, majd megkérdezik: „Kinél van a labda?” A dobó megfordul, és igyekszik megtalálni a labdát. Ha kitalálta, szerepet cserélnek, ha nem, ő marad továbbra is a dobó.

**Fejlesztési terület:** szem-kéz koordináció, mozgásgyorsaság, nagymozgás



## **Mozgásos játékok középső csoportos gyerekek számára**

### **1. Félperces fogó**

**Eszközök:** stopper

**A játék menete:** Alakítsuk ki a játékeret, válaszunk fogót. A kijelölt fogójátékosnak fél perce van, hogy a lehető legtöbb társát megfogja a rendelkezésre álló idő alatt. Akit megfog, az nem áll ki a játékból, hanem felmászik a játéktéren található bordásfalra. A következő fogónál újra beállhat a játékba. Nehezíthetjük a játékot azzal, hogy a megfogott játékosnak egy előzetesen megbeszélt mozgást kell végeznie a félperces futam végéig. Pld. szökdelés 1 lábon, páros lábon, helyben futás, törzsfordítás, törzshajlítás, törzsdöntés. Az egyes játékmenetek közé iktassunk be pihenőket, pl. légző gyakorlatokat.

**Fejlesztési terület:** nagymozgás, téri tájékozódás, gyorsaság, állóképesség, figyelem, testséma

### **2. Elefántfogó**

**Eszköz:** -

**A játék menete:** A fogó az egyik kezével az orrát fogja, a másik kezét pedig átdugja a behajlított karján. Így alkot magának ormányt. Ezzel az ormánnyal igyekszik megfogni valakit a társai közül. Az elfogott játékos az új fogó, ekkor szintén ormányossá válik. Közben hangosan kiáltozhat, a vicces orrhangján. Egyszerre lehet több elefántfogó is a játékban. Lehet úgy is játszani, hogy akit egyszer már elfogott az elefánt, az ormányossá válik, míg végül mindenki elefánt lesz.

**Fejlesztési terület:** gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat

### **3. Fagyott babzsák**

**Eszköz:** babzsákok

**A játék menete:** Minden gyermek tegyen egy babzsákot a fejére. Sétálhat, mozoghat, de ha a babzsák leesik, a gyermek megfagy, segítségért kiáltva. Egy másik gyerek ügyesen lekuporodhat babzsákkal a fején, fel veheti társáét, ügyesen visszarakhatja a megfagyott gyerek fejére. Ha sikerül a fagyott megköszöni és felolvad.

**Fejlesztési területek:** Egyensúlyérzék fejlesztése, figyelem, koncentráció fejlesztése, mozgásfigyelem alakítása, empátikus készség fejlesztése

#### **4. Sárkány farka**

**Eszköz:** 1 db. zsebkendő vagy szalag

**A játék menete:** A gyermekek felsorakoznak egymás mögé, egymás derekát fogva. Egy zsebkendőt teszünk az utolsó gyermek hátsó zsebébe, vagy derekához. Ezután a sárkány néhány kiáltást hallat, majd tapsra indul a játék, meg kell próbálni a zsebkendőt megszerezni, tehát a saját farkát elkapni. Természetesen a fark menekülni próbál. Ha elkapják, a fark lesz a fej.

**Fejlesztési lehetőség:** Nagymozgások fejlesztése, téri tájékozódó képesség fejlesztése, együttműködési képesség fejlesztése, csoportkohézió alakítása, ügyesség, figyelem, szabálytudat

#### **5. Labdacica**

**Eszköz:** 1 db labda (kézi- vagy röplabda)

**A játék menete:** A gyerekek kört vagy köröket alakítanak. 10-12 fő alakítson egy kört. Kijelölünk egy cicát. Ő a körön belül helyezkedik el. A körben állóknak úgy kell gurítani a labdát egymásnak, hogy a cica ne tudja megérinteni, vagy megfogni. Bármilyen irányba lehet gurítani a labdát. Az érintés a játékos kezében is ér. Amikor sikerül megérintenie, helyet cserélnek. Ha a labda körön kívülre kerül, csak a cica futhat érte, és helyet cserél azzal, aki utoljára érintette a labdát. Nagyobb létszám esetén 2-3 cicát állítsunk a körbe, ezzel is változatosabbá téve a játékot.

