Міністерство освіти і науки України

Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці ІІ

Кафедра педагогіки і психології

Пояснювальна записка

до кваліфікаційної роботи бакалавра

на тему: Формування здорового способу життя у дошкільників та молодшому шкільному віку

Виконала: студентка V-го курсу,
напряму підготовки (спеціальності)
0101 Педагогічна освіта
6.010101 Дошкільна освіта
Гейдер (Ідяртов) Е. Л.

Керівник: Ґреба А.Й.
Рецензент:

Берегово – 2015 р.

Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Héder (Igyártó) Emese

Egészségtudatos magatartásformák alakítása óvodás és iskolás gyermekeknél

Szakdolgozat

Témavezető:
Greba Anna
Recenzens:

Beregszász – 2015

Tartalomjegyzék

Bevezető **7**

1. Egészségtudatos magatartásformák alakítása **9**

1.1. Az egészség fogalma 9

1.2. Az egészség, mint érték és szerepe az ember egészségtudatos magatartásában 10

1.3. A testnevelés szerepe az egészségnevelésben 14

1.4. Az egészségnevelés feladatai 14

1.5. Egészségnevelés a tanórákon és azokon kívül 15

2. A mozgáskészség kialakulásának folyamata **17**

2.1. A mozgáskészség fejlődése 3 éves korig 17

2.2. A mozgáskészség fejlődése 3-5 éves korban 20

2.2.1. Egyes mozgásformák továbbfejlődése 20

2.3. A mozgáskészség fejlődése 5-7 éves korban 21

2.4. A mozgáskészség fejlődési hiányosságainak következményei 21

2.5. A testi képességek jellemzői és azok fejlesztése 22

2.5.1. Kondicionális képességek 22

2.5.2. Koordinációs képességek 26

2.6. A testi képességek fejlődését és fejlesztését befolyásoló tényezők 28

2.7. A testnevelés általános jellemzői 29

2.7.1. A testnevelés feltételei 30

2.7.2. A testnevelés módszertana 30

2.8. A testnevelési tanterv követelményrendszere 34

2.8.1. Az óvodai testnevelés mozgásrendszere 35

3. Az alap mozgáskészségek alkalmazása a mozgásos játékokban **40**

3.1. A futásgyakorlatok alkalmazása játékokban 41

3.2. Az ugrásgyakorlatok alkalmazása játékokban 41

3.3. Dobásgyakorlatok alkalmazása játékokban 41

3.4. Függés-, támasz- és egyensúlygyakorlatok alkalmazása játékokban 42

3.5. Labdagyakorlatok alkalmazása játékokban 43

4. A kutatás anyaga és módszerei **44**

Összefoglaló **49**

Rezümé (ukrán nyelvű) **50**

Irodalomjegyzék **51**

Melléklet

Táblázatok és képek jegyzéke

Зміст

Вступ **7**

1. Виховання позитивного ставлення до здорового способу життя **9**

1.1. Поняття здоров'я 9

1.2. Вплив здорового способу життя на поведінку 10

1.3. Роль фізкультури у формуванні здорового способу життя 14

1.4. Завдання з виховання позитивного ставлення до здоров'я 14

1.5. Виховання позитивного ставлення до здоров'я на заняттях і позаурочний час 15

2. Процес формування рухів **17**

2.1. Розвиток рухливості до 3 років 17

2.2 . Розвиток рухливості у віці від 3-5 років 20

2.2.1 . Особливі формі розвитку рухливості 20

2.3 . Розвиток рухливості у віці від 5-7 років 21

2.4 . Наслідки порушень у координації руху 21

2.5 . Здатність тіла і розвиток дитини 22

2.5.1 . Види умовних вправ 22

2.5.2 . Види координаційних вправ 26

2.6. Розвиток природних задатків дити і їх значення 28

2.7. Значення занять з фізкультури 29

2.7.1 . Причини занять фізкультурою 30

2.7.2 . Методи занять фізкультурою 30

2.8. Методичні рекомендації до занять фізкультурою 34

2.8.1. Система фізичних вправ для занять у дошкільних закладах 35

3. Основні вправила рухливості в ігровіх формі **40**

3.1. Розвиток бігу в ігровій формі 41

3.2. Вправи розвитку стрибків у ігровій формі 41

3.3. Вправи з кидання у ігровій формі 41

3.4. Вправи з розвитку рівноваги, висіння на перекладині в ігровій формі 42

3.5. Вправи з м'ячем в ігровіх формі 43

4. Методи і результати досліджень. **44**

Висновок **49**

Резюме **50**

Літератури 51

Навички

Роль на очних посібників та картин

„Szeresd egészségedet, mert ez a jelen.

