

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

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ВСЕБІЧНОГО
РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

КАДАР ЦІНТІЯ СТЕПАНІВНА

Студентка IV-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

Завідувач кафедру:

Біда Олена Анатоліївна,
доктор пед. 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

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ВСЕБІЧНОГО
РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу

КАДАР ЦІНТІЯ СТЕПАНІВНА

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Науковий керівник: **ЧИЧУК АНТОНІНА ПЕТРІВНА**

доктор педагогічних наук, професор

Рецензент: **ГРЕБА ІЛДІКО ЗОЛТАНІВНА**

старший викладач

Берегове
2023

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

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

AZ AKTÍV TESTMOZGÁS, MINT AZ ÓVODÁSKORÚ GYEREKEK SOKOLDALÚ FEJLŐDÉSÉNEK ALAPVETŐ FELTÉTELE

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: Kádár Cintia

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program: 012 Óvodapedagógia

Témavezető: Vizauer Árpád

adjunktus

Recenzens: Greba Ildikó

adjunktus

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
I. ПОВСЯКДЕННИЙ РУХ - ОДНА З УМОВ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ.	8
1.1 Поняття розвитку руху.....	9
1.2 Розвиток рухів у ранньому дитинстві (1-3 роки).....	10
1.3 Розвиток руху в дошкільному віці (3-6 років)	11
1.4 Види рухів	12
II. ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ, ЯК ОДНЕ ІЗ ЗАВДАНЬ ПЕДАГОГІКИ	14
2.1 Рухова активність на фізкультурних заняттях.....	16
2.2 Форми занять.....	18
2.3 Фізична активність у дитячому садку надодаток до занять фізкультурою	19
2.4 Що таке гра?	21
2.5 Рухливі ігри	22
III. РОЛЬ РОДИНИ У РЕАЛІЗАЦІЇ АКТИВНИХ ВПРАВ	26
3.1 Цілі дослідження, завдання, метод дослідження.....	26
3.2 Гіпотеза.....	27
3.3 Аналіз матеріалу дослідження.....	27
3.4 Результати.....	33
IV. ВПРАВА В ДИТЯЧОМУ САДКУ: НЕОБХІДНА УМОВА ЗДОРОВОГО РОЗВИТКУ	34
4.1 Цілі дослідження, завдання, метод дослідження.....	34
4.2 Гіпотеза.....	34
4.3 Аналіз матеріалу дослідження.....	35
4.4 Результати.....	42
ВИСНОВКИ.....	44
РЕЗЮМЕ	47
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	48
ДОДАТОК	

TARTALOM

BEVEZETÉS.....	6
I. A MINDENNAPI MOZGÁS, MINT A SOKOLDALÚ FEJLŐDÉS EGYIK FELTÉTELE	8
1.1 A mozgásfejlődés fogalma.....	9
1.2 Mozgásfejlődés korai gyermekkorban (1-3 év).....	10
1.3 Mozgásfejlődés óvodáskorban (3-6 év).....	11
1.4 Mozgások típusai	12
II. AZ AKTÍV TESTMOZGÁSRA VALÓ NEVELÉS, MINT PEDAGÓGIAI FELADAT	14
2.1 Aktív testmozgás a testnevelés foglalkozásokon.....	16
2.2 A foglalkozás formái.	18
2.3 Mozgásos tevékenységek az óvodában a testnevelési foglalkozásokon kívül ..	19
2.4 Mi a játék?	21
2.5 Mozgásos játékok	22
III. A CSALÁD SZEREPE AZ AKTÍV TESTMOZGÁS MEGVALÓSULÁSÁBAN	26
3.1 Kutatási célok, feladatok, kutatási módszer.....	26
3.2 Hipotézis	27
3.3 A kutatási anyag elemzése	27
3.4 Eredmények	33
IV. TESTMOZGÁS AZ ÓVODÁBAN: AZ EGÉSZSÉGES FEJLŐDÉS ALAPFELTÉTELE	34
4.1 Kutatási célok, feladatok, kutatási módszer.....	34
4.2 Hipotézis	34
4.3 A kutatási anyag elemzése	35
4.4 Eredmények	42
ÖSSZEFOGLALÁS	44
PE3IOME	47
IRODALOMJEGYZÉK.....	48
MELLÉKLET	

BEVEZETÉS

„Az aktív testmozgás, mint az óvodáskorú gyerekek sokoldalú fejlődésének alapvető feltétele” címmel készítettem el a szakdolgozatomat, amely megírása során különböző szakirodalmakat vettem alapul, és próbáltam meg a témát ezek segítségével minél inkább körüljárni, és megérteni. A témaválasztásomat az indokolja, hogy mindig is foglalkoztatott a testmozgás, az óvodáskorú gyerekek mozgásfejlődése. Ebbe szerettem volna magamat mélyebben beleásni.

Már a választott cím felkeltette az érdeklődésemet, és célom volt minél jobban megismerni, hogy az aktív testmozgás, milyen módon befolyásolja a gyermek fejlődését. A dolgozatom megírás előtt egy olyan célt is kitűztem magam elé, hogy átfogó képet alkossak a gyerekek mozgásfejlődéséről, mozgást befolyásoló tényezőkről.

A dolgozatomat négy fő részre osztottam, amelyek az előbbi célokat követik. A dolgozatom első fejezetében bemutatom a gyerekek mozgásfejlődését, valamint az aktív testmozgás hatását a gyerekek mozgásfejlődésére. A dolgozat második részében az aktív testmozgásra, mint pedagógiai nevelésre fektettem a hangsúlyt az óvodai testnevelés foglalkozásokon, és azon kívül. A dolgozat harmadik része az első kutatásomat foglalja össze, melynek célja az család szerepének vizsgálata az aktív testmozgás megvalósulásában óvodáskorú gyerekek életében. Szerettem volna feltérképezni a gyerekek hozzáállását a testmozgáshoz, valamint megtudni, hogy hogyan vélekednek a szülők a testmozgásról. Megtesznek-e mindent annak érdekében, hogy a gyerekeiknek példát mutatva motiválják őket az aktív testmozgásra, valamint családon belül mennyire valósul meg a közös sportolás lehetősége.

A vizsgálat megkezdése előtt azt feltételeztem, hogy a szülők számára fontos a gyermekük egészsége és ezért a rendszeres napi testmozgás biztosítása is. Feltételeztem, hogy a gyerekek képernyő előtt töltött idejének magas száma egy olyan tényező lehet, ami akadályozza a napi testmozgás megvalósulását a gyerekek életében. Reméltem a szülők által adott válaszokból kiderül, hogy a család mennyire motiváló tényező a gyermek számára az aktív testmozgás tekintetében.

A második kutatásom az óvodapedagógusokat szólította meg, hiszen a család mellett a másik fontos nevelői környezet az óvoda. A kutatás célja tehát az óvodákban megvalósuló aktív testmozgásnak a helyzetfelmérése. A kérdőívvel szerettem volna megtudni, hogy hogyan valósul meg az aktív testmozgás az óvodákban, milyenek a

testnevelési foglalkozások, milyen eszközöket használnak, esetenként milyen nehézségekkel szembesülnek.

A vizsgálat megkezdése előtt azt feltételeztem, hogy az óvodákban megvalósuló aktív testmozgás színvonala és változata függ az óvodai dolgozók hozzáállásától és elérhető eszközök mennyiségétől és minőségétől. Feltételeztem, hogy az óvodapedagógusok számára fontos a rendszeres napi testmozgás biztosítása is, valamint fontos a pozitív gyermekkori sportolási élmény a későbbi rendszeres sportolás kialakulásához. Ezért reméltem válaszokból kiderül, hogy az óvodákban mennyire valósul meg az aktív testmozgás, ami ugye a gyermekek fejlődésének alapvető feltétele, és hozzájárulhat a pozitív sportolási élményhez.

Módszerként mind a két esetben a kérdőívezést választottam. A kutatások során kérdőíves felmérést végeztem óvodáskorú gyerekek szülei, valamint óvodapedagógusok körében, hogy a fent említett kérdéseimre választ kapjak. A kérdőívet online platformok segítségével küldtem ki.

A szakdolgozatom megírása során elsősorban magyar szakirodalmakat, újságcikkeket, továbbá a tanulmányaim során megszerzett ismereteket is felhasználtam a dolgozatomban. Nagy segítségemre voltak azonban Farmosi István írásai, aki szintén nagyon sokat foglalkozott a gyermekek mozgásfejlődésével, és részletes feljegyzéseket készített róla. Ezekből a feljegyzéseiből jöttem rá arra, hogy hogyan is fejlődik a gyermek mozgása, és az aktív testmozgásnak milyen nagy szerepe van a gyermek sokoldalú fejlődésében.

I. A MINDENNAPI MOZGÁS, MINT A SOKOLDALÚ FEJLŐDÉS EGYIK FELTÉTELE

Az egészség, minden ember számára a legfontosabb, és a legnagyobb jelentőséggel bíró érték. Azonban az egészség egyik alappillére a testmozgás. Ahogyan Ron Fletcher (é.n.) az amerikai táncos is mondta, hogy *„A mozgáshoz úgy közelíts, ahogy az élethez: lelkesedéssel, örömmel és hálával. Mert a mozgás az élet, az élet pedig mozgás. Mindkettőtől azt kapod, amit beleteszel.”* Véleménye szerint a mozgásnak nagy szerepe van az ember életében, és az ember hálával tartozik azért, hogy számára megadatott a mozgás lehetősége. A lelkesedés és öröm elengedhetetlen, ha mozgásról van szó.

Az egészséges életmód elengedhetetlen része, amely örömet és vidámságot okoz. Segít abban, hogy az aktív életmódot folytató egyének hosszú távon részei maradjanak a társadalomnak. Emellett fontos szerepet játszik a társas kapcsolatok kialakításában és fenntartásában. A fizikai aktivitás lehetőséget nyújt arra, hogy kapcsolatokat ápoljunk és új barátokra tegyünk szert. Az együtt végzett tevékenységek során átélt társas élmények olyan örömet és élményt nyújtanak, amely hosszú távon fenntartja a motivációt a rendszeres testmozgás iránt. Sokak számára egy társaságnak és közösségnek a része lenni is motivációt jelent a sportoláshoz. (Neulinger, 2008).

„Mindenki a maga módján élvezi a mozgást, akár egy gyerekről van szó, aki első bizonytalan lépéseit teszi, akár egy szabadon mozgó, kerekesszékes felnőttől, akár egy gyalogosról. A lényeg, a mozgás jellegétől függetlenül, a világ megtapasztalása” (Kagge, 2018) idéztem Jan Grue svéd írónt, aki szavai szerint mindenki másképp érzékeli mi is az a mozgás, azonban mindenkinek szüksége van rá. Az első bizonytalan lépésektől kezdve, egészen a nehezebb mozgásformákig, de szükségünk van rá a teljes élethez, és a világ megtapasztalásához.

Számos betegség összefüggésbe hozható a mozgásszegény életmóddal, mivel a mai társadalmunkban a rendszeres testmozgás nem jellemző. A testmozgás ugyanolyan fontos a szervezet számára, mint az egészséges táplálkozás, mivel nemcsak erősíti a testet, hanem megelőzi is a betegségeket. A mozgásszegény életmód negatív hatással lehet a gyerekek életére is. Károsíthatja az agyműködést, a kognitív képességeket és akár különböző betegségek kialakulását is elősegítheti. Az elkerülésére érdekében elengedhetetlen, hogy a gyermekek naponta legalább 60 percet a szabadban mozogjanak, akár rövid séták vagy kerékpározás formájában, olyan tevékenységeket választva, amelyeket örömmel végeznek szabadidejükben. A rendszeres testmozgás elősegíti a

mentális jólétet, megelőzi a betegségek kialakulását, erősíti a csontozatot és javítja a tüdő működését. Azok a gyermekek, akik már óvodás korban rendszeresen mozognak, valószínűbben válnak aktív, sportot kedvelő felnőttekké. A betegségmegelőzés mellett számos bizonyíték van arra, hogy a rendszeres testmozgással foglalkozó felnőttek szellemi és kognitív képességei is jobbak, és könnyebben tanulnak. Fontos azonban megjegyezni, hogy a túlzott testmozgás negatív következményekkel járhat, ha nem biztosítunk megfelelő pihenési időt. Ezért fontos megtalálni a korosztálynak megfelelő optimális testmozgási mennyiséget és típusokat (Benedek,2019).

A mozgás elengedhetetlen életviteli szükséglet, és a pedagógus feladata, hogy rendszeres tevékenységgel és mozgással olyan szokásokat alakítson ki a gyermekekben, amelyek hosszú távon meghatározzák életükben a mozgás fontosságát és szeretetét. Azok a gyerekek, akik már az óvodai koruktól kezdve rendszeresen mozognak, kreatívabbak az élethelyzetekben, könnyebben tudnak összpontosítani és figyelni. Az aktív mozgás pozitívan befolyásolja a teljesítményt. Tehát a testmozgás nem csupán biológiai szükséglet, hanem célzott pedagógiai hatás eredménye is, amely az óvodai testnevelési rendszer hatékonyságától is függ (Machalikné, 2008).

A gyerekek nagy mozgásigényükkel rendelkeznek, és nincs olyan, hogy lusták lennének mozogni, csupán sokszor a pedagógus nem fordít kellő figyelmet a mozgás fontosságára. Ha már óvodás korban nem történik meg a mozgás szeretetének kialakítása, akkor később nehezebben lehet beindítani ezt a folyamatot. A példamutatás egy hatékony módszer a változtatásra, tehát ha mi magunk is rendszeresen végzünk valamilyen tevékenységet, legyen az biciklizés, futás vagy kirándulás, az kihatással lehet a körülöttünk lévő emberekre és elindíthat egy változás folyamatát. A gyermek folyamatos fejlődése során a mozgás alapvető feltétele mind a testi, mind a mentális fejlődésnek (Benedek,2019).

1.1 Mozgásfejlődés fogalma

Az ember fejlődésének elemzésekor két fontos kifejezést kell megkülönböztetnünk: növekedést és fejlődést. A növekedés alatt az ember szervezetében bekövetkező mennyiségi változásokat értjük, míg a fejlődés az ember szervezetében bekövetkező minőségi változásokat jelenti, amelyeket a mennyiségi változások előkészítenek. A mozgásfejlődés olyan folyamat, amely során a gyermek különböző mozgáskészségeket és mozgásformákat sajátít el, fejleszti testi képességeit és javítja mozgáskoordinációját. A

mozgásfejlődés során a gyermek átéli a testmozgás örömét, fejleszti egyensúlyát, erőnlétét, koordinációját és motoros képességeit (Farmosi, 1999).

Az alapvető mozgásformák és mozgáskészségek kialakulása, valamint a testi képességek fejlődése minőségi változásokat eredményez a szervezetben, figyelembe véve az életkort is. A mozgáskészség kialakulását több tényező befolyásolja, mint például:

- Genetikai öröklött tulajdonságok
- Mozgástapasztalat
- Mozgásingerek gyakorisága
- Természeti környezet
- Társadalmi és szociális körülmények (Farmosi, 2007).

Az emberi fejlődés kulcsa az újszülött kortól kezdve megmutatkozó tanulási képesség. Ez a tanulás főként mozgások által történik. A kisgyermek minden mozdulatával és tevékenységével tanul. Az óvodai nevelés hatékony módon támogatja a gyermekek mozgásfejlődését, amennyiben alaposan megérti a motoros fejlődés folyamatát, és lehetőséget biztosít a minőségi változásra ezen a területen.

1.2 Mozgásfejlődés korai gyermekkorban (1-3 év)

Az 1-3 éves korú gyermekek mozgásfejlődése rendkívül dinamikus és jelentős változásokat hoz. A mozgásfejlődés szempontjából ez a szakasz rendkívül fontos, mivel a járás kialakulása nagyban hozzájárul az új mozgásformák kifejlődéséhez. A kisgyermek aktivitása és mozgékonyága jelentősen megnő az előző csecsemőkorhoz képest, és önállóbbá válik akaratlagos mozdulatain keresztül. A játék ebben az időszakban egyre fontosabb szerepet kap, és hatással van a pszichológiai folyamatokra és a személyiség egészére.