**Fejlesztési területek:** Figyelem, szem-kéz koordináció fejlesztése, gyorsaság, reagáló képesség alakulása

#### **6. Rosszalkodó játék**

**Eszköz:** labda

**A játék menete:** A labdát a térdek közé szorítják a gyerekek, így futnak. Egymás labdáját kiüthetik a helyéről, de csak akkor, ha a saját labdájuk a helyén van. Ha a kiütött labdát visszateszik a térdek közé, visszaállhatnak a játékba.

**Fejlesztési terület:** reakcióképesség, gyorsaság, ügyesség, figyelem, észlelés, együttműködés, szabálytudat

## 7. Halászás

### **Eszköz:-**

**A játék menete:** A gyerekek szétszórt alakzatban helyezkednek el a gyakorlólóhelyen. Választunk két halászt, akik egymás kezét fogva igyekeznek megérinteni a futással menekülő 'halak' közül két társukat, amikor ez bekövetkezik, a megfogott „halak” beállnak közéjük és most már négy gyermek alkotja a 'hálót'. Megfogni a menekülőket csak a két szélső 'halásznak' lehet. A többiek kézfogással futnak abba az irányba, amelybe a 'halászok' terelik őket. 10-12 gyerekből álló háló után javasolt a játék újra kezdése két fogóval.

**Fejlesztési területek:** figyelem, szabálytudat alakítása, gyors reagáló képesség, együttműködés

## 8. Nyuszibál

**Eszköz:** zene lejátszó, karika vagy asztal.

**A játék menete:** A gyermekek szétszórt elhelyezkedésben nyuszi ugrással mozognak a játékterületen zenére, a zene ritmusának megfelelő gyorsasággal. Egy kiválasztott gyermek a 'vadász', aki a terület egyik végében helyezkedik el, a zene elhallgatásakor beszaladhat a 'nyuszik' közé és igyekszik a futással menekülők közül valakit megfogni, mielőtt beérnének a gyerekek a területen kijelölt helyre a 'nyusziházba'. Akit a vadász megfog, azzal szerepet cserél és kimegy a terepről, a nyuszik pedig újra táncolnak a 'nyuszibálban'.

**Fejlesztési területek:** figyelem, gyors reagáló képesség, nagymozgás

## 9. Székfoglaló

**Eszköz:** székek, kettővel, hárommal kevesebb, mint a gyerekek létszáma

**A játék menete:** A székeket szétszórtan helyezük el. Közöttük futnak szabadon a gyerekek. Jelre mindenki lovaglószerű ülésben helyezkedik el egy széken. Akinek nem jut szék, a játéktér szélén 3-5x guggolásból felugrik, majd visszaáll a játékba.

**Fejlesztési területek:** gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat, fokozott figyelem a székek miatt (baleset elkerülése), tolerancia.

## 10. Farkasos játék

**Eszköz:** ugrálókötél, karámnak való tárgy

**A játék menete:** A farkas a játszóterület egyik végén helyezkedik el, míg a bányások a másik oldalon, kb. 15-22 méterre, egy kijelölt karámban. Előjön a farkas, a bányások pedig kijönnek a karámból és elindulnak felém, majd megállnak tőlem kb. 3 méterre (vagy egy krétával húzott vonal a határ, vagy füves területen 2-3 összekötött ugrálókötél). A bányások megkérdezik a farkast: - Hány az óra? A farkas feleli: - Három óra. vagy pl. Öt óra. Ha azt feleli, hogy ÉJFÉL, akkor a bányások a karámba iramodnak, a farkas pedig igyekszik elfogni néhányat közülük. Akit elfogott az is farkas lesz. Az éjfélt mindig kiáltani kell. De néha más időpontot is lehet mondani és ezzel együtt mozdulni egyet, mintha meg akarná őket fogni. Erre persze elkezdenek futni, aztán pár másodperc múlva rájönnek, hogy becsapták őket, mert nem ÉJFÉL-t kiáltott a farkas.