Védd gyermekedet, mert ez a jövő.

Őrizd szüleid egészségét,

Mert a múltban épül fel a jelen és a jövő."

(Bárczi Gusztáv)

Bevezető

Az ember életében az egyik legfőbb tényező az egészsége. Erre már kisgyermekkorban is érdemes odafigyelni, gyermekeinket arra nevelni, hogy egészségesen éljenek, táplálkozzanak, mozogjanak eleget.

Az óvodában és iskolában pont ezért fontos szerepe van az egészségnevelésnek. Melyben mi pedagógusok mutatunk példát a gyerekeknek és valamilyen szinten a szülőknek is. Az egészségnevelésről tudnunk kell, hogy nem lehet önmagában értelmeznünk, nem egy külön tantárgy, hanem a tantárgyak mindegyikében ott van. Főként a testnevelésben, mivel ezeken a foglalkozásokon (órákon) sajátítják el a gyerekek az egészségtudatos magatartásformákat. Ezen magatartásformák kialakításában fontos, hogy odafigyeljünk a megfelelő példamutatásra, a tornagyakorlatok helyes bemutatására. Ha ezt nem tesszük, akkor a gyerekekben hibás mozdulatok rögzülnek és a későbbiekben ezen mozgásformák sérülést, vagy egészségre káros hatásokat is kifejthetnek (pl. gerincferdülés-a helytelen testtartásban való üléstől).

A mindennapos mozgás mellett fontos, hogy odafigyeljünk a táplálkozásunkra is, mivel a mozgás önmagában kevés egy egészségtudatos életvezetéshez. Figyeljünk oda, hogy megfelelő mennyiségben fogyasszunk rostokat, fehérjéket, szénhidrátokat. Gyermekeinknél figyeljünk oda, hogy ne fogyasszanak túl sok édességet, mert az a későbbiekben elhízáshoz, illetve fogszuvasodáshoz vezethet. Későbbiekben a fogszuvasodás fogvesztéshez, az pedig az étel nem megfelelő megőrléséhez vezet, ami emésztőrendszeri problémákat okoz.

Mindemellett hanyagoljuk a káros szenvedélyeket, mert azok is roncsolhatják egészségünket. Főként a dohányzás, mivel a cigarettában található kátrány és más anyagok a tüdőben lerakódva csökkentik annak vitálkapacitását. Ezáltal pedig romlik fizikai teljesítőképességünk, immunrendszerünk. Így fogékonyabbak leszünk a betegségekkel szemben.

Összegezve, ahhoz, hogy kialakítsuk a jövő generációjában az egészségtudatos életvezetést, fontos, hogy odafigyeljünk a táplálkozásra, a megfelelő mozgásra, a káros szenvedélyek hanyagolására, valamint a megfelelő példamutatásra, mert gyermekeinknek mi vagyunk azok, akikre felnéznek.

1. Egészségtudatos magatartásformák alakítása

1.1. Az egészség fogalma

Az egészségfogalom tartalma gazdag, sokrétű és heterogén, mely mást és mást hangsúlyozó tudományos és köznapi gondolkodásmódokban érhető tetten. Ezért az iskolai egészségnevelés alapját képező egészségfogalom pontos leírásához számba kell vennünk a már ismert tartalmi elemeket és mindazokat a körülményeket, melyek e tartalmak kialakulását meghatározzák [4. 16. o.].

Az iskolai egészségnevelés újragondolásához azonban azok a megközelítések visznek közelebb bennünket, melyekben valaminek vagy valamiknek a megléte utal az egészségre. Ezekben az egészség felfogható a testi, lelki és szociális jólét állapotaként (WHO, 1946) vagy olyan fizikai és mentális egyensúlyként, melynek során az egyén optimális kapacitása birtokában a leghatékonyabban képes társadalmi szerepeinek a megvalósítására. Az egészség megint más felfogásban árucikké válik, üzleti tartalmat kap, amely nemcsak elveszíthető, hanem meg is vásárolható. Magas befektetésekkel megvehető a luxusszintű egészségügyi ellátás (pl. magán gyógyintézetek igénybevételével), eladható egészséges ételeken, testedzéseken, valamiről leszoktató vagy rászoktató programokon keresztül, visszavásárolható a sürgősségi ellátás igénybevételével és a gyógyszerek ártámogatásában, de el is veszíthető balesetek, betegségek következtében. Lehet azonban az egészség egyfajta attitűd is, az egyén törekvése és készsége az állandóan változó körülményekhez való adaptálódásra, vagy éppenséggel azoknak a faktoroknak az összessége, melyek az egyént személyes ereje maximális kifejtésében segítik [4. 16-17. o.].