A játékfejlesztés során elsőként a szenzomotoros és kísérletező jellegű játékok dominálnak, amelyek segítik a gyerekeket a mozgás kifejező funkcióinak gyakorlásában, például az objektumok nyitásában és zárásában, lépcsőzésben stb. Az ezutáni időszakban megjelenik a szerepjáték, ahol a kisgyermek különféle szerepeket próbál utánozni. Ez a játékforma hozzájárul a kreatív fantázia és a gondolkodás fejlesztéséhez, valamint lehetőséget ad arra, hogy a gyerekek gazdagítsák lelki életüket új érzelmekkel és élményekkel (Makszin, 2007).

Néhány fontos szakasz és jellemzője a mozgásfejlődésnek ebben a korai gyermekkori időszakban:

1. Csecsemőkor (0-12 hónap): Ebben az időszakban a gyermek jellemzően felfedező mozgásokat végez, mint például forgolódás, tekeredés, hason fekvésből a hasra fordulás. Elkezdí fejét tartani és próbál felülni. A karok és lábak mozgása is egyre összehangoltabbá válik.

2. Átfordulás és ülés (6-9 hónap): Ebben az időszakban a gyermek megtanul átfordulni a hátáról a hasára és fordítva. Képes ülő pozícióban stabilan tartani magát, először támasztékkal, majd önállóan.

3. Járás előkészületei (9-12 hónap): Ebben az időszakban a gyermek kezdi el kúszni, mászni, illetve támogatva állni és járni próbál. Elkezdí fejleszteni az egyensúlyérzékét és erősíti az alsó végtagok izmait.

4. Gyaloglás és járás (12-24 hónap): Ebben az időszakban a gyermek önállóan járni kezd. Kezdetben instabil, támaszra és támogatásra van szüksége, majd egyre biztosabbá válik a járása.

5. Különböző mozgásformák és ügyességek (2-3 év): Ebben az időszakban a gyermek mozgása egyre koordináltabbá válik. Képes futni, ugrani, lépcsőzni, labdával játszani. Az apró mozgások is finomodnak, például a ceruzafogás és az apró tárgyak manipulálása (Farmosi – Gaál, 2007).

Főbb fejlődési jellemzők: folyamatos fizikai fejlődés, amihez hozzátartozik a gyors növekedés, ami jelentős változásokhoz vezet a test mérete és a végtagok arányaiban.

1.3 Mozgásfejlődés óvodáskorban (3-6 év)

A gyermek mozgásfejlődése során a már elsajátított mozgások továbbfejlesztése jellemző ebben a korban. A megtanult mozgásokat egyre összetettebb feladatokban tudja alkalmazni, és képes kombinálni egyszerű mozgáselemeket. Például, járás után következhet guggolás, futás után sétálás, vagy váltogathatja az ugrást a futással. Egy négyéves gyermek képes két elemet váltogatni, míg hatéves korban már képes 3-5 elemet egymás után végrehajtani. A rendszeres gyakorlással ezek az elemek tovább fejleszthetők és javíthatók. Ha az óvodás korú gyermek nem részesül megfelelő minőségű és mennyiségű rendszeres testmozgásban, akkor ezek a mozgásképeségek nem fejlődnek ki kellő mértékben (Farmosi, 1999).

Az óvodások mozgásfejlődésében kiemelkedő szerepet játszik a nagy mozgásigényük, amely lehetővé teszi számukra a rendszeres testmozgást. Az óvodapedagógusnak a foglalkozások keretében kell kielégítenie ezt a mozgásigényt, lehetőséget adva a különböző mozgásformák gyakorlására. Fontos figyelembe venni a gyermekek életkori jellemvonásait e törekvések során, valamint lehetőséget kell biztosítani az önállósodásra való törekvések kibontakozására. Amikor kiválasztjuk a mozgásformákat, fontos szempont, hogy elkerüljük a monoton, hosszú ideig tartó, egyoldalú izomcsoportokat terhelő mozgást, mivel az óvodások csontjai még rugalmasak. Nagy terhelést is kerülni kell, mivel a medencecsontok még nem teljesen nőttek össze. Bár az izmaik gyorsan elfáradnak, a gyors vérellátásnak köszönhetően hamarosan erőre kapnak, így a nagy mozgásigény és a fáradékonyság nem zárja ki egymást (József, 2009).

Az óvodáskor végére a kiscsoportos gyerekek spontán mozgásai helyett céltudatosabb, összeszedettebb mozgásformák alakulnak ki. Gyakran utánozzák a felnőttek mozgását. Figyelemre méltó változás tapasztalható a finommozgások terén, amelyeknek fontos szerepe lesz az iskolában. A veszélyérzetük nagyon alacsony, ezért hajlamosak hirtelen, meggondolatlan cselekedetekre. Azonban a korszak végére ez a viselkedés megváltozik, és képesek lesznek befolyásolni a mozgásukat. (József, 2009).

Az érzelmeik hatást gyakorolnak viselkedésükre, és cselekedeteikben az utánzás és az önállóságra való törekvés figyelhető meg. Gyakran utánoznak különböző mozgásokat és cselekvéseket, még akkor is, ha azok számukra tilosnak számítanak. Nagy kitartásuk van, különösen akkor, ha valami felkelti érdeklődésüket. Ezért fontos a feladatoknál az érdeklődés felkeltése, mert így a mozgásformák végrehajtása zökkenőmentesen történik (Király – Szakály, 2011).

A mozgásfejlődés terén a legjelentősebb változások általában az öt-hat éves korban figyelhetők meg, bár ez egyénekenként eltérő és nem mindenki számára azonos. Ezen kívül megfigyelhetők különbségek a nemek között is: a fiúkra jellemző a versenyszellem és a nagy teljesítményű játékok preferálása, míg a lányok inkább közepes intenzitású mozgásokat részesítenek előnyben, és több pihenőidőt igényelnek a mozgás közben (Farmosi, 1999).

1.4 Mozgások típusai

Az óvodáskor egyik legkedveltebb mozgásformája a mászás, kezdve az alapvető földön kúszástól egészen a bonyolultabb mászásokig, amelyek általában öt éves kor után jelennek meg. Ilyenkor már az akadályokon való átmászás, például a bordásfal is előtérbe kerül.

Az első lépések megtétele után a kisgyerek általában a "tipegő" járást mutatja, ami gyakran bizonytalan és néha meggondolatlan. A veszélyérzet hiánya miatt gyakoriak a balesetek. Azonban öt és hat éves kor között ez a járásmód továbbfejlődik, egyéni jellegűvé válik, és a későbbi évekig stabil marad. Négy évesen már képesek önállóan lépéseket tenni a lépcsőn, de magasabb helyekről való járásuk bizonytalanná válhat. Az akadályok átlépése már nehezebb feladat, de ezeket az óvodai foglalkozások keretében gyakorlással módosíthatóvá lehet tenni (Farmosi, 1999).

A futás tekintetében a fiúk általában hamarabb jutnak el a futómozgás tökéletesítéséhez, és egy öt-hat éves gyermek már képes jól koordinált futómozgást végezni. Ennek az előrehaladásnak az alsó végtagok ízületeinek megnyúlása adja az alapot.

Az ugrás megfelelő fejlődése szintén attól függ, hogy az adott gyermek részt vesz-e megfelelő mennyiségű és minőségű ugrások gyakorlásában. Ezeket a gyakorlatokat játékos formában lehet elvégezni, például ugróiskola, szökdelés, vagy távolba ugrás.

A dobás formája általában egy négyéves gyermeknél az egykezes felső dobás, de ez változni kezd öt éves kor után. Ekkor már a dobásba nem csak a kar, hanem a törzs is bekapcsolódik, és a gyermek elsajátítja a dobáshoz szükséges alapállást. Ezzel egy időben javul az elkapás képessége is. A gyermek már nem csak összeszorított kosártartást használ, hanem kinyújtja a kezeit a labda felé. Az elkapást követően a mellkasához szorítja a labdát biztosítékként.

A mozgásformák fejlődésének elősegítése érdekében fontos, hogy a gyermeknek legyen egy társa, akivel játszhat, mert ezáltal sokkal több impulzus éri őket. A mozgásigény kielégítése szervezett foglalkozásokon történik, ahol a gyakorlatok változatosak és életkornak megfelelőek kell, hogy legyenek. Ez rendkívül fontos annak érdekében, hogy megfelelő alapot nyújtsanak a további sporttevékenységekhez, és el kell kerülni az egyoldalúságot (Farmosi, 1999).

II. AZ AKTÍV TESTMOZGÁSRA VALÓ NEVELÉS, MINT PEDAGÓGIA FELADAT

A mozgás egy alapvető életszükséglet, ami nélkül elképzelhetetlen az ember élete. A mozgás már születéstől kezdve jelen van az ember életében valamilyen formában. Azonban ez a gyermek növekedése során folyamatosan változik, minél idősebb lesz, annak több mozgásforma végrehajtására lesz képes.

Az óvodáskorban a mozgás a leginkább hatékony tanulási mód. A gyermek nagyon kíváncsi a körülötte lévő világra, és fő célja a tapasztalatszerzés. Mindent meg akar fogni, megnézni, megkóstolni, és saját élményei és tapasztalatai akkor lesznek maradandóak, ha többször, többféle módon sikerül valamit megtapasztalnia. Az észlelése általában felületes, és a részletek nem jelentenek neki nagy jelentőséget. Az óvodapedagógusnak olyan helyzeteket kell teremtenie, ahol ezek a kis részletek is fontossá válnak a gyermek számára. Ezért a mozgás révén szerzett tapasztalatok nélkülözhetetlenek a három-hat éves gyerekek fejlődése szempontjából. A szabadidős tevékenységek során számos lehetőség van a mozgással együtt történő tapasztalatszerzésre (Tótszöllősy, 2006).

Óvodáskorban a mozgás segíti a gyermekeket a különböző stresszes helyzetek feldolgozásában. Segíti a szociális beilleszkedést, valamint hatással van az értelmi fejlődésre. A nagymozgások mellett fontos időt fordítani a finom-motorika fejlesztésére különböző tevékenységek által: barkácsolás, varrás. Ezek a tevékenységek fontos szerepet játszanak az írás előkészítésében (Kertész, 2016).

A mozgás befolyásolja a gyermek egészséges testi, mentális fejlődését, és a mozgás fejlettségéből következtetünk a gyermek fejlettségére. A mozgás alapvető feltétel a fejlődés tekintetében, és ez a gyermek legtermészetesebb megnyilvánulási formája. A legtöbb mozgástapasztalatot életének kezdeti szakaszában szerzi meg, amit majd az óvodában, a testnevelési foglalkozások keretei között bővít. Fejlődésnek abba a szakaszában kerül az óvodában, amikor:

- legnagyobb a mozgásigénye
- mozgásos cselekvései a legjobban fejleszthetőek

Komoly gondot jelent, ha a gyermek életmódja mozgásszegény, nincs lehetősége mozgásigényének kielégítésére, és fontos, hogy ezt az óvodában észrevegyék, és a hiányosságokat kompenzálják. Az óvodapedagógus egyik feladata, hogy kielégítse a gyermek mozgásvágyát, és a mozgásfejlesztéshez szükség van az életkorhoz kapcsolódó ismeretekre. Ismernie kell a gyerekek egyéni sajátosságait, fejlődési tempóját. Megteremti

a fejlődéshez szükséges szeretetteljes, elfogadó légkört, ahol a gyermek nyugodtan kiélheti mozgásvágyát. Változatos lehetőségeket kínál a fejlődés kibontakozására, és az érdeklődés, ami elsőbbséget élvez a lehetőségek megválasztásánál. Egész nap folyamán a kötött és kötetlen foglalkozások során megteremti a szükséges feltételeket a mozgáshoz, mind csoportszobában, mint pedig a szabadban. Figyelmet fordít arra, hogy a szülő számára is egyértelművé tegye, hogy a gyermeknek az óvodán kívül is szüksége a mozgásra, mivel a gyermek számára a mozgás alapszükséglet (Körmöci,2005).

Az óvodás gyerekek mozgásfejlődése gyors és dinamikus, és ehhez elengedhetetlen a megfelelő légkör teremtése és a mozgásformák helyes irányba történő fejlesztése. Fontos, hogy pedagógiai módszereink segítségével támogassuk az egyéni fejlődést, és megakadályozzuk a káros mozgáskultúra kialakulását (Körmöci, 2005).

Az óvodai mozgásfejlesztés céljai:

- a gyermek mozgásigényének kielégítése
- a mozgás megszerettetése
- fizikai erőlet erősítése
- mozgáskészség kialakítása
- mozgástapasztalatok bővítése különböző mozgással kapcsolatos feladatokkal
- rendszeres mozgással egészséges életmód kialakítása
- testi képességek fejlesztése
- a személyiség pozitív irányba változtatása a mozgásnak köszönhetően
- örömmel végezzenek mozgás a felkínált lehetőségek által
- a megszerzett mozgástapasztalatot más területeken is alkalmazni tudják
- aktív testmozgásra való nevelés (Farmosi, 1999).

Az óvodában a mozgásfejlesztés számos területet magában foglal, beleértve a nagymozgásokat (járás, futás, ugrás, mászás), a finommozgásokat, valamint a szem-kéz és szem-láb koordinációt, valamint az egyensúlyérzéklet. Az alapmozgások általában az alapját képezik a mozgásfejlesztésnek, és miután ezeket a mozgásokat elsajátítja és jártasságot szerez bennük, képes lesz különböző feladatokat és gyakorlatsorokat tökéletesen végrehajtani. Az óvodáskor végére a gyermek megszerzi azokat a mozgáskészségeket, amelyekre szüksége van ebben a fejlődési szakaszban.

Eredményesség eléréséhez az óvodapedagógusnak a következő feladatai vannak:

- Állóképesség fejlesztése
- A fizikai aktivitáson keresztül a szellemi fejlődés elérése

- Nagy- és finommozgások fejlesztése
- Egyensúlyérzék fejlesztése
- Ritmusos feladatokkal, mondókákkal a ritmusérzék fejlesztése
- Kezesség fogalmának erősítése, a testének, testrészeinek ismerete, és megnevezéseik gyakorlása
- Sikeres feladatmegoldás által önbizalom növekedése
- Mozgással kapcsolatos szókészlet fejlesztése
- Folyamatos hely, idő, eszközök biztosítása
- Számatalan lehetőség kínálása a mozgásigény kielégítéséhez (Farmosi, 1999).

Az óvodai élet szerves része a mozgás, amely áthatja az összes tevékenységet. Nincs olyan tevékenység, amelyben ne lenne szükség valamilyen formában a mozgásra. Bármilyen tevékenység, amit végeznek az óvodások, valamilyen módon kapcsolódik a mozgáshoz. Az óvodapedagógusnak pedig feladata, hogy megtalálja a lehetőségeket a mozgás beépítésére a különböző tevékenységek során (Farmosi, 1999).

2.1 Aktív testmozgás a testnevelési foglalkozásokon

A gyermekkorban a mozgásnak kiemelkedő jelentősége van. A testmozgás szoros összefüggésben áll a fizikai vagy testi fejlődéssel. Azok a gyerekek, akik aktívabbak és többet mozognak, általában jobban fejlettek fizikailag, és általában vidámabbak is. A mozgás nemcsak a személyiségfejlődést segíti elő, hanem lehetőséget ad a gyermeknek arra is, hogy felfedezze önmagát és a környező világot. A mozgásos játékok révén a gyermek természetes mozgásformákkal ismerkedik meg (járás, ugrás, dobás, futás), és fejleszti testi képességeit (ügyesség, erő, gyorsaság, állóképesség). A természetes mozgások általában tanítás nélkül alakulnak ki a gyermek fejlődése során, azonban az óvodai időszakban történik ezeknek a mozgásoknak a tudatosabb fejlesztése. A testi képességek pedig lehetővé teszik a különböző mozgásos tevékenységek sikeres végrehajtását. Az óvodáskorban a testi képességek fejlődése egyénenként változó, és különböző ütemben halad az óvodás korcsoportokon belül (Goró, 2008).