**Fejlesztési terület:** gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat

*Ukrán szakirodalomban megtalálható hasonló játékok:*

### 1. Nyulak és a farkas

**Eszköz:** -

**A játék menete:** Egy gyereket kiválasztunk farkasnak, a többiek nyuszi szerepben vannak. A farkas a játszóterület egyik végén helyezkedik el a „szakadékbán”, míg a nyuszi a másik oldalon a kör alakban, az ő házukban. A nyuszi ugrándoznak, majd mikor a pedagógus azt kiáltja jön a farkas, a farkas kijön a „szakadékból” és megpróbál nyuszit fogni.. A nyuszi a házukba menekülnek. A játék két-három áldozatig tart

**Fejlesztési terület:** gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat

### 2. Medve az erdőben

**Eszköz:** -

**A játék menete:** A játéktér egyik oldalán van az erdő széle. Az erdőben 2-3 lépéssel távolabb van a helye a medvének, a másik oldalt a gyerekek háza. Mikor a pedagógus azt mondja a gyerekeknek menj sétálni, futkároznak az „erdőben”, gombát, bogyót gyűjtenek. A gyerekek a következő versikét mondogatják:

*A medve az erdőben, Gombát és bogyót szedünk, És a medve ül, Ránk nem mordul.*

Amikor a gyerekek azt mondják, mordul, a medve feláll és elkezd a gyerek után futni. Akit a medve elkapott magával viszi, a játék két-három áldozatig tart, aztán választunk másik medvét.

**Fejlesztési terület:** gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat

### 3. Székes játék

**Eszköz:** székek, eggyel kevesebb, mint a gyerekek létszáma

**A játék menete:** A székeket körben helyezük el. Körülötte mennek a gyerekek. Ha elhallgat a zene, mindenkinek le kell ülni egy székre. Akinek nem jut szék, az ki esik a játékból. Az nyer, aki az utolsó körben is helyet tud foglalni.

**Fejlesztési területek:** gyorsaság, ügyesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat, fokozott figyelem a székek miatt (baleset elkerülése), tolerancia.

### 4. Cicás játék

**Eszköz:** 1 db labda (kézi- vagy röplabda)

**A játék menete:** A gyerekek egy körben állnak. Kiválasztunk egy cicát. Ő a körön belül helyezkedik el. A körben állóknak úgy kell gurítani a labdát egymásnak, hogy a cica ne tudja megérinteni, vagy megfogni. Amikor sikerül megérintenie, helyet cserélnek.

**Fejlesztési területek:** Figyelem, szem-kéz koordináció fejlesztése, gyorsaság, reagáló képesség alakulása

### 5. Fogd meg a sárkányt a farkánál

**Eszköz:** 1 db. zsebkendő vagy szalag

**A játék menete:** A gyermekek felsorakoznak egymás mögé oszlopba, egymás vállát fogva. Egy zsebkendőt teszünk az utolsó gyermek hátsó zsebébe, vagy derekához, aki a sárkány farka lesz. Az első gyerek pedig a sárkány feje. Ezután a sárkány néhány kiáltást hallat, majd tapsra indul a játék, meg kell próbálni a zsebkendőt megszerezni, tehát a saját farkát elkapni, a sárkány teste (a gyerekek, segítenek az utolsó gyereknek hogy a fej ne tudja elkapni a farkát). Természetesen a fark menekülni próbál. Ha elkapják, a fark lesz a fej.