Az egészségfogalom tartalma tovább bővíthető, ha kulturális kontextusba helyezzük az egészségről vallott felfogásokat. Hiszen hogy mikor, milyen esetekben lép át valaki szimbolikusan és/vagy konkrétan az egészség mezsgyéjéről a betegségére, az tág és szerteágazó forráskészleten alapul. Nem hagyható figyelmen kívül még az ezredforduló után sem, hogy milyen hagyományok, tradíciók, kulturális tartalmak jelölik ki különböző társadalmi csoportok és egyének esetében a házi gyógymódok érvényességi és alkalmazási körét, határait vagy az elkerülhetetlen orvoshoz fordulást. Társadalmi és kulturális jelentést hordoz tehát az egészség fogalma abban a vonatkozásban, hogy az egészség és a betegség megítélésében hol és milyen választóvonal található, mi és hogyan szabályozza a beavatkozás vagy be nem avatkozás, a házi és/vagy professzionális orvoslás igénybevételét.

A társadalmi-kulturális jelentést hordozó egészségtartalmak szemléletmódbeli változásai végső soron a társadalmi-történeti idő lenyomatai, ezért a temporalitást is a fogalom szerves részének tekintjük. Az általunk ismert legősibb egészségfelfogások fő jellemzője a holisztikus szemléletmód volt, mely a hangsúlyt az egyénen belüli, az emberek közötti és a környezettel kapcsolatos egyensúlyi állapotra helyezte [4. 17.o.].

Mai álláspont szerint az egészségnek fizikai, mentális, érzelmi, személyiséggel kapcsolatos, társadalmi (társas, szociális), valamint spirituális dimenziói vannak [4. 23.o.]. A fizikai egészség az emberi test működéséhez, a testrészek egészségéhez kapcsolódik. A mentális egészség fogalomkörébe tartozik, hogy milyen forrásokból szerezzük információinkat, hogyan használjuk fel azokat az egészségünket érintő tevékenységünkben és döntéseinkben. Az érzelmi egészség azzal kapcsolatos, hogy milyen mértékben vagyunk képesek kifejezni érzelmeinket, mennyire értjük meg saját érzéseinket és másokéit. A személyiséggel kapcsolatos egészség arra vonatkozik, hogy milyen embernek látjuk magunkat, mit szeretnénk elérni, milyen az értékrendünk, mik a céljaink, és hogyan képzeljük el, illetve valósítjuk meg önmagunkat. A társadalmi egészség körébe tartozik, ahogyan magunkat mint egyéneket látjuk, ahogyan a társadalom tagjaival együttműködünk, és hogy milyenek emberi kapcsolataink, viszonyaink. A spirituális egészség létfontosságú az általános egészség szempontjából, mert integrálja az egészség többi dimenzióját. Lényege abban fejeződik ki, hogy mi érdekel bennünket mélyen, és hogyan viszonyulunk a dolgokhoz [4. 23-24.o.].

1.2. Az egészség, mint érték és szerepe az ember egészségtudatos magatartásában

Az értékek jelentős része a szocializáció során alakul ki az emberben. Így a család mint elsődleges szocializációs közeg jelentős szerepet tölt be az értékek kialakításában és rendszerré szerveződésében. Az ezt követő szocializációs színtér az óvoda és az iskola. Az iskolai egészségnevelés során sem elég az egészségérték mivoltára koncentrálni, hanem meg kell keresni azokat az érdemi személyiségkomponenseket is, amelyekkel együtt várható el az életmódban is tükröződő hatás, valamint a megváltozott tevékenység. Itt elsősorban a mentálhigiénével, az interperszonális kapcsolatok minőségével, a konfliktuskezelés rugalmasságával összefüggő értékrendszerekre gondolunk. Kedvező életmód-változtatás is csak akkor remélhető az egyéntől, ha az egészségérték ezen támogató értékrendszerbe egymást kölcsönösen erősítő módon épül be [4. 24.o.].

Egészségünk fejlesztéséhez, a korszerű, dinamikus egészségfogalomhoz az alábbi értékek köthetők: egyéni felelősség, közösségi szemlélet, interdiszciplinaritás, civil szervezetek, szubszidiaritás, egyéni és közösségi öntevékenység és helyi kezdeményezések integrációja. Amikor cselekedeteinket, magatartásunkat, gondolkodásunkat és érzelmeinket értékeink befolyásolják, azok nem egymástól elszigetelten, függetlenül fejtik ki hatásukat. Az értékek ugyanis az emberben komplex értékrendszerré formálódnak, így a beépülő értékek megnyilvánulása attól függ, hogy az egyén domináns értékrendjében