Minden nap, legyen szó teremről vagy a szabadban, biztosítani kell a mozgásra lehetőséget, akár spontán módon, akár szervezett formában, eszközökkel vagy pedig azok nélkül. Fontos, hogy a helyszín jó levegővel rendelkezzen és tágas legyen, valamint megfelelő eszközöket is biztosítson. A különböző nehézségű és változatos feladatok

segítségével minden gyerek számára lehetőség nyílik arra, hogy megtalálja a számára megfelelő mozgási kihívásokat.

3-4 éves korban a testnevelési foglalkozások főként a természetes mozgások fejlesztésére épülnek, és olyan feladatokat tartalmaznak, amelyek a nagymozgásokat fejlesztik. Ez magában foglalhat különböző futással, járással és mászással kapcsolatos feladatokat, valamint ugrást. A gyakorlatokat általában frontális módszerrel vezetik le. Előfordulhat csoportbontás is, hogy egyszerűbb legyen a gyakorlatok végrehajtása. A bemelegítés során sétálást vagy futást alkalmaznak, esetleg zenei aláfestéssel, ami segít a hangulat kialakításában és a motivációban is szerepet játszik. Mozgásos játékok is előfordulhatnak, azonban a gyakorlatsor végén fontos a légző gyakorlat elvégzése (Király – Szakály, 2011).

4-5 éves korban a mozgásfejlesztés során kiemelt szerepet kap a tér megismerése mozgás által. A gyakorlatok célja az irányokkal való megismerkedés, az irányok követése, az eszközök megkerülése és az egyensúlyérzék fejlesztése. Emellett olyan gyakorlatok is részei a programnak, amelyek a szem-kéz és szem-láb koordinációját fejlesztik, ami ideális ebben a korban. Fontos hangsúlyt fektetnek arra, hogy a gyerekek megtanulják a gyakorlatok elvégzését utasítások alapján. Megtanulják, hogy mit jelent a sorakozás, oszlopba rendeződés és az egymás közötti távolság betartása. Kiemelten fontos, hogy az óvónő helyesen mutassa be a gyakorlatokat, hiszen a helytelenül bemutatott gyakorlatok is hosszú távon rögzülhetnek a gyerekekben (Király – Szakály, 2011).

5-6 éves korban kiemelt jelentőséget kap az észlelés fejlesztése. A testnevelési foglalkozások során számos gyakorlat összpontosul a finom-motorikus készségek fejlesztésére, ami elengedhetetlen a későbbi írás megtanításához. A mozgásokat különböző eszközökkel és kisebb testrészekkel végezzük, hogy a gyerekek megfelelően fejlesszék ezeket a képességeket. Az eszközök használata színesíti és motiváló hatással lehet a foglalkozásokra. Fontos, hogy bevezessük a vezényszavakat és helyesen alkalmazzuk azokat. A gyakorlatokat pontosan és helyesen végrehajtva rögzülnek és készséggé válnak. A mozgásos játékok során figyelembe kell venni a versenyszellemet, ami további motivációt nyújt a feladatok elvégzéséhez. Az óvónő gyakran jelen van, de lehetőséget kell adni az önállóságra, és nem mindig vesz részt a játékokban. Ebben az időszakban kezdődik a sportjátékok alapjainak bevezetése is (Király – Szakály, 2011).

Előfordulhat, hogy vegyes csoport, ahol különböző életkorú gyerekek vannak együtt. Ilyen esetben a mozgásfejlesztést gondosan tervezve és progresszíven kell megvalósítani, hogy minden gyerek a saját tempójában tudjon haladni. Az

óvodapedagógusnak fontos figyelmet fordítani az egyéni igényekre és képességekre. A feladatokat lassabban haladva, több ismétléssel kell prezentálni, hogy minden gyerek képes legyen felzárkózni és fejlődni. Ezáltal biztosítani lehet, hogy mindenki aktív résztvevője legyen a mozgásfejlesztésnek, és megtapasztalja a fejlődést saját szintjén.

A testnevelési foglalkozások különböző mozgásos gyakorlatok tanításának fő formáját jelentik meg, azonban ezeknek időtartama és sajátosságai változnak a korosztályok szerint. A testnevelési foglalkozásoknak három fő feladata van: egészségügyi (az egészség megőrzése és az egészséges életmódra való nevelés), oktatási (a fő mozgásformák elsajátítása és fejlesztése), valamint nevelői (a figyelem fejlesztése, a fegyelmezettségre való nevelés, az egymásra való odafigyelés). A testnevelési foglalkozások felépítése:

1. Bevezető rész:

A bevezető résznek a bemelegítés a célja. A foglalkozás kezdetén a bemelegítésre helyezik a hangsúlyt. Ez a rész a test felkészítését szolgálja a mozgásra. Fontos a figyelem, és jókedv felkeltése, valamint a szervezet fizikai előkészítése. Tartalma: sorakozó, járás, futás, gimnasztikai gyakorlatok.

2. Fő rész:

Ez a foglalkozás központi része, amelyben különböző mozgásformákat tanítanak vagy fejlesztenek. Az aktuális témához kapcsolódó gyakorlatokat és játékokat foglalhat magában. Az egyes korosztályoknak megfelelően a gyakorlatok nehézsége és komplexitása változhat. Cél a motoros képességek fejlesztése, fő mozgásokkal kapcsolatos gyakorlatok tanulása. A gyakorlatok végrehajtásánál nem a feladatok gyorsasága a fontos, hanem a feladatok elvégzésének minősége. Kötelező ennél a résznél a mozgásos játék, ahol figyelembe kell venni a helyszínt, időjárást, felkészültséget. Tartalma: gyakorlatok bemutatása, végrehajtása, pihenő biztosítása.

3. Befejező rész:

A gyerekek megnyugtatása a cél a gyakorlatok elvégzése után. A foglalkozás vége felé általában beiktatnak egy nyugtató részt, amely tartalmazhat nyújtógyakorlatokat és relaxációs technikákat. Ez segít a test megnyugtatásában és a mozgás utáni regenerációban. Tartalma: légző gyakorlat, lassú séta (Gaál - Kunos, 1994).

2.2 A foglalkozás formái

A testnevelési foglalkozások során több szervezési forma létezik, attól függően, hogy a csoport minden tagja együtt, kisebb csoportokban vagy az egyes gyerekek egyénileg végzik a mozgásos tevékenységeket (Becsy – Kunos, 1974).

Szervezési formák:

1. együttes foglalkozás: az óvónő irányításával minden gyerek együttesen hajtja végre az azonos mozgást. Ebben az esetben az összes gyerek együtt mozog, ugyanazokat a gyakorlatokat végzi. A csoportos forma előnye, hogy erősíti a közösségi szellemet és a csapatszellemet, és lehetőséget ad a gyerekek közötti interakcióra és együttműködésre.

2. csoportonkénti foglalkozás: ezt a szervezési formát akkor alkalmazzuk, ha az óvoda nem rendelkezik minden gyerek számára megfelelő szerrel, ami a mozgásformák megvalósításához szükséges. Így annyi gyerek végzi egyszerre a mozgást ahány eszközzel rendelkeznek.

3. csapatfoglalkozás: a gyerekeket csapatokba osztják, és minden csapatnak saját csapatneve van. A csapatok általában 4-5 fős csoportok, és mindegyik csapat más eszközöket és szereket használ a foglalkozás során. A cél az, hogy minden eszköz eljusson minden csapathoz, így mindenki kipróbálhat mindent.

4. egyenkénti foglalkozás: ebben a szervezési formában a gyerekek egymás után egyénileg végzik el a feladatokat. Ez a módszer a legideigényesebb a foglalkozás során, hiszen minden gyereknek külön figyelmet és időt szentelnek (Becsy– Kunos, 1974).

Fontos megjegyezni, hogy a testnevelési foglalkozások során ezeket a szervezési formákat kombinálhatják is, attól függően, hogy milyen célokat szeretnének elérni és hogyan kívánják differenciálni a tevékenységeket a gyerekek szükségleteinek megfelelően.

2.3 Mozgásos tevékenységek az óvodában a testnevelési foglalkozásokon kívül

A mozgásnak jelen kell lennie nemcsak a testnevelési foglalkozásokon, hanem bármilyen más tevékenység során is. Az óvodapedagógusnak gondoskodnia kell arról, hogy a gyerekeknek legyen lehetőségük mozogni a foglalkozások között és előtt is (Gaál - Kunos, 1994).

Mozgásos tevékenységek az óvodában a testnevelési foglalkozásokon kívül:

1. Reggeli torna: a reggeli torna az óvodában kiváló lehetőség arra, hogy a gyermekek energiát felszabadítva kezdjék a napot, illetve felkészüljenek az óvodai tevékenységekre. A reggeli torna célja a mozgás örömeinek átélésére, a test és az izmok felébredésére, valamint a koncentráció és figyelem fokozására. Reggeli előtt végzik el az

óvodában, rendszerint egy időpontban. Időtartama 5-6 perc. A gyakorlatok megválasztásának szempontjai:

- sokoldalúan hasson a gyermekekre
- a nagy izomcsoportok megmozgatása a cél
- kevés energiát vegyen igénybe, könnyen végrehajtható legyen (Gaál - Kunos, 1994).

2. Alvás utáni torna: Az alvás utáni torna az óvodában nagyszerű lehetőség arra, hogy a gyermekek felébredjenek, felfrissüljenek és felkészüljenek az aktív tevékenységekre. Ez a torna segít elűzni az álmos hangulatot, serkenti a vérkeringést és felébreszti az izmokat. A tevékenység az alvást követi, a gyerekek átmozgatásához szükséges. Fontos, hogy a torna könnyed és pihentető legyen, hogy a gyermekek számára élvezetes legyen és ne terhelje túl őket az ébredést követően. Egyszerű gyakorlatsor a különböző izomcsoportok megmozgatására (váll, hát, láb, has). Időtartama 5-6 perc (Gaál - Kunos, 1994).

3. Testnevelési perc: ezeket különböző foglalkozások között végzik, ha a gyerekek fáradtak. Lehetőséget nyújt a gyermekeknek, hogy kicsit kiszakadjanak az ülő helyzetből, felfrissüljenek, és megmozgassák az izmaikat. Ez segít az energiaszintjük szabályozásában, a koncentráció javításában és a figyelem összpontosításában. Emellett pozitív hatással van a gyermekek hangulatára, a közérzetükre és a testi egészségükre. Általában 3-5 gyakorlatot tartalmaznak, és arra az izomcsoportra helyezi a hangsúlyt, amely a foglalkozás során végzett tevékenységnél elfáradt. Időtartama 2-3 perc (Gaál - Kunos, 1994).

4. Testnevelési szünet: olyan foglalkozások között alkalmazzák, ahol kevés lehetőség van a mozgásra. Lehet egy mozgásos játék, táncgyakorlat, vagy éppen mozgásos mondóka. Időtartama 5-6 perc (Gaál - Kunos, 1994).

A rendszeres, mindennapos testnevelésben a gyerekek szívesen vesznek részt, és egy idő után igényük lesz a mindennapos mozgás. Örömmel végzik el a különböző tevékenységeket, és a mozgásos játékok lehetőséget teremtenek a társas interakció kialakítására (Gaál - Kunos, 1994).

Fontos azonban, hogy az óvodapedagógus megfelelő felügyeletet biztosítson a gyerekek számára, és biztonságos környezetet teremtsen a mozgásos tevékenységekhez. Az óvónőnek oda kell figyelnie a gyerekek korára és képességeire, és azokhoz igazítani a tevékenységeket. A gyermekek számára fontos, hogy élvezzék a mozgást, így az

óvodapedagógusnak játékos és szórakoztató módon kell megközelíteni a mozgásos tevékenységeket.

2.4 Mi a játék?

A játék olyan tevékenység, amelyet a gyermek önkéntesen választ, és részt vesz benne. A játéknak megvan a maga autonómiája: a gyerek szabadon dönti el, kivel, hol és mikor játszik. Az óvodapedagógus lehetőséget kínálhat, játékeszközöket ajánlhat, de a gyermek döntése határozza meg, hogy részt vesz-e a játékban, és semmilyen külső nyomás nem befolyásolhatja ezt (Körmöci, 2005).

Detre Pál (1975) megfogalmazása szerint: *„A játék olyan tevékenység, melynek közvetlen célja a versenyben a győzelem elérése, illetve valóságos vagy elképzelt cselekmények minél tökéletesebb ábrázolása, megelevenítése. ... A játékot mindig különböző érzelmi megnyilvánulások kísérik, melyek további tevékenységre ösztönző tényezőként hatnak.”*

A játéknak számos jelentése lehet, és ez magába foglalja a játék sajátosságait is:

1. A játékot örömmel kíséri, amely fakadhat:

- a kellemetlen konfliktust kísérő érzéstől való megszabadulástól

- alkotás öröme által

- vágyteljesülés által, hiszen játék során teljesíti vágyait, olyan dolgokra van lehetősége, ami a valóságban nem mindig teljesül.

- társaival közös játék, tevékenység miatt

- kellemes élmények újbóli átélése

- az ismétlések biztonságából fakadóan

2. A gyermek komolyan veszi a játékot, és olyan mélyen beleéli magát, hogy azonosulni tud a kitalált szerepekkel, tevékenységekkel.

3. Játéktudattal rendelkeznek, a képzelet és a valóság a tudatában külön él, azonban játék során előfordulhat, hogy a kettő keveredik. A valóságból származó élményein alapul, valóságos eszközök felhasználásával.

4. Az utánpótlás gyakran megjelenik a játék folyamata során, amikor utánozza az őt körülvevő emberek cselekedeteit, viselkedését. Ezeket pedig beleépíti a játék folyamatába.

5. A játékot sosem külső cél vezérli, hanem van egy belső indíttatás, ami a játékra ösztönzi a gyereket.

6. Oldja a feszültséget.

7. Fontos szerepe van a szocializáció folyamatában. A gyerek játék során is társaival együttműködik, közös tevékenységet végeznek, ami segíti a óvodába való beilleszkedésben.

8. A gyermek játékában sokszor visszatükröződik a valóság, sokszor olyan számára fontos dolgokat jelenít meg játékában, amit máshogy nem sikerült feldolgoznia. Kiemel számára fontos részleteket, amik nagy hatással voltak rá.

9. Szórakoztató jellegű

10. Versenyszerű, a győzelem elérése a cél

11. Nagy személyiségformáló hatása van.

13. Lehetőség van az önkifejezésre (Körmöci, 2005)

A játékokat csoportosíthatjuk pszichológiai, valamint pedagógiai szempont alapján is. A pszichológiában megkülönböztetjük az érzéki, motoros, és szellemi játékokat. A pedagógiában a csoportosítás a következő: alkotó játékok, mozgásos játékok, konstruktív játékok, szabályjátékok, sportjátékok, didaktikus játékok (Bíró et al., 2015).

F. Fröbel nézete alapján: „*Minden jónak forrása a játék. Az a gyermek, aki szívvel-lélekkel, maga-tevékenyen, csöndesen, kitartóan, a testi elfáradásig kitartóan játszik, egészen biztosan szívvel-lélekkel, csöndesen, kitartóan dolgozó és a mások s a maga javát önfeláldozóan művelő emberré fog válni.*” Véleménye szerint minden jónak a forrása a játékhoz vezethető vissza, és szerinte az a gyerek, aki teljes szívvel, kitartóan játszani, olyan emberré válik, aki kitartóan fog dolgozni, és képes lesz saját javait is feláldozni másokért. Szerinte a nevelés elengedhetetlen feltétele a játék (Bíró et al., 2015).

2.5 Mozgásos játékok

A gyermek játék közben felfedezi és megismeri a körülötte lévő világot, valamint saját környezetét. A játék során kifejezi önmagát, és láthatóvá válik személyiségének jellege. A gyermek játéka értelmesebbé és gazdagabbá válik, ahogy növekszik és fejlődik. Az óvodáskorban a gyermek állandóan mozog, tevékenykedik, és egyre több játéktípus jelenik meg az aktivitásaiban. A játék által a gyermeket leginkább ösztönzi a mozgásra, és a különböző mozgásos játékokkal növekszik a mozgás iránti szeretete (Gaál - Kunos, 1994).