**Fejlesztési lehetőség:** Nagymozgások fejlesztése, téri tájékozódó képesség fejlesztése, együttműködési képesség fejlesztése, csoportkohézió alakítása, ügyesség, figyelem, szabálytudat.

## Mozgásos játékok nagy csoportos gyerekek számára

### 1. Hídépítő fogó

**Eszközök:** tornapadok

**A játék menete:** Két hosszú tornapadot egymástól két méter távolságra, a játéktér közepére állítunk. A gyerekek a padok között, a „hídon” egy irányban futnak. A híd végén kétfelé kanyarodik az út. Ha a fogó elindul, akkor a gyerekek az útról lekanyarodva is futhatnak. A fogó jelre indul, szintén ezen az útvonalon. Akiket a fogó megérintett, a padra állva kezet fognak, építik a korlátot. Az a gyors építőmester, aki adott idő alatt (pl. 30 mp) a leghosszabb korlátot fel tudja állítani. Az idő lejártá után választunk másik fogót.

**Fejlesztési terület:** nagymozgás, szem-kéz, szem-láb koordináció, egyensúlyérzék, téri tájékozódás, gyorsaság, testséma fejlesztése, alaklátás

### 2. Indiánszökdelő fogó

**Eszköz:** -

**A játék menete:** A gyermekek szétszórt elhelyezkedésben, kis harántterpeszben állnak. Kijelölünk egy fogót, aki az indító jelre indiánszökdeléssel igyekszik valakit megfogni, a szintén indiánszökdeléssel menekülő társai közül (váltott lábról elszökkenve, kis felugrások, ellentétes karlendítéssel). Amikor az érintés, vagy megfogás bekövetkezik, szerepcserével folytatódik a játék.

**Fejlesztési terület:** ügyesség, nagymozgás, figyelem, gyorsaság

### 3. Fecske – fogó

**Eszköz:** -

**A játék menete:** Párokat alkotnak a gyerekek, akik szétszóródnak a játék területén. Két gyermek nem áll párba, ők lesznek a „fecske” és a „sas”. A párok megfogják egymás kezét, ugyanis ők lesznek a „fészkek”, ahová a „fecske” bemenekülhet a sas elől. A sas a fogó, a fecske pedig, akit el kell kapni. Amikor a fecske beáll az egyik fészekbe, a pár valamelyik tagjának háttal áll. Az, akinek háttal van, átveszi a fecske szerepét. Aki fecske volt, megfogja annak a kezét, akivel szembe áll. Ha a sas elkapja a fecskét, akkor a sas lesz, a fecske, a fecske pedig a sas.

**Fejlesztési terület:** téri tájékozódás, testséma, gyorsasági állóképesség, alapállóképesség, erő állóképesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat

#### **4. Burgonyaültetés**

**Eszközök:** babzsák, karika, megkerülendő tárgy

**A játék menete:** A gyermekek elhelyezkedése 2-3 oszlopsorban tárgy vagy indulóvonal mögött. Minden csapatban az első gyermek, kezében 3 db babzsákkal futva érkezik meg a két méterre levő első karikához, amibe beleteszi az egyik babzsákot, tovább gyorsfutással érkezik a második karikához, amibe szintén beletesz egy babzsákot, majd a harmadik karikába beleteszi az utolsó babzsákot is. Ezután gyorsfutással megkerüli az utolsó karikától 2 méterre elhelyezett tárgyat balra kanyarodással és visszafele, futva felszedi a karikákból a babzsákokat. Az induló vonalhoz érkezve átadja a babzsákokat a soron következő társának és beáll a sor végére.

**Fejlesztési terület:** gyors reagálóképesség, nagymozgás, figyelem, szabálytudat, térpercepció

#### **5. Sánta róka**

**Eszközök:** -

**A játék menete:** A játékterületen, lehetőség szerint udvaron, a gyerekeket egy vagy két soros vonalsorban helyezzük el, egy 5-7 méteres indulóvonal mögött. A terület másik végében az indulóvonallal párhuzamosan, de attól 8-10 méterre ismétljük meg az 5-7 méteres vonalat. Indítójelre a gyerekek sánta róka járással (két tenyéren, és az egyik talpon támaszkodva, a másik láb hátra felfelé nyújtásával) haladnak az érkező vonal felé, amelyen túljutva törökülésben helyezkednek el. A játékot oda-vissza mászással tehetjük folyamatossá.