A mozgásos játékok szerepe a mozgásfejlődésben:

- általa fejlődik a fizikai és szellemi kitartásuk
- megtanulja értékelni önmagát a játéknak köszönhetően

- kialakul a szabálytudat, elkezd betartani a játék során felmerülő szabályokat
- fejlődik érzelmi és értelmi világa
- megtanulja kezelni az agressziót
- a kíváncsiság motiválja őket, így aktivizálja a rengeteg energiáját
- kezelni tudja a sikert és a kudarcot
- a közösségben végzett játék bátrabbá teszi a gyerekeket (Gaál - Kunos, 1994).

A mozgásos játékoknak kiemelt jelentősége van a testi és lelki fejlődésben, hiszen változatosságuk révén széleskörű fejlesztést tesznek lehetővé. Ezek a játékok segítik az egészséges testi növekedést, és a játék során tapasztalt öröm pozitívan hat a testi és lelki fejlődésre. A mozgásos játékok által megszilárdul a gyermekben a szeretet a mozgás iránt, amely egész életében megmaradhat. Azonban ennek a folyamatnak a sikeres megvalósulásához elengedhetetlen a megfelelően tervezett pedagógiai irányítás és támogatás (Bíró et al., 2015).

A mozgásos játékoknak számos pozitív hatása van a szellemi képességek fejlődésére is. Amint a gyermek figyel (szabályok betartása, társakra való figyelés), fejlődik a figyelme, képzelete, emlékezete, szervezőkészsége és helyzetfelismerő képessége. Ezek együttesen befolyásolják az értelmi fejlődést. A játék során a gyermek megtanulja kezelni a kudarcokat és elkerülni az agressziót, mivel számos érzelmi hatás éri őt játék közben. Fontos, hogy a kudarcélmények mellett hangsúlyt helyezünk a sikerélmények feldolgozására is. Ezek a tapasztalatok jelentős mértékben alakítják a személyiségét, míg a sikerélmények növelik az önbizalmát (Bíró et al., 2015).

A játékot többféle szempont alapján lehet csoportosítani, azonban testnevelés tekintetében a következő képen osztályozzuk a mozgásos játékokat:

1. Népi játékok: éneklős játék, táncos játék, dramatikus, mozgásos, egyszerű, társas, egységes szabályú.
2. Iskolai játékok: sorversenyek, futójátékok, váltóversenyek, labda játék, küzdő játék, váltó versenyek, fogójátékok.
3. Sportjátékok: kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda.
4. Alkotó játékok: konstruáló, dramatizáló.
5. Játékok vízben: játékok mély valamint sekély vízben.
6. Téli játékok: hógolyóval, szánkóval, jeges játékok (Bíró et al., 2015)

Ezeket a játékokat azonban a következő szempontok alapján is feloszthatjuk:

1. környezeti: termi, szabadtéri, vízi, havas
2. játékeszköz alapján: eszköz nélküli, meghatározott eszközzel végrehajtható

3. életkornak megfelelően: óvodáskorú és iskolás gyerekek játéka

4. játékban szereplő mozgástartalom: futás, célba dobás, adagolás szerint futó, célba dobó- és labdaadogató játékok

5. a teljesítendő feladat szerint: futó- és fogójátékok, versengése, sor- és váltóversenyek, küzdőjátékok, labdajátékok (Bély – Janisch, 1963).

A mozgásos játékok egyik fontos szerepe az aktív pihenés lehetőségének biztosítása a gyermekek számára. A mozgásigény már az első tudatos mozdulatok után megjelenik a gyermek életében, amit a különféle mozgásos játékokkal ki lehet elégíteni. A játékok kellemes hangulatot teremtenek, és pozitív érzelmekkel árasztják el a gyerekeket, ezzel tovább növelik a mozgás iránti szeretetüket. Azonban a folyamatos ösztönzés elengedhetetlen ahhoz, hogy a játékot rendszeresen végezzék. Fontos, hogy az óvónő is részt vegyen a játékban, de az is fontos, hogy a gyerekek érezzék, ők a játék igazi főszereplői. Ha megtanulják a játék szabályait betartani, képesek lesznek uralkodni indulataikon és kezelni az esetleges agressziót.

A játékosság elengedhetetlen elve az óvodai életben, és különböző formái megjelennek és jelen kell lenniük az óvodai nap folyamán. Az óvodás gyermek számára a játék és a mozgás a legtermészetesebb tevékenység. A testnevelési foglalkozásoknak is meghatározó szerepük van a játékban. A testnevelési játékok révén fejlődnek a gyermek mozgásszervei és testi képességei. A játék során olyan személyiségjegyek alakulnak ki, mint a bátorság, elszántság, figyelem és fegyelmezettség. A csapatjátékok pedig segítik a közösség kialakulását, a gyerekek figyelmét és egymás támogatását (Gaál – Kunos, 1994).

A játékok másik pozitívuma, hogy lehetőséget adnak a pedagógusnak arra, hogy játék által jobban megismerje a gyerekeket, mivel ekkor olyan személyiségjegyek mutatkoznak meg, ami máskor nem nyilvánvaló. A játékok választásánál azonban törekedni kell a változatosságra, életkori sajátosságok figyelembevételére, valamint figyelembe kell venni a gyermek játékigényét. A játék nevelő hatása csak akkor érvényesül, ha pedagógiailag megfelelően irányított (Bíró et al., 2015).

Az óvodapedagógusok számára a játékok rendkívül fontosak, mert segítenek jobban megismerni a gyerekeket, és olyan személyiségjegyeket fedezhetnek fel, amelyek más tevékenységek során nem jönnek ki. A játékok kiválasztásakor azonban fontos, hogy változatosak legyenek, figyelembe véve az életkor sajátosságait, és a gyermek játékigényeit. A játék nevelő hatása csak akkor érvényesül, ha az óvodapedagógusok megfelelően irányítják (Gaál – Kunos, 1994)!

A mozgásos játékok sokféle tevékenységet magukban foglalnak, amelyek célja a feladatok sikeres teljesítése és a győzelem elérése. Ezek a játékok aktív mozgást és versenyszerűséget is magukban hordoznak. A testnevelési játékok olyan helyzeteket teremtenek, amelyek révén fejlődnek a mindennapi képességek, például a kreativitás, tolerancia és problémamegoldó képesség. A játékok kiválasztásánál fontos, hogy tudatosan történjen. Törekedni kell a változatosságra, ugyanakkor biztosítani kell a főgyakorlatok gyakorlását is. A játék kiválasztásakor mindig figyelembe kell venni a csoport képességeit.

Az óvodai kirándulások és szabadidős tevékenységek alkalmával is fontos, hogy alkalmazzuk és gyakoroljuk a testnevelés órákon tanultakat. A szabadban végzett mozgásnak is meg kell teremteni a megfelelő teret, figyelembe véve a gyerekek életkorát és sajátosságait. A szabadban lehetőség nyílik a nagymozgások gyakorlására, hiszen a tágas tér ezt lehetővé teszi. Az időjárás természetesen befolyásolja, hogy mennyi időt tölthetünk kint, de érdemes kihasználni a jó időt és a nagy teret igénylő mozgásos játékokat az óvoda kültéri területén tartani (Detre, 1975).

III. A CSALÁD SZEREPE AZ AKTÍV TESTMOZGÁS MEGVALÓSULÁSÁBAN

Az aktív testmozgás megvalósításában a családnak kiemelt szerepe van. A családi környezet, a családtagok viselkedése és életmódja nagy hatással van a gyermek mozgásszokásaira és életvitelére. Az otthoni légkör, a családi szokások és értékek közvetlenül befolyásolják a gyermek motivációját és hozzáállását a testmozgáshoz. A családi támogatás, példamutatás és a megfelelő környezet teremtése hozzájárul a gyermek egészséges életmódjához és hosszú távú testmozgási szokásainak kialakításához.

3.1 Kutatási célok, feladatok, kutatási módszer

A kutatás célja a család szerepének vizsgálata az aktív testmozgás megvalósulásába. Szerettem volna feltérképezni a gyerekek hozzáállását a testmozgáshoz, valamint megtudni, hogy hogyan vélekednek a szülők a testmozgásról. Megtesznek-e mindent annak érdekében, hogy a gyerekeiknek példát mutatva motiválják őket az aktív testmozgásra, valamint családon belül mennyire valósul meg a közös sportolás lehetősége.

Óvodáskorban a gyerek állandóan mozog, tevékenykedik valamit, és egyre több játéktípus megjelenik tevékenységei során. A gyermek játék által vehető rá leginkább a mozgásra, és különböző mozgásos játékok által egyre inkább fokozódik a mozgás iránti szeretete. Így fontosnak tartottam kitérni arra is, hogy a gyerekek melyik mozgásos játéktípust kedvelik a legjobban, melyik a kedvenc mozgásos játéku, amire választ is kaptam.

Szerettem volna választ kapni többek között arra is, hogy mennyire fontos a szülők számára gyermekük testmozgása, mi akadályozza a napi testmozgás megvalósulását. Leginkább kíváncsi arra voltam, hogy milyen javaslatok, ötletek merülnek fel a szülőknél, hogy mivel lehetne a gyerekeket rendszeres sportolásra és egészségmegőrző testmozgásra motiválni.

Módszerként a kérdőívezést választottam. A kutatás során kérdőíves felmérést végeztem óvodáskorú gyerekek szüleinek körében, hogy a fent említett kérdéseimre választ kapjak. A kérdőívet online platformok segítségével küldtem ki, hiszen személyes találkozásokra nem volt lehetőség.

A kérdőív 17 kérdést tartalmazott (1.számú melléklet), a kitöltésre névtelenül volt lehetőség. A kérdések szerkesztésénél a szakdolgozatomban megjelent szakirodalmakra

támaszkodtam. A kérdőívben előfordultak nyílt és zárt kérdések is. A zárt kérdések esetében általam előre megadott lehetőségekből választott a kitöltő, míg a nyílt kérdések esetében hosszan kifejtette saját véleményét.

3.2 Hipotézis

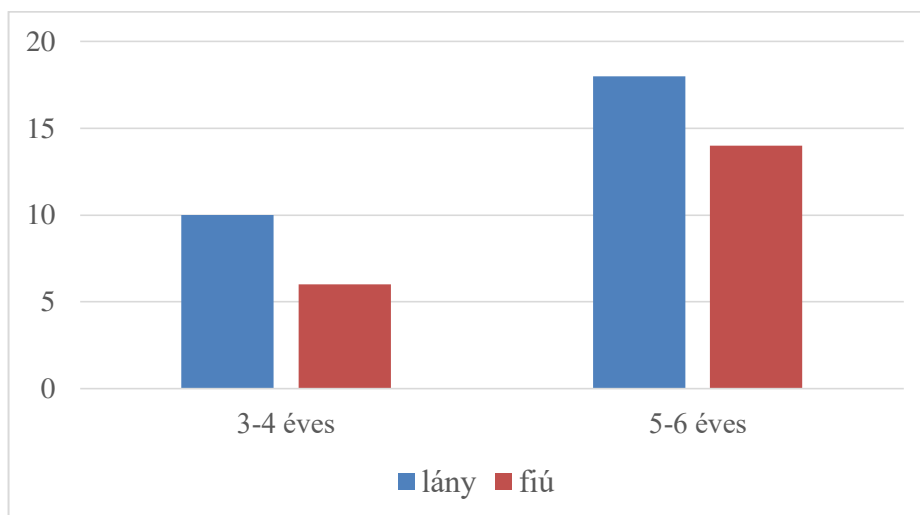
A vizsgálat megkezdése előtt azt feltételeztem, hogy a szülők számára fontos a gyermekük egészsége és ezért a rendszeres napi testmozgás biztosítása is. Hiszen az egészség egyik alappillére a testmozgás.

Feltételeztem, hogy a gyerekek képernyő előtt töltött idejének magas száma egy olyan tényező lehet, ami akadályozza a napi testmozgás megvalósulását a gyerekek életében. Reméltem a szülők által adott válaszokból kiderül, hogy a család mennyire motiváló tényező a gyerek számára az aktív testmozgás tekintetében.

3.3 A kutatási anyag elemzése

A kérdőívem szülők számára lett összeállítva, így az adatfeldolgozást 48 szülő kérdőíves válasza alapján kezdtem el. A kutatásban résztvevő szülők gyermekeinek megoszlása a nemek szerint: 20 fiú és 28 lány.

Életkort tekintve a gyerekek a következőképpen oszlanak el: 33 % 3-4 éves, 67 % pedig 5-6 éves. Ha összehasonlítsuk a gyerekek megoszlását kor és nemek szerint a következő eredmény születik: a 3-4 éves korcsoportba 10 lány, és 6 fiú tartozik, míg az 5-6 évesek közé 18 lány és 14 fiú. Ez az eloszlás a 1. ábrán megfigyelhető.

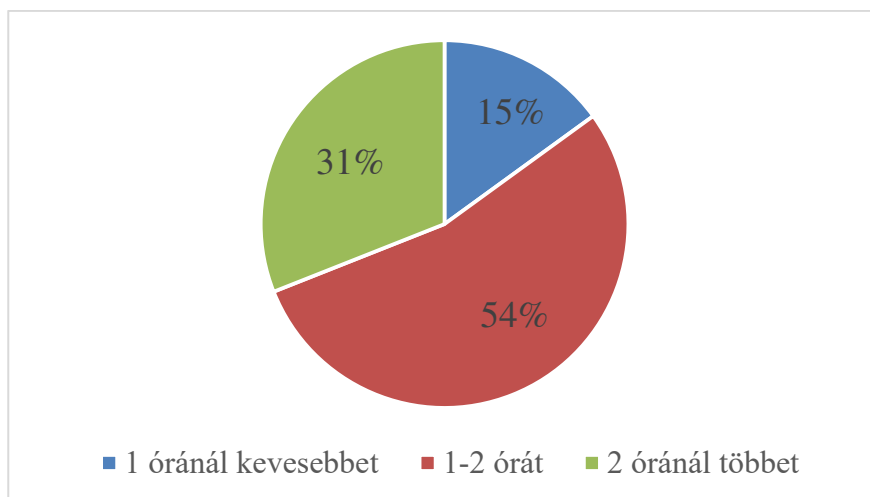


1. ábra: A gyerekek megoszlása kor és nemek szerint

A harmadik anonim kérdésre, hogy jár-e gyermeke óvodába, egyértelmű választ kaptam, hiszen mind a 48 kitöltő szülő igennel válaszolt.

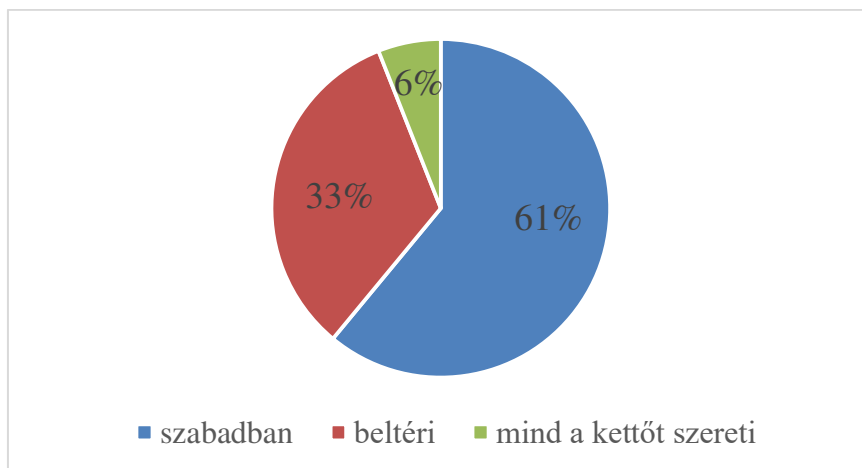
A negyedik kérdés alapján láthatjuk, hogy minden szülő legalább középiskolát végzett (24), de van közöttük 15 szakiskolát, valamint 9, aki főiskolát/egyetemet végzett.

A következő kérdésre, hogy mennyi időt tölt a szabadban gyermeke három válaszlehetőséget adtam meg: 1 óránál kevesebbet, 1-2 órát, 2 óránál többet. A legtöbben az 1-2 órát választották (26), a 2 óránál többet 15 szülő, míg az 1 óránál kevesebbet 7 szülő válaszolta.



2. ábra: Szabadban töltött idő

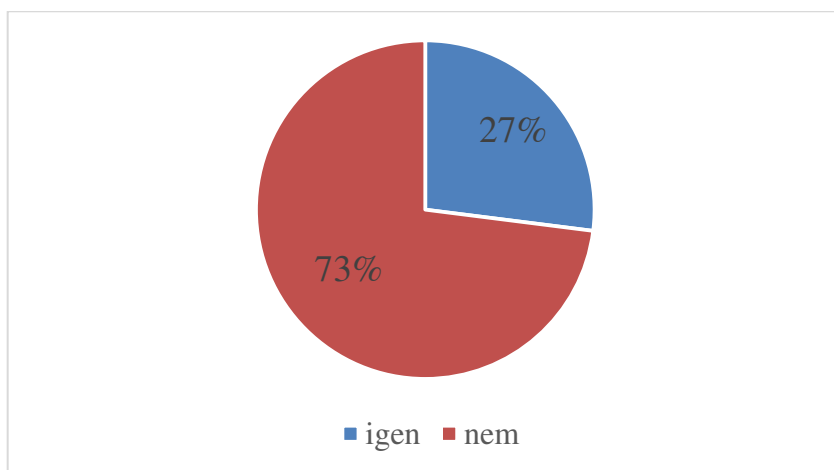
„A szabadban végezhető, vagy inkább a beltéri sportolást/mozgást részesíti előnyben gyermeke?” kérdésre a következő válaszokat adták a szülők: 61% szabadban (29 válasz), 6% a beltérit (3 válasz), és 33% a mind a kettőt szereti (16 válasz) lehetőségre ment.



3. ábra: Előnyben részesített mozgás

Arra a kérdésre, hogy fontos-e Ön számára a napi testmozgás biztosítása gyermekének, 38 szülő számára nagyon fontos, míg 10 szülő azt válaszolta, hogy nincs rá elegendő idő. A kevésbé fontos lehetőségre nem érkezett jelölés.

A nyolcadik kérdésre, hogy a család felnőtt tagjai rendszeresen sportolnak-e sajnos 35-en nemmel válaszoltak, és csak 13-an igennel. Ez százalékokban a következőképpen néz ki:

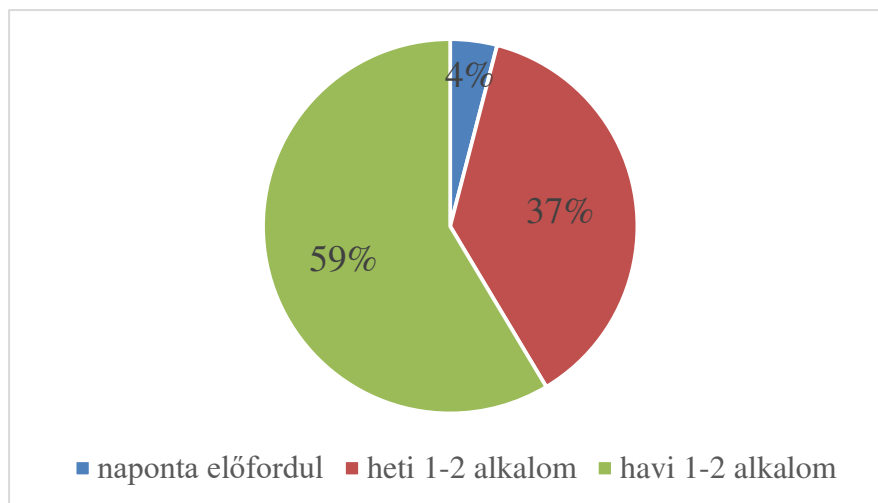


4. ábra: Szülők rendszeres sportolása

A család kulcsfontosságú a gyerekek életébe, fejlődésükben, szocializációjukban. A szabadidő eltöltésében is kulcsszerepet játszik, hiszen minden családnak közös tevékenységre van szüksége ahhoz, hogy összekovácsolja a családtagokat. Lehet ez egy mozgásos tevékenység, ahol az együtt töltött minőségi idő erősíti a kapcsolatokat, fejleszti a kommunikációs készségeket, valamint biztosítja a testi-lelki egészséget és jó közérzetet.

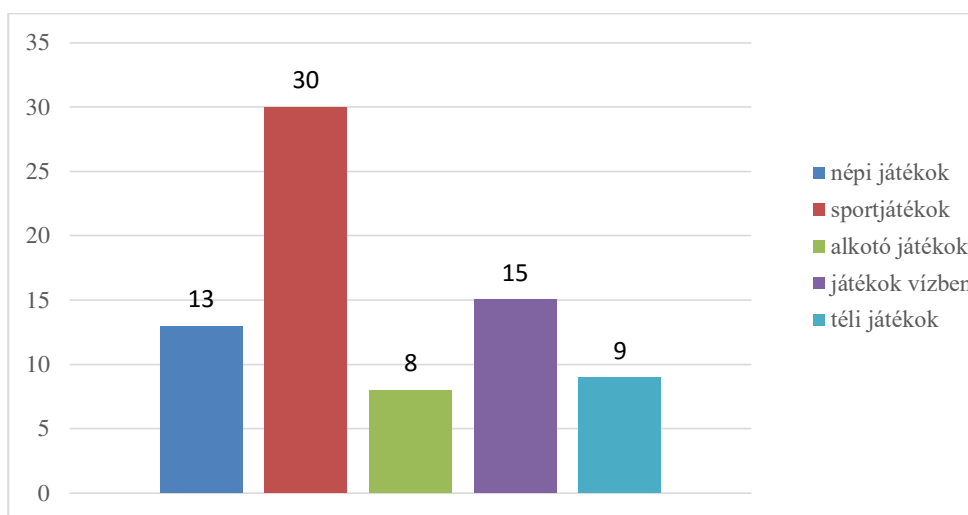
Kíváncsi voltam arra is, hogy van-e a családban közös sporttevékenység, és a válaszok alapján 22 családban igen, míg 26 családban sajnos nem.

Az előző kérdés eredménye alapján nem meglepő, hogy a mozgásos kirándulások előfordulása milyen gyakoriak a családok életében. A válaszlehetőségek között a naponta előfordul, heti 1-2 alkalom, havi 1-2 alkalom szerepel. A legtöbb válasz a havi 1-2 alkalomra (28) érkezett, ezt követi a heti 1-2 alkalom (18), míg a legkevesebb a naponta előfordul lehetőségre érkezett.



5. ábra: Mozgásos kirándulások előfordulás

Az óvodáskor tekintetében kiemelkedő szerepe van a játéknak. Az óvodás gyermek legtermészetesebb tevékenysége a játék és a mozgás. Mozgásos játékok során fejlődnek a gyermek mozgásszervei, testi képességei. Így kérdőívemben is helyet kaptak a mozgásos játékok. Arra voltam kíváncsi, hogy az ismert mozgásos játéktípusok közül melyik a gyerekek kedvence. Itt volt lehetőség több választ kijelölni, és láthatjuk, hogy 30 szülő jelölte a „sportjátékokat”, 15 szülő a „játékok vízben”, 13 szülő a „népi játékok”, 9 szülő a „téli játékok”, valamint 8 szülő az „alkotó játékok” lehetőséget.



6. ábra: Mozgásos játéktípusok

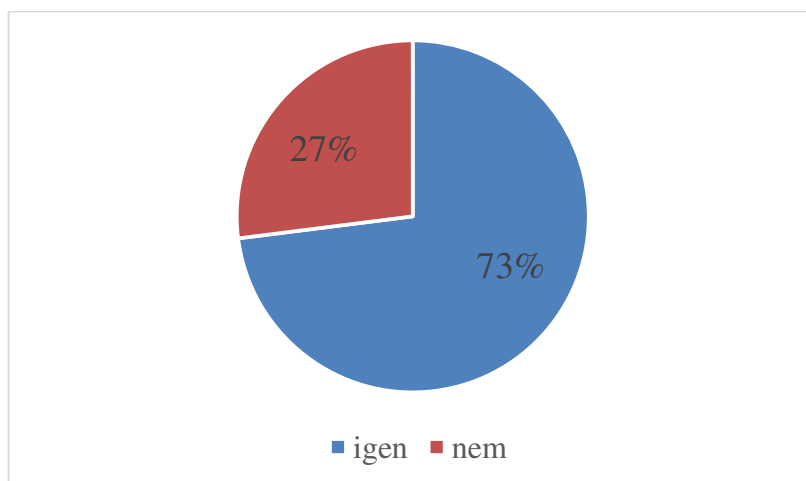
Nyitott kérdés által szerettem volna megtudni, hogy mi a gyerekek kedvenc mozgásos játéka, ahol a következő válaszokat kaptam:

- népi játékok: „Nyuszi ül a fűben”, „Tüzet viszek, ne lássátok”, „Házatlan mókus”, „Milyen szint szeret a cica?” „Bújócska”, „Fogócska”.

- sportjátékok: „Foci”, „Kosárlabda”, „Pingpong”
- téli játékok: „Hógolyózás”, „Szánkózás”, „Síelés”.

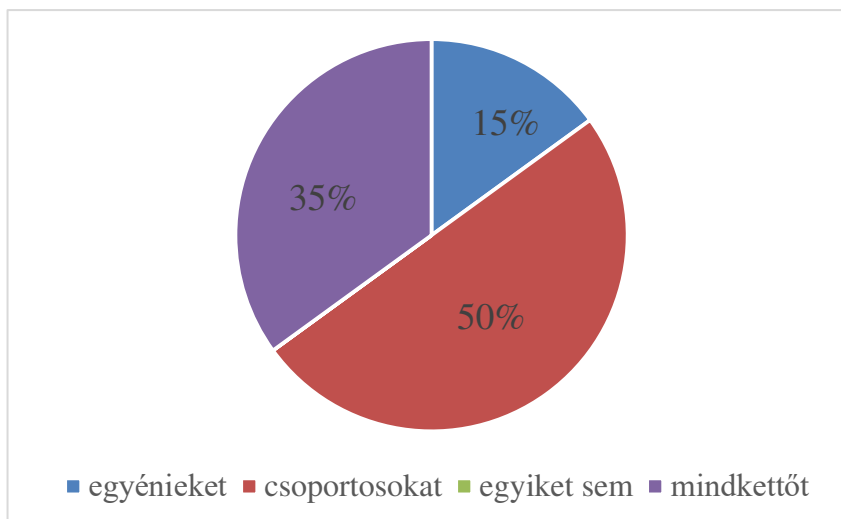
Sokan nem értelmezték jól a kérdést, hiszen válaszban nem egy konkrét játékot írtak, hanem egy játéktípust, így ezeket a válaszokat nem tudtam felhasználni.

A mozgás fontos szerepet játszik a társas kapcsolatok fejlesztésében, vagyis a fizikai aktivitás által lehetősége van kapcsolatok fenntartására, új barátok szerzésére. Az együtt töltött időnek ez a társas élménye olyan örömet okoz, hogy hosszú távon megmarad a mozgási késztetés. Sok gyerek azért szereti a mozgást, mivel ez is egy olyan lehetőség, ahol időt tud együtt tölteni társaival. Erre alapozva tettem fel a tizenharmadik kérdést, hogy a szülők hogyan vélekednek arról, hogy a mozgás befolyással van-e a gyermeke társas kapcsolatainak alakulására. A válaszadók 73%-a (35 szülő) úgy gondolja befolyással van, míg a maradék 27% (13 szülő) szerint a mozgás semmilyen hatással nincs a kapcsolatok alakulására.



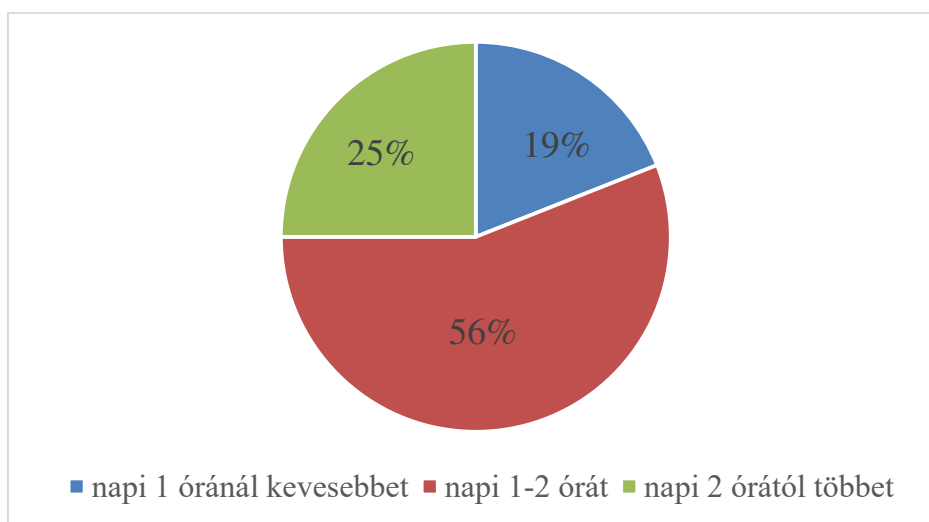
7. ábra: Mozgás hatása a társas kapcsolatok alakulására

Megkülönböztetjük az egyéni, valamint csoportos mozgásformákat. Azt a kérdést tettem fel, hogy „Gyermeke az egyéni vagy a csoportos sportokat/mozgásformákat részesíti előnyben?”, amelyben a következő eredményt kaptam: 50% a csoportosokat, 15% az egyénieket, 35% mindkettőt, míg az egyiket sem lehetőséget senki nem választotta.



8. ábra: Előnyben részesített mozgásforma

A következő kérdésre, hogy kb. mennyi időt tölt a gyermeke képernyő előtt (számítógép, televízió, okos telefon összeadva) három válaszlehetőséget adtam meg: napi 1 óránál kevesebbet, napi 1-2 órát, napi 2 órától többet. A legtöbben (27) a „napi 1-2 órát” lehetőséget választották, 12-en a „napi 2 órától többet”, míg a maradék 9 a „napi 1 óránál kevesebbet” lehetőséget.



9. ábra: A gyerekek képernyő előtt töltött ideje

A gyerekek többsége már óvodáskorban is nagyon sok időt tölt a képernyő előtt, aminek számos negatív hatása van. A tizenhatodik kérdésben pont arra kerestem a választ, hogy „Van-e olyan tevékenység, ami esetleg akadályozza a napi testmozgás megvalósulását gyermeke életében?”. Mivel ez egy nyílt kérdés volt, így a szülők sok esetben pont a képernyő előtt töltött időt nevezték meg akadályozó tényezőnek a mozgás

megvalósulásában. A következő válaszok érkeztek: „túl sok technikai eszköz használata”, „túl sok időt tölt a tv, telefon előtt”, „sok mesenézés”, „okos eszközök használata”.

Kérdőívem utolsó nyílt kérdésében konkrét ötleteket, javaslatokat kértem, hogy lehetne leginkább a gyerekeket rendszeres sportolásra és egészségmegőrző testmozgásra motiválni. A válaszokat 2 csoportra osztottam fel:

1. Példamutatás: ha otthon, a családjában lássa a gyerek a rendszeres sportot, akkor ő is jobb eséllyel fog rendszeresen valamilyen sport tevékenységet végezni. A szülői példa nagyon fontos, hiszen a gyerekek minden esetben a szülőket követik, róluk vesznek példát. Ha a felnőttektől is azt látná, hogy a mozgás fontos, és mindenkinek szüksége van rá. Fontos, hogy beszéljenek is róla, hogy miért fontos a testmozgás.

2. Lehetőségek: ha több lehetőség lenne sportolásra, mozgásra. Lennének sportrendezvények, vetélkedők korosztályoknak megfelelően. Több lehetőséget kellene biztosítani a sportolásra falun is, bevezetni sportszakköröket, vagy létrehozni sportpályákat, amik motiválóak lennének a gyerekeknek.

3.4 Eredmények

A hipotézis beigazolódni látszik. A kérdőív eredményei alapján a szülők számára fontos a testmozgás biztosítása a gyerekeknek, azonban a sok esetben nincs meg a megfelelő példamutatás, ami fontos lépés lenne a mozgásra való motiválásra. A következő feltételezésem is értelmet nyert, ugyanis a gyerekek képernyő előtt töltött idejének magas száma egy olyan tényező, ami akadályozza a napi testmozgás megvalósulását a gyerekek életében. Ezt a szülők problémaként is említették a testmozgás megvalósulása esetében.