**Fejlesztési terület:** nagymozgás, egyensúlyérzék, figyelem, egymásra figyelés

#### **6. Kenguru – verseny**

**Eszközök:** babzsákok, karikák

**A játék menete:** Kijelölünk egy rajt és célvonalat, egymástól 3-4 méterre. A rajtvonal mögött állnak a kenguruk, egymás mellett vonalban. A célvonal mögé karikákat helyezünk, de kettővel kevesebbet, mint ahány gyermek játszik. A gyerekek egy babzsákot szorítanak a

térdek közé, így ugrálnak el a vonalig, és ott elfoglalnak egy karikát. Akinek nem jutott karika, az kiáll a játékból. Minden körben kettesével vesszük el a karikákat, az utolsó két karikában álló kenguru lesz a győztes.

**Fejlesztési terület:** nagymozgás, állóképesség, téri tájékozódás, szociális készségek

## **7. Találd meg a helyed**

**Eszköz:** 4 pad

**A játék menete:** A gyakorlólóhelyen 4 padot helyezünk el 2 méteres távolságban, párhuzamosan. A gyerekek a padokon lovagló ülésben helyezkednek el. Indító jelre a padok gyors elhagyásával futkározás a padokon kívül. Újabb jelre visszatérés az eredeti helyre, és a kiinduló helyzet gyors felvétele.

**Fejlesztési terület:** nagymozgás, térészlelés, megfigyelőképesség, együttműködés, figyelem

## **8. Kidobó**

**Eszköz:** labda

**A játék menete:** A játék labdafeldobással indul. A gyerekek a játéktéren minden irányban futnak. Igyekeznek labdához jutni, hogy nyerési esélyeiket növelhessék. Aki megszerzi a labdát, kidobhatja vele egy társát. A labdával elmozdulni nem lehet, az elkapás helyén, megállva kell eldobni. Akit eltaláltak, kiáll a játékból. Csak a közvetlenül érkező labda érintése érvényes, a visszapattanó nem. Az utolsóként bent maradó 5-1 játékos a győztes.

**Fejlesztési terület:** szem-kéz, szem-láb koordináció, testséma fejlesztés, figyelem, gyorsaság

## **9. Dobóverseny**

**Eszköz:** 2 számoly, kislabdák

**A játék menete:** Két azonos létszámú csapatot alakítunk. A csapatok egy-egy számollyal szemben oszlopba felállnak. A földre 1, 3 és 5 méterre vonalat húzunk. Az első vonalról hason fekve törzsemeléssel kell dobni, a második vonalról törökülésből, a harmadik vonalról állva kell dobni. Érvényes dobásnak az számít, amelyik a számolyban benn marad. Győztes az a csapat, amelyik előbb éri el a 10 érvényes találatot.



**Fejlesztési terület:** Szem-kéz koordináció, távolság érzékelése, csoportkohézió, versenyszellem, kudarctűrő képesség fejlesztése

## **10. Nyulak és a sas**

**Eszköz:** 4 tornapad

**A játék menete:** A térfél minden sarka paddal elkerített ház. Egyik házból a másikba futva, menekülnek a nyulak a sas elől. A fogó egy magaslati helyről, (zsámoly) a terem oldalán figyel, a kellő pillanatban elindul. Áldozatait a fészkebe gyűjti. Játsható időre, vagy 2-5 áldozatig. A menekülés iránya változtatható, középre tehető egy pad, mely alá bújva nem foghatók el a nyulak.