A felmérés elemzése olyan adatokat szolgáltatott, melyekből kiderül, hogy sok esetben lakhelyhez közel nincs lehetőség sportolásra, ami szintén a testmozgás megvalósulását akadályozó tényező lehet. Pedig pont ez az időszak, az óvodáskor lenne a legmegfelelőbb, amikor kialakítható az egészséges életmódra, aktív testmozgásra való igény.

A kapott eredmények irányadóak lehetnek a problémák megelőzésére és javítására. Azonban már a szülők hozzáállása az aktív testmozgáshoz is egy pozitívum lehet.

IV. TESTMOZGÁS AZ ÓVODÁBAN: AZ EGÉSZSÉGES FEJLŐDÉS ALAPFELTÉTELE

4.1 Kutatási célok, feladatok, kutatási módszer

A család mellett, a gyermekek életében a másik meghatározó nevelési szintér az óvoda. Az óvodában az aktív testmozgás kialakítása és fenntartása a pedagógusok feladata. Az óvodapedagógusoknak fel kell ismerniük a testmozgás jelentőségét, és be kell építeni a mindennapi tevékenységekbe. Tudatosan kell integrálni a testmozgást és a gyerekek motivációját annak érdekében, hogy a gyermekek egészségesen fejlődjenek, és a testmozgás része legyen az óvodai nevelésnek.

A kutatás célja tehát az óvodákban megvalósuló aktív testmozgásnak a helyzetfelmérése. A kérdőívvel szerettem volna megtudni, hogy hogyan valósul meg az aktív testmozgás az óvodákban, milyenek a testnevelési foglalkozások, milyen eszközöket használnak, esetenként milyen nehézségekkel szembesülnek.

Módszerként a kérdőívezést választottam. A kutatás során kérdőíves felmérést végeztem óvodapedagógusok körében, hogy a fent említett kérdéseimre választ kapjak. A kérdőívet online platformok segítségével küldtem ki.

A kérdőív 25 kérdést tartalmazott (2. számú melléklet), a kitöltésre névtelenül volt lehetőség. A kérdések szerkesztésénél a szakdolgozatomban megjelent szakirodalmakra támaszkodtam. A kérdőívben előfordultak nyílt és zárt kérdések is. A zárt kérdések esetében általam előre megadott lehetőségekből választott a kitöltő, míg a nyílt kérdések esetében hosszan kifejtette saját véleményét.

A kutatás eredményei lehetővé teszik az óvodai testmozgás tervezésének és fejlesztésének jobb megértését, valamint ötleteket, javaslatokat adnak, hogy mivel lehetne a leginkább a gyerekeket rendszeres sportolásra és egészségmegőrző testmozgásra motiválni.

4.2 Hipotézis

A vizsgálat megkezdése előtt azt feltételeztem, hogy az óvodákban megvalósuló aktív testmozgás színvonala és változata függ az óvodai dolgozók hozzáállásától és elérhető eszközök mennyiségétől és minőségétől.

Feltételeztem, hogy az óvodapedagógusok számára fontos a rendszeres napi testmozgás biztosítása is, valamint fontos a pozitív gyermekkori sportolási élmény a későbbi rendszeres sportolás kialakulásához, ami az egészség egyik alapfeltétele. Ahhoz, hogy a rendszeres testmozgás és sport része legyen az életünknek, fontos, hogy már gyermekkorban pozitív élményeket szerezzünk a sportolásban. Ezért reméltem válaszokból kiderül, hogy az óvodákban mennyire valósul meg az aktív testmozgás, ami ugye a gyermekek fejlődésének alapvető feltétele, és hozzájárulhat a pozitív sportolási élményhez.

4.3 A kutatási anyag elemzése

A kérdőívem óvodapedagógusok számára lett összeállítva, így az adatfeldolgozást az óvodapedagógusok kérdőíves válaszai alapján kezdtem el. A kutatás tartalmát tekintve négy részre tudnám felosztani:

1. általános adatgyűjtés az óvodapedagógusról (nem, kor, sportolási tevékenység)
2. a testnevelési foglalkozások áttekintése
3. az óvoda felszereltsége, eszköztára
4. egyéni véleménykifejtés (nehézségek, javaslatok, ötletek)

A kutatásban résztvevő pedagógusok megoszlása a nemek szerint: mind a 44 pedagógus nő. A kérdőívet életkor intervallumot tekintve 25 – 53 év közötti pedagógusok töltötték ki. Az áttekinthetőség érdekében periódusokra bontottam a pedagógusokat életkor alapján: 25-30 év, 31-40, 41-50 év, 51-53 év. 16 pedagógus a 25-30 év kategóriába tartozik, 14 a 31-40 év, 10 pedagógus a 41-50 év és a maradék 4 pedig az 50-53 év kategóriába. Az 50 év körüliektől sajnos kevés válasz érkezett, amit talán azzal lehetne magyarázni, hogy ők passzívak a szociális hálózatokon.

Kíváncsi voltam arra, hogy a kérdőívet kitöltő pedagógusok hány éves szakmai tapasztalattal rendelkeznek. Az eredményeket megvizsgálva 29 óvodapedagógus 10 évnél kevesebb, 10 pedagógus 10 évnél több és 5 pedig 20 évnél több szakmai tapasztalattal rendelkezik, vagy dolgozik óvodában.

Fontosnak véltem azt is tudni, hogy milyen csoportban dolgoznak jelenleg az óvodapedagógusok, hiszen a későbbi kérdéseknél, ahol a nehézségek kerülnek kifejtésre, ott ez kapcsolódhat a csoport jellegéhez. A következő válaszokat kaptam: 46% vegyes csoportban (20 válasz), 25% nagycsoportban (11 válasz), 20% kiscsoportban (9 válasz), 9% pedig középső csoportban (4 válasz).

A következő kérdéseknél az óvodapedagógus sportolási tevékenységére voltam kíváncsi. Az „Ön sportol rendszeresen?” kérdésre 34 (77%) Nem-et és 10 (23%) Igen-t kaptam. A motivációs faktor sem elengedhetetlen a sportolás tekintetében, ezért itt hét lehetőséget adtam meg és több választási lehetőség kiválasztását is engedélyeztem:

1. egészségmegőrzés – 5 válasz (11%)
2. fizikai teljesítmény javítása – 3 válasz (7%)
3. szórakozás – 0 válasz (0%)
4. kikapcsolódás – 4 válasz (9%)
5. közös családi/baráti program – 2 válasz (4%)
6. nincs – 37 válasz (84%)
7. egyéb... - 0 válasz (0%)

Ha nem sportol és nincs motivációs faktor, akkor tudni akartam, hogy mi az oka annak, hogy nem sportol rendszeresen: nincs rá idő, motiváció hiánya, nincs rá alkalmas hely, lehetőség a környezetben, egyéb. A választási lehetőség ennél a kérdésnél is fent állt, így a következő eredmény született: a legtöbb pedagógusnak (68%) nincs rá elegendő ideje, míg sok esetben a motiváció hiánya (23%) az akadályozó tényező vagy pedig nincs rá alkalmas hely, lehetőség a környezetben (11%), és maradt az egyéb kategória (11%), amit többen választottak.

Az „Ön szerint miért fontos, hogy az óvodáskorú gyerekek rendszeresen mozogjanak?” nyílt kérdés által a rendszeres testmozgás fontosságára voltam kíváncsi. A kapott válaszokat elolvastam és kategóriákban szedtem:

- egészségmegőrzés
- sokoldalú testi fejlődés: testmozgás elősegíti az egészséges testi fejlődést, a keringési és immunrendszer erősödését. A rendszeres testmozgás hozzájárul a motorikus készségek, az egyensúlyérzék és a koordináció fejlődéséhez.

- szociális és érzelmi: az óvodások testmozgása azonban nem csak a fizikai, hanem a szociális, érzelmi fejlődés szempontjából is fontos. Az aktív mozgás segíti a gyerekeket abban, hogy megtanulják kezelni az érzéseiket, és javítja a kommunikációs készségeiket is. A közös sportolás közben a gyerekek megtanulják, hogyan kell együttműködni, csapatban dolgozni, és tiszteletben tartani a másik személyt.

- kognitív: nagyon hatékony a gyerekek szervezetére, serkenti az agyi rendszer funkcióit.

A kilencedik kérdés által az óvodapedagógusok egyértelmű választ adtak arra, hogy mennyire fontos a pozitív gyermekkori sportolási élmény a későbbi rendszeres sportolás kialakulásához. A válaszadók 100%-a egyetértett abban, hogy nagyon fontos.

A mozgásnak nagy hatása van a gyermekek társas kapcsolatainak alakulására, amiről az óvodapedagógusok is hasonló véleménnyel vannak, hiszen az „Ön szerint befolyással van-e a mozgás a gyermekek társas kapcsolatainak alakulására?” 100%-ban Igen-el válaszoltak. A következő kérdésnél pedig kértem, hogy fejtse ki, hogy hogyan is befolyásolja a testmozgás az óvodáskorú gyerekek szociális fejlődését. A válaszok alapján a rendszeres testmozgás javíthatja a gyermekek kommunikációját és interperszonális képességeit, megtanulják az együttműködést, a csapatmunkát és a konfliktuskezelést. A sport és más testmozgásos tevékenységek által a gyerekek meg tanulnak tiszteletet mutatni a másik ember iránt, fejleszthetik a toleranciát, valamint az empátia és az önfegyelem képességét is.

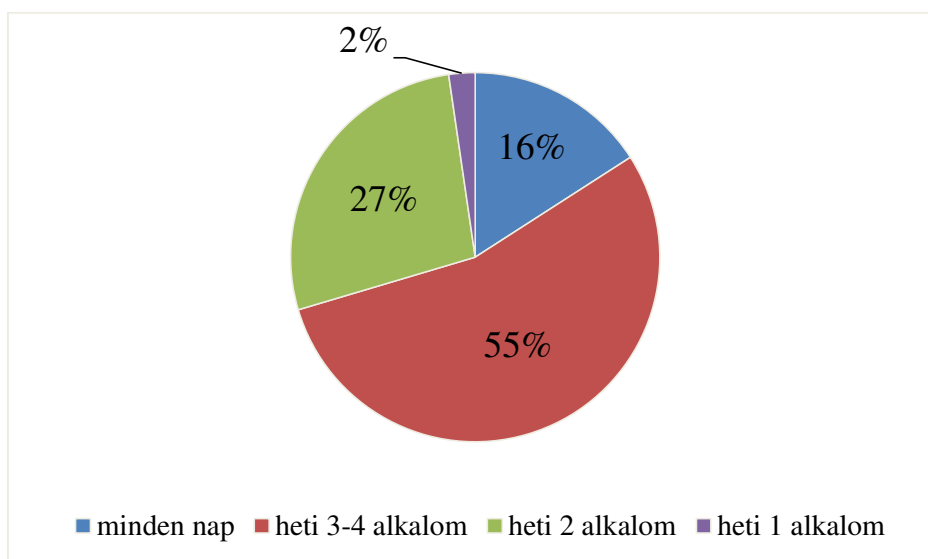
A mozgás örömteli tevékenység, a gyerekek aktívan részt vesznek és kreativitásukat kibontakoztathatják. A közös játékok, sportok és más mozgásos tevékenységek által a gyerekek új barátokat szerezhetnek, és a közös élmények erősíthetik azokat a kapcsolatokat, amelyek már léteznek. Tehát az óvodában megvalósuló aktív testmozgás lehetősége ad a gyermekeknek arra, hogy fejlődjenek szociális és érzelmi szempontból is.

Még ehhez kapcsolódik a következő kérdésem is, hogy a gyerekek az egyéni vagy csoportos sportokat/mozgásformákat részesítik előnyben. Négy válaszlehetőséget adtam: egyénieket, csoportosokat, egyiket sem, mindkettőt. 34 válasz (77%) érkezett a csoportosra, 10 válasz (23%) pedig a mindkettő lehetőségre, a másik kettőre (egyiket sem, egyénieket) pedig egy sem. Tehát a gyerekek inkább kedvelik a csoportos mozgásformákat, ahol a társaikkal együtt mozoghatnak.

A 13. kérdéstől az óvodában megvalósuló testnevelési foglalkozások folyamatát szerettem volna jobban megismerni, egy sokkal átfogóbb képet kapni.

A testnevelési foglalkozások általában heti rendszerességgel megvalósulnak, általában 2-3 alkalommal a héten. Az óvodapedagógusok általában játékos formában építik be a mozgást a gyerekek mindennapjaiba, hogy minél élvezetesebb és szórakoztatóbb legyen mindenkinek. Az óvodai testnevelési foglalkozások célja, hogy a gyerekek a mozgással kapcsolatos különböző készségeket és képességeket sajátítsák el, fejlesszék az egyensúlyérzéküket, koordinációjukat, állóképességüket, ügyességüket és erőnlétüket, illetve a játékos tevékenységek során fejlődjön a szociális készségük és a közösségbe való

tartozás érzése is. Így ez alapján először is tudni szerettem volna, hogy milyen rendszeresek a testnevelési foglalkozások az óvodában: minden nap, heti 3-4 alkalom, heti 2 alkalom, heti 1 alkalom. A következő eredmény született:



10. ábra: Testnevelési foglalkozások rendszeressége

A legtöbb, vagyis 24 válasz érkezett a heti 3-4 alkalom lehetőségre, 12 válasz a heti 2 alkalom, 1 válasz a heti 1 alkalom, és 7 pedagógus mondta, hogy minden nap megvalósul a testnevelés foglalkozás az ő csoportjában.

Az általános testnevelési kerettanterv szerint a testnevelési foglalkozásokon az alábbi négy részre oszlik: bemelegítés, fő rész, levezetés, értékelés, és ezeken a részekben belül megjelennek kötelező elemek. Így ennek megfelelően a 14. kérdésnél, ami egy nyílt kérdés volt, arra voltam kíváncsi, hogy mi az a kötelező elem, ami minden testnevelési foglalkozáson megjelenik. A válaszokat összegezve a pedagógusok legtöbben a mozgásos játékokat, népi játékokat, valamint a mondókákkal egybekötött mozgásos feladatokat említették. A mozgásos játékok pedig számos előnnyel járnak a gyerekek számára. Először is, javítják a fizikai állapotot, mivel serkentik az izomzat fejlődését és az állóképességet, segítik a koordinációt és az egyensúlyérzéklet, ami fontos a mozgások precíz végrehajtásához.

Másodszor, a mozgásos játékok a szociális készségek fejlesztésében, mivel általában csoportos tevékenységek, amelyek a gyerekeknek együtt kell dolgozniuk, kommunikálni és megosztani egymással a feladatokat. Ez segíti a közösséghez való tartozás érzését és a társas kapcsolatok kialakulását.

A következő kérdésnél a választ arra kerestem, hogy mi alapján választják a pedagógusok a foglalkozások során használt mozgásos játékokat. Amikor mozgásos játékot választanak az óvodai csoport számára, számos szempontot figyelembe kell venni. Íme néhány alapvető szempont, amelyet az óvodapedagógusok említettek:

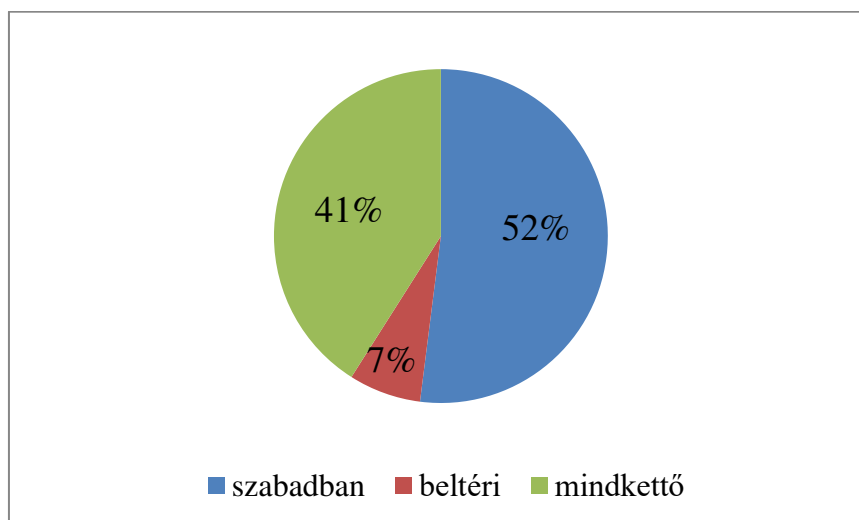
- Életkor és fejlettség: Fontos, hogy a játékon az óvodás gyerekek életkorának és fejlettségi szintjének megfelelően. A játéknak a gyerekek képességeihez és készségeihez kell igazodnia.