**Fejlesztési terület:** testzóna alakítása, térpercepció, szem-kéz, szem-láb koordináció, izomérzékelés, alaklítás, gyorskoordináció, szabálytudat

*Ukrán szakirodalomban megtalálható hasonló játékok:*

### **1. Kenguru fogó**

**Eszköz:** -

**A játék menete:** A gyermekek szétszórtnak állnak a játéktéren. Kijelölünk egy fogót, aki az indító jelre kenguruugrással igyekszik valakit megfogni, a szintén kenguruugrásban menekülő társai közül. Amikor az érintés, vagy megfogás bekövetkezik, szerepcserével folytatódik a játék.

**Fejlesztési terület:** ügyesség, nagymozgás, figyelem, gyorsaság

### **2. Galamb fogó**

**Eszköz:** -

**A játék menete:** A gyerekek párokat alkotnak, szétszórtnak a játéktéren. Két gyermek nem áll párba, ők lesznek a galamb és a sas. A párok megfogják egymás kezét, ugyanis ők lesznek a „fészkek”, ahová a galamb bemenekülhet a sas elől. A sas a fogó, a galamb pedig, akit el kell kapni. Amikor a galamb beáll az egyik fészekbe, a pár valamelyik tagjának háttal áll. Az, akinek háttal van, átveszi a galamb szerepét.

**Fejlesztési terület:** téri tájékozódás, testséma, gyorsasági állóképesség, alapállóképesség, erő állóképesség, figyelem, együttműködés, szabálytudat

### 3. Pókjárás

**Eszközök:** -

**A játék menete:** A játékterületen, a gyerekeket egy vagy két soros vonalsorban helyezük el, egy 6-8 méteres indulóvonal mögött. A terület másik végében az indulóvonallal párhuzamosan, de attól 10-12 méterre ismételjük meg az 6-8 méteres vonalat. Indítójelre a gyerekek pókjárással haladnak az érkező vonal felé, amelyen túljutva guggolva helyezkednek el. A játékot oda-vissza másszással tehetjük folyamatossá.

**Fejlesztési terület:** nagymozgás, egyensúlyérzék, figyelem, egymásra figyelés

### 4. Nyúl– verseny

**Eszközök:** babzsákok, karikák

**A játék menete:** A rajtvonal mögött állnak a nyulak, egymás mellett. A célvonal mögé karikákat helyezünk, de eggyel kevesebbet, mint ahány gyermek játszik. A gyerekek egy babzsákot szorítanak a térdeik közé, így ugrálnak el a vonalig, és ott elfoglalnak egy karikát. Akinek nem jutott karika, az kiáll a játékból.

**Fejlesztési terület:** nagymozgás, állóképesség, téri tájékozódás, szociális készségek

### 5. Kidobós játék

**Eszköz:** labda

**A játék menete:** Kiválasztunk két játékost akik, a kidobók lesznek. Egymástól egyvonalbanelég távol állnak, közöttük pedig a gyerekek állnak. A gyerekek a megszabott játéktéren futkároznak, akit eltalál a két kidobó az kiesik a játékból.

**Fejlesztési terület:** szem-kéz, szem-láb koordináció, testséma fejlesztés, figyelem, gyorsaság

Ім'я користувача:  
Ілдіко Греба

Дата перевірки:  
16.05.2023 12:56:07 CEST

Дата звіту:  
16.05.2023 15:57:47 CEST

ID перевірки:  
1015111397

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

ID користувача:  
100011752

Назва документа: Erdő Nikoletta

Кількість сторінок: 51 Кількість слів: 13670 Кількість символів: 101008 Розмір файлу: 1.49 MB ID файлу: 1014794210

## 4.02% Схожість

Найбільша схожість: 0.49% з джерелом з Бібліотеки (ID файлу: 1008027700)

3.94% Джерела з Інтернету

270

Сторінка 53

1.48% Джерела з Бібліотеки

25

Сторінка 55

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Не знайдено жодних посилань

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел

## Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

1