- Kreativitás és szórakozás: A játék legyen kreatív, ösztönözze a gyerekek fantáziáját és szórakoztassa őket. Olyan játékokat választanak, hogy a játékos és örömteli élményt nyújtsanak a gyermekeknek.

- Érdeklődés: Figyelembe veszik a gyerekek érdeklődését és preferenciáit is. Azokat próbálják választani, amiről már tudják, hogy kedvelik a gyerekek.

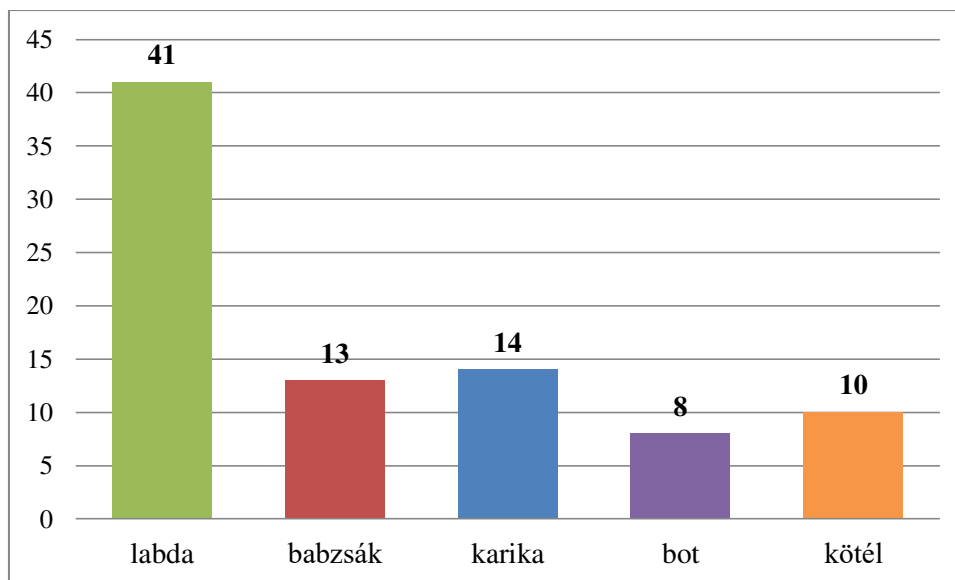
A mozgásos játékoknak több típusát is ismerjük, ezért a legkedveltebb játéktípusokra is kíváncsi voltam. Megadtam a lehetőségeket: népi játékok, sportjátékok, alkotó játékok, téli játékok. 26 pedagógus (59%) választotta a népi játékokat, mint legkedveltebb mozgásos játéktípust az ő csoportjában, 16 (36%) a sportjátékokat, 2 (5%) a téli játékokat és az alkotó játékokat senki nem választotta, ami úgy tűnik nem egy kedvelt játéktípus az óvodások körében.

A testnevelési foglalkozás megvalósulhat a szabadban és beltéri is lehet. Így „A szabadban végezhető vagy inkább a beltéri testnevelési foglalkozásokat részesíti előnyben?” kérdésnél ezt helyeztem a középpontba. 23 óvodapedagógus (52%) a szabadban, 3 pedagógus (7%) a beltéri foglalkozásokat részesíti előnyben, azonban a 18 pedagógusok (41%) mindkettő lehetőséget azonos arányban alkalmazza.



11. ábra: A testnevelési foglalkozás színtere

Számos eszköz is megjelenik a testnevelési foglalkozások alkalmával, amit a foglalkozás folyamatába be lehet építeni, és alkalmazni. Ezért a „Preferált eszközök a testnevelési foglalkozások alatt?” kérdésnél erre kerestem a választ. Több lehetőséget soroltam fel, és volt lehetőség többet is kiválasztani.



12. ábra: Preferált eszközök

A legtöbbet alkalmazott eszköz a labda, azonban a babzsák, a karika, a bot, és a kötél is egy preferált eszköz. Ezek mind szükségesek az óvodai testnevelési foglalkozások megvalósulásához. Itt meghagytam az „Egyéb” lehetőséget is, de nem említettek más eszközt.

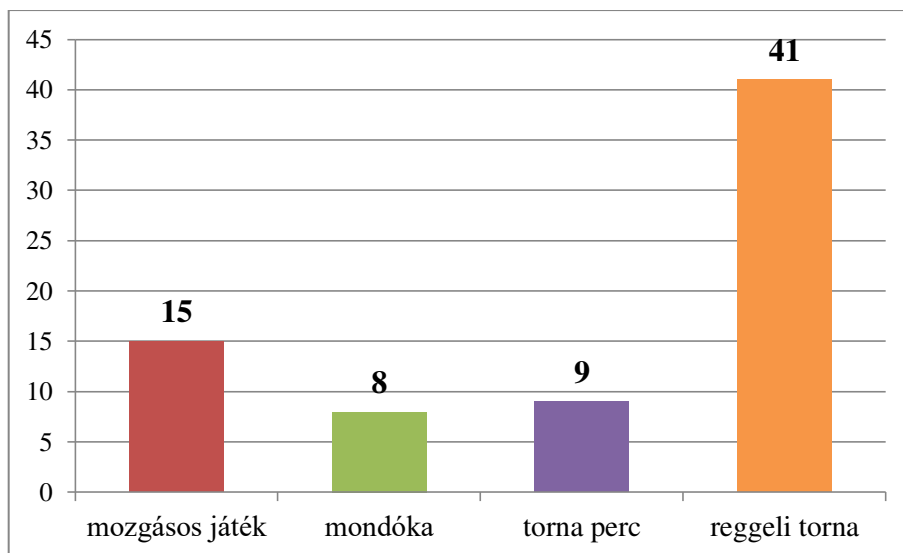
A következő négy kérdés az óvodai feltételeket, eszközellátottságot célozta meg. Nyílt kérdés által kiderült, hogy a legtöbb esetben az óvodai feltételek (udvar, tornaterem) megfelelőek. A legtöbb óvoda rendelkezik udvarral, és tornateremmel. Azokban az esetekben, ahol nincs tornaterem, ott a csoportszoba szolgálja ezt a célt.

Kértem az óvodapedagógusokat, hogy értékeljék az óvoda eszközellátottságát. Itt egy 1-től 5-ig terjedő skálán lehetett értékelni, ahol az 1: nagyon rossz, 5: tökéletes. Az 1-est senki sem jelölte meg, 10 ember a (23%) a 2-es, 12-en (27%) a 3-as, 16-an (36%) a 4-es, és 6 pedagógus (14%) az 5-ös lehetőséget. Az eredményből látszik, hogy a pedagógusok nagyobb része elégedett az óvodák eszközellátottságával.

Nyílt kérdések által megkérdeztem, hogy milyen eszközök állnak rendelkezésre és milyenekre lenne még szükség a testnevelési foglalkozások megvalósításához. Összefoglalva a következő eredmény született: sok esetben nagyon sok eszköz áll

rendelkezésre (labda, karika, bot, babzsák, ugráló kötél, bója), míg sok esetben ezek az alap eszközök sincsenek meg, amire szükség lenne.

A mozgásnak az óvoda minden területén meg kell jelennie, más óvodai foglalkozások alkalmával is, ezért bennem is felmerült a kérdés, hogy mégis milyen formában.



13. ábra: Mozgás megjelenése más foglalkozásokon

Több lehetőség megjelölésére is volt lehetőség, így a legtöbb válasz (41) a reggeli tornára, 15 válasz a mozgásos játékokra, 9 a tornapercre és 8 válasz pedig a mondókára érkezett.

A testnevelési foglalkozásokkal kapcsolatban felmerülő kihívásokra is kíváncsi voltam. Így ezt egy nyílt kérdés által fogalmaztam meg. A kapott válaszokat összegeztem és következő eredmény született:

1. Rugalmasság, figyelem a gyermekek egyéni igényeire (vegyes csoport): Az óvodás gyermekek különböző fejlettségi szinten vannak, és egyéni igények eltérhetnek. Az óvodai testnevelési oktatóknak rugalmasnak kell lenniük, és képesnek kell lenniük alkalmazkodni a különböző képességekhez és igényekhez.
2. Biztonság és felügyelet: Az óvodai korú gyermekek nagyobb felügyeletet igényelnek a testnevelési órákon. A pedagógusnak kell biztosítani a biztonságos környezetet, és figyelnie a gyermekek tevékenységeire, hogy elkerüljék a baleseteket és sérüléseket.

3. Motiváció, érdeklődés fenntartása: Kreatívnak kell lenni abban, hogy hogyan tervezik meg a tevékenységeket, hogy szórakoztatóak és motiválóak a gyermekek számára.
4. Erőforrások és helyszín: Az óvodai testneveléshez megfelelő helyszínekre és erőforrásokra van szükség, például játékokra, sporteszközökre és területekre, ahol a gyermekek biztonságosan mozoghatnak. Az oktatási intézményeknek és oktatóknak megfelelő forrásokat kell biztosítani az óvodai testnevelési oktatás támogatására.
5. Együttműködés a szülőkkel
6. Kevés gyerek, alacsony létszámú csoportok

Az utolsó „Van-e konkrét ötlete, javaslata, mivel lehetne a leginkább a gyerekeket rendszeres sportolásra és egészségmegőrző testmozgásra motiválni?” kérdés esetében lehetőséget adtam a saját vélemények kifejtésére egy nyílt kérdés által. A gyerekek rendszeres testmozgásra való motiválása kulcsfontosságú az egészséges életmód kialakításához és a jó fizikai kondíció megőrzéséhez. Az óvodapedagógusok a következő lehetőséget javasolták a gyerekek rendszeres testmozgásra való motiválására:

- Legyen szórakoztató: A legtöbb gyerek jobban élvezi azokat a tevékenységeket, amik szórakoztatóak.

- Mintaadás: Az, ha a szülők is aktívan részt vesznek a gyerekekkel közös sporttevékenységekben, erősen motiváló hatással lehet a gyerekekre.

- Sportesemények: A sportesemények látványa is ösztönző lehet a gyerekeknek. Az, ha elviszik őket focimeccsre, kosárlabdameccsre vagy bármilyen más sporteseményre, akkor az lehet a motiváló hatás, hogy a gyerekek maguk is szeretnének kipróbálni valamilyen sportot.

- Rendszeresség: Ahhoz, hogy a sportolás szokássá váljon, rendszerességre van szükség.

Dicséret: A gyerekek motivációját az is növelheti, ha elismerjük a tevékenységüket és a kitartásukat. Mondjuk el nekik, hogy büszkék vagyunk rájuk, hogy kitartanak, és azt is, hogy milyen jó hatással van a testükre a rendszeres mozgás.

4.4 Eredmények

A hipotézis beigazolódni látszik. A kérdőív eredményei alapján kiderült, hogy az óvodákban megvalósuló aktív testmozgás színvonala függ az óvodai dolgozók

hozzaállásától és elérhető eszközök mennyiségétől és minőségétől. Hiszen ha az óvodák számára megvan minden lehetőség, ami a szükséges neveléshez, testnevelés oktatáshoz kell, akkor ez a tevékenység megvalósul, és pozitív példaként él a gyerekekben tovább. A következő feltételezésem is értelmet nyert, hogy az óvodapedagógusok számára fontos a rendszeres napi testmozgás biztosítása is. Ugyanis az egyik legfontosabb a pozitív gyermekkori sportolási élmény a későbbi rendszeres sportolás kialakulásához. Ahhoz, hogy a rendszeres testmozgás és sport része legyen az életünknek, fontos, hogy már gyermekkorban pozitív élményeket szerezzünk a sportolásban.

A válaszokból kiderült, számos kihívással kell szembenézni a testnevelési foglalkozások alkalmával, különösen a jelenlegi helyzet miatt, az alacsony létszámú csoportok esetében, sokszor előfordulnak a vegyes csoportok, ahol külön figyelmet kell fordítani a különböző képességekre, az életkorra.

A felmérés elemzése olyan adatokat szolgáltatott, melyekből kiderült, hogy hogyan is valósul meg a testmozgás a gyermek korai éveiben, az óvodában, és hogy ez a nevelő-oktató intézmény hogyan is biztosítsa a gyerekek sokoldalú fejlődésének alapfeltételét, az aktív testmozgást.

ÖSSZEFOGLALÁS

Szakedolgozatom címe „Az aktív testmozgás, mint az óvodáskorú gyerekek sokoldalú fejlődésének alapvető feltétele”, amelyben az aktív testmozgással, mint a gyerekek sokoldalú fejlődésének szükséges feltételével foglalkoztam. Ezt a témát próbáltam meg minél inkább körüljárni, és a szakirodalmak segítségével részletesen kidolgozni.

Az első fejezetben a hangsúlyt a mozgásra fektettem. Megpróbáltam értelmezni a mozgás fogalmát, rávilágítani arra, hogy mennyire meghatározó szerepe van a fejlődés szempontjából. Foglalkoztam a gyermek mozgásfejlődésével, ahol nagy segítségemre voltak Farmasi István írásai, aki szintén sokat foglalkozott ezzel a témával. Ezekből a feljegyzésekből jöttem rá, hogy hogyan is fejlődik a gyermek mozgása, és az aktív testmozgásnak milyen nagy szerepe van a mozgás fejlődésében. Mivel azok a gyerekek, akiknek életében óvodáskortól jelen van a mozgás sokkal kreatívabbak egy-egy élethelyzetet tekintve, könnyebben tudnak összpontosítani és figyelni. Az aktív mozgás pozitív hatással van a teljesítményre. Tehát a testmozgás nem csak biológiai szükséglet, hanem céltudatos pedagógiai hatás eredménye, ami az óvodai testnevelési rendszer hatékonyságától is függ.

Szakedolgozatom második fejezetében kitértem a testnevelési foglalkozásokon előforduló mozgásformákra. A mozgás jelen van az óvoda minden pillanatában, azonban nagy hangsúlyt a testnevelési foglalkozások alkalmával kap. Nincs olyan tevékenység, amiben nincs szükség mozgásra. Bármilyen tevékenységről legyen szó a mozgásnak valamilyen formában kapcsolódnia kell hozzá. Az óvodapedagógus az a személy, akinek meg kell találni a lehetőségeket különböző tevékenységek során a mozgás beépítésére. Nagy hangsúlyt fektettem a mozgásos játékokra, hiszen ezek által vehető rá a leginkább a gyermek a mozgásra, és ez által egyre inkább nő a mozgás iránti szeretete.

A harmadik fejezet címe „A család szerepe az aktív testmozgás megvalósulásában”, amely átfogó képet ad a szakedolgozatom témájához kapcsolódó szülőkkel folytatott kutatásról. Kutatásom célja az aktív testmozgás vizsgálata, valamint megtudni, hogy hogyan vélekednek a szülők a testmozgásról. Megtesznek-e mindent annak érdekében, hogy a gyerekeiknek példát mutatva motiválják őket az aktív testmozgásra, valamint családon belül mennyire valósul meg a közös sportolás lehetősége. Az eredményeket megvizsgálva a kutatásomhoz kapcsolódó célok megvalósulni, az előzőleg megfogalmazott hipotézis beigazolódni látszott. A szülők számára fontos a testmozgás

biztosítása a gyerekeknek, azonban a sok esetben nincs meg a megfelelő példamutatás, ami fontos lépés lenne a mozgásra való motiválásra. A gyerekek képernyő előtt töltött idejének magas száma is egy olyan tényező, ami akadályozza a napi testmozgás megvalósulását a gyerekek életében. A felmérés elemzése olyan adatokat szolgáltatott, melyekből kiderül, hogy sok esetben lakhelyhez közel nincs lehetőség sportolásra, ami szintén a testmozgás megvalósulását akadályozó tényező lehet. Pedig pont ez az időszak, az óvodáskor lenne a legmegfelelőbb, amikor kialakítható az egészséges életmódra, aktív testmozgásra való igény.

A negyedik fejezet a „Testmozgás az óvodában: az egészséges fejlődés alapfeltétele” címmel az óvodapedagógusokkal megvalósult kutatást tartalmazza. A család mellett, a gyermekek életében a másik meghatározó nevelési szintér az óvoda. Az óvodában az aktív testmozgás kialakítása és fenntartása a pedagógusok feladata. Az óvodapedagógusoknak fel kell ismerniük a testmozgás jelentőségét, és be kell építeni a mindennapi tevékenységekbe. A kutatás célja tehát az óvodákban megvalósuló aktív testmozgásnak a helyzetfelmérése. A kérdőív eredményei alapján kiderült, hogy az óvodákban megvalósuló aktív testmozgás színvonala függ az óvodai dolgozók hozzáállásától és elérhető eszközök mennyiségétől és minőségétől. Hiszen ha az óvodák számára megvan minden lehetőség, ami a szükséges neveléshez, testnevelés oktatáshoz kell, akkor ez a tevékenység megvalósul, és pozitív példaként él a gyerekekben tovább. A következő feltételezésem is értelmet nyert, hogy az óvodapedagógusok számára fontos a rendszeres napi testmozgás biztosítása is. Ugyanis az egyik legfontosabb a pozitív gyermekkori sportolási élmény a későbbi rendszeres sportolás kialakulásához. Ahhoz, hogy a rendszeres testmozgás és sport része legyen az életünknek, fontos, hogy már gyermekkorban pozitív élményeket szerezzünk a sportolásban. A felmérés elemzése olyan adatokat szolgáltatott, melyekből kiderült, hogy hogyan is valósul meg a testmozgás a gyermek korai éveiben, az óvodában, és hogy ez a nevelő-oktató intézmény hogyan is biztosítsa a gyerekek sokoldalú fejlődésének alapfeltételét, az aktív testmozgást.

Összességében az aktív testmozgás kulcsfontosságú a gyermekek egészséges fejlődése és jóléte szempontjából. A gyermekek életében a családi nevelés és az óvoda képezik a két meghatározó szintért, ahol ezt az aktív életmódot kialakíthatják és fenntarthatják. A családi és az óvoda egymást kiegészítve befolyásolják a gyermekek testmozgási szokásait és attitűdjét, ezzel hosszú távon hatással vannak egészségükre és életmódjukra.

A kutatások eredményei lehetővé teszik a gyerekek aktív testmozgásának tervezését és fejlesztését, könnyebb megértését, valamint ötleteket, javaslatokat adnak, hogy mivel lehetne a leginkább a gyerekeket rendszeres sportolásra és egészségmegőrző testmozgásra motiválni, hiszen az aktív testmozgás az óvodáskorú gyerekek fejlődésének alapvető feltétele. A kapott eredmények irányadóak lehetnek a problémák megelőzésére és javítására.

РЕЗІЮМЕ

Тема моєї дипломної роботи: Рухова активність, як необхідна умова всебічного розвитку дітей дошкільного віку. У своїй роботі я намагалась розкрити за допомогою літератури та ретельно опрацювати дану тему.

У першому розділі я намагалась розкрити сутність самого руху, яке значення воно має у розвитку дитини. У вивченні питання розвитку руху дитини мені допомогли роботи Іштвана Фармаші, який також працював над даною темою. Із цих робіт я багато узнала про розвиток руху дитини, а також про те, яке важливе значення має рухова активність дитини.

У другому розділі розкрила питання про різноманітні техніки руху, які використовуються на фізичних заняттях. Рух присутній у кожному мить життя дитини, але найбільшу увагу на неї звертаємо на фізкультурних заняттях. Рух присутній у всіх видах діяльності. Вихователь дошкільного закладу має бути готова до організації рухової діяльності дитини.

Третя глава дає вичерпну картину досліджень батьків, пов'язаних із предметом моєї тези. Мета мого дослідження - дослідити активні фізичні навантаження та те, як батьки думають про фізичні навантаження. Чи роблять вони все можливе, щоб мотивувати своїх дітей діяти як приклад активних фізичних вправ та того, як реалізується можливість зіграти спільного спорту в сім'ї. Вивчаючи результати, цілі, пов'язані з моїм дослідженням, здавалося, були досягнуті, раніше сформульована гіпотеза, здавалося, підтверджена.

Четверта глава містить дослідження з викладачами дитячого садка. Окрім сім'ї, іншим рішучим навчальним рівнем у житті дітей є дитячий садок. Вихователям є завдання розвивати та підтримувати активні вправи в дитячому садку. Мета дослідження - оцінити ситуацію активних фізичних навантажень у дитячих садках. Відповідно до результатів анкети, якість активних вправ у дитячому садку залежить від ставлення та якості працівників дитячого садка та кількості та якості наявних інструментів.

Результати дослідження дозволяють планувати та розвивати активні фізичні навантаження, розуміння та ідеї та пропозиції для мотивації дітей найбільше регулярно та охороняти здоров'я, оскільки активні фізичні вправи є необхідною умовою розвитку дітей дитячого садка. Отримані результати можуть регулюватися шляхом запобігання та вдосконалення проблем.

IRODALOMJEGYZÉK

- Bély M., Janisch Gy. (1963): *Testnevelési játékok*. Sport Kiadó, Budapest.
- Becsy B. S., Kunos A. (1974): *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*. Tankönyvkiadó, Budapest
- Benedek P. (2019): *Ezt teszi gyermekeinkkel a mozgásszegény életmód*.
<https://www.gyerekmosoly.hu/blog/ezt-teszi-gyermekeinkkel-a-mozgasszegeny-életmod/>
Letöltés dátuma: 2022. május 2.
- Bíró M., Juhász I., Széles-Kovács Gy., Szombathy K., Váczi P. (2015): *Mozgásos játékok*. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger.
- Detre P. (1975): *Játékelméleti alapismeretek*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Dobay B. (2016): *Mozgásos játékgyűjtemény (óvó- és alsó tagozatos pedagógusok részére)*. Selye János Egyetem Tanárképző Kara, Komárom.
- Erling, K. (2018): *Menni. A gyaloglás művészete*. Park Könyvkiadó, Budapest.
- Farmosi I. (1999): *Mozgásfejlődés*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
- Farmosi I., Gaál S. (2007): *Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs
- Gaál S., Kunos A. (1994): *Testnevelési játékok anyaga és tervezése az óvodában*. Gaál Sándorné – Magánkiadás, Budapest.
- Goró E. (2008): *Betekintés az óvodai életbe. Testnevelés és módszertana*.
<http://ovodaivilag.hupont.hu/18/testneveles-modszerana>
Letöltés dátuma: 2023. május 3.
- József I. (2009): *Testi-, mozgás- és idegrendszeri fejlődés*.
http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari_anyag/jozsef_istvan/testi_mozgs_s_idegrendszeri_fejlds.html
Letöltés dátuma: 2023. május 4.
- Kertész A. (2016): *Mozogni kell, mozogni muszáj!*
<https://apluszmuhely.hu/testmozgas/a-mozgas-fontossaga-gyerekkorban/>
Letöltés dátuma: 2023. május 2.
- Király Tibor., Szakály Zs. (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest
- Körmöci K. (2005): *Az óvodás gyermek önfejlődését inspiráló pedagógiai légkör*.
<http://www.kormocikatalin.hu/?menu=25>

Letöltés dátuma: 2022. május 2.

Lázás K. (2017): *Népi játékok felhasználási lehetőségei az oktatásban*. In: A játék királyi út. Kiss Áron Magyar Játéktársaság, Budapest, 62-83.

Machalikné, H. I. (2008): *A rendszeres fizikai aktivitás hatása az egészséges életmóddal kapcsolatos beállítódás alakulására, serdülőkorban*.

http://nevelestudomany.phd.elte.hu/vedesek/2008/PhD_2008_Machalikne_Hlavacs_Iren.pdf

Letöltés dátuma: 2023. május 2.

Makszin Imre (2007): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs

Neulinger Á. (2008): *Társas kapcsolatok és interakciók szabadidősportban*.

http://unipub.lib.uni-corvinus.hu/920/1/vt_2008n10p23.pdf

Letöltés dátuma: 2023. április 27.

Tótszöllősy T. (2006): *A mozgás nagy hatalom az értelmi képességek fejlesztésében*.

<https://www.mozgasfejleszt.es.hu/cikkek/a-mozgas-nagy-hatalom-az-ertelmi-kepessegek-fejleszteseben.html>

Letöltés dátuma: 2023. május 2.

MELLÉKLET

1. melléklet

Kérdőív jegyzéke

1. Óvodáskorú gyermeke neme:

- Fiú
- Lány

2. Gyermeke életkora:

- 3-4 év
- 5-6 év

3. Jár-e gyermeke óvodába?

- Igen
- Nem

4. Szülő legmagasabb végzettsége:

- Általános iskola
- Középiskola
- Szakiskola
- Főiskola/egyetem

Egyéb: _____

5. Hány órát tölt naponta a szabadban a gyermeke?

- 1 óránál kevesebbet
- 1-2 órát
- 2 óránál többet

6. A szabadban végezhető, vagy inkább a beltéri sportolást/mozgást részesíti előnyben?

- Szabadban

Beltéri

Mind a kettőt szereti

7. Fontos-e Ön számára a rendszeres napi testmozgás biztosítása a gyermeke számára?

Nagyon fontos

Kevésbé fontos

Nincs rá elegendő idő

8. A család felnőtt tagjai rendszeresen sportolnak-e?

Igen

Nem

9. Van-e a családban közös sporttevékenység?

Van

Nincs

10. Milyen gyakoriak a mozgásos kirándulások előfordulása családjá életében?

Naponta előfordul

Heti 1-2 alkalom

Havi 1-2 alkalom

11. Gyermeke kedvenc mozgásos játéktípusa:

Népi játékok

Sportjátékok

Alkotó játékok

Játékok vízben

Téli játékok

12. Befolyással van-e a mozgás gyermeke társas kapcsolatainak alakulására?

Igen

Nem

13. Gyermek az egyéni vagy a csoportos sportokat/mozgásformákat részesíti előnyben?

Egyéni

Csoportosokat

Egyiket sem

14. Gyermek kedvenc mozgásos játéka:

15. Naponta kb. mennyi időt tölt a gyermek a képernyő előtt (számítógép, televízió, okos telefon összeadva)?

Napi 1 óránál kevesebb

Napi 1-2 óra

Napi 2 órától több

16. Van-e olyan tevékenység, ami esetleg akadályozza a napi testmozgás megvalósulását gyermek életében?

17. Van-e konkrét ötlete, javaslata, mivel lehetne leginkább a gyerekeket rendszeres sportolásra és egészségmegőrző testmozgásra motiválni?

2. melléklet

Kérdőív jegyzéke

1. Neme?

° Nő

° Férfi

2. Életkora?

3. Hány éve dolgozik óvodában?

4. Milyen csoportban dolgozik jelenleg?

° Kiscsoport

° Középső csoport

° Nagycsoport

° Vegyes csoport

5. Ön sportol rendszeresen?

° Igen

° Nem

6. Önnek mi a motivációs faktor a sportolás iránt?

Egészségmegőrzés

Fizikai teljesítmény javítása

Szórakozás

Kikapcsolódás

Közös családi/baráti program

Nincs

Egyéb: _____

7. Mi az oka annak, hogy nem sportol rendszeresen?

- Nincs rá idő
- Motiváció hiánya
- Nincs rá alkalmas hely, lehetőség a környezetemben

Egyéb: _____

8. Ön szerint miért fontos, hogy az óvodáskorú gyerekek rendszeresen mozogjanak?

9. Ön szerint mennyire fontos a pozitív gyermekkori sportolási élmény a későbbi rendszeres sportolás kialakulásához?

- Nagyon fontos
- Kevésbé fontos
- Egyáltalán nem számít

10. Ön szerint befolyással van-e a mozgás a gyermekek társas kapcsolatainak alakulására?

- Igen
- Nem
- Nem tudom

11. Ön szerint hogyan befolyásolja az aktív testmozgás az óvodáskorú gyerekek szociális fejlődését?

12. A gyerekek az egyéni vagy a csoportos sportokat/mozgásformákat részesítik előnyben?

- Egyénieket
- Csoportosokat
- Egyiket sem
- Mindkettőt

13. Milyen rendszeresek a testnevelési foglalkozások az óvodában?

- ° Minden nap
- ° Heti 3-4 alkalom
- ° Heti 2 alkalom
- ° Heti 1 alkalom

14. Kötelező elem, ami minden testnevelési foglalkozáson megjelenik?

15. Mi alapján választja ki a foglalkozások alkalmával használt mozgásos játékokat?

16. Legjobban kedvelt mozgásos játéktípus a csoportban?

- ° Népi játékok
- ° Sportjátékok
- ° Alkotó játékok
- ° Téli játékok

17. A szabadban végezhető vagy inkább a beltéri testnevelési foglalkozásokat részesíti előnyben?

- ° Szabadban
- ° Beltéri
- ° Mindkettőt

18. Preferált eszközök a testnevelési foglalkozások alatt?

- Labda
- Babzsák
- Karika
- Bot
- Kötél

Egyéb: _____

19. Milyenek az óvodai feltételek a testnevelési foglalkozások megtartásához (tornaterem, udvar)?

20. Értékelje, mennyire felszerelt az óvoda eszközellátottsága a testnevelési foglalkozások megvalósulása tekintetében? (1- nagyon rossz, 5- tökéletes)

	1	2	3	4	5	
nagyon rossz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tökéletes

21. Milyen eszközök állnak rendelkezésre a testnevelési foglalkozások megvalósításához?

22. Milyen eszközökre lenne még szükség a testnevelési foglalkozások megvalósításához?

23. Hogyan jelenik meg a mozgás más óvodai foglalkozások alkalmával?

- Mozgásos játék
- Mondóka
- Torna perc
- Reggeli torna

Egyéb: _____

24. Ön szerint milyen kihívásokkal kell szembenézni-e az óvodai testnevelési oktatásban?

25. Van-e konkrét ötlete, javaslata, mivel lehetne a leginkább a gyerekeket rendszeres sportolásra és egészségmegőrző testmozgásra motiválni?

Ábrák jegyzéke

1. ábra: A gyermekek megoszlása kor és nemek szerint	27
2. ábra: Szabadban töltött idő	28
3. ábra: Előnyben részesített mozgás	28
4. ábra: Szülők rendszeres sportolása	29
5. ábra: Mozgásos kirándulások előfordulása.....	30
6. ábra: Mozgásos játéktípusok	30
7. ábra: Mozgás hatása a társas kapcsolatok alakulására	31
8. ábra: Előnyben részesített mozgásformák	32
9. ábra: A gyerekek képernyő előtt töltött ideje	32
10. ábra: Testnevelési foglalkozások rendszeressége	38
11. ábra: Testnevelési foglalkozások szintere	39
12. ábra: Preferált eszközök	40
13. ábra: Mozgás megjelenése más foglalkozásokon	41

Ім'я користувача:
Ілдіко Греба

Дата перевірки:
16.05.2023 12:57:47 CEST

Дата звіту:
17.05.2023 12:20:35 CEST

ID перевірки:
1015111410

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
100011752

Назва документа: Kádár Cintia

Кількість сторінок: 44 Кількість слів: 11402 Кількість символів: 85442 Розмір файлу: 622.02 KB ID файлу: 1014794168

2.35% Схожість

Найбільша схожість: 0.46% з Інтернет-джерелом (<https://docplayer.hu/24534264-Testnevelesi-es-nepi-jatekok.html>)

2.26% Джерела з Інтернету

368

Сторінка 46

1.62% Джерела з Бібліотеки

54

Сторінка 47

3.27% Цитат

Цитати

9

Сторінка 48

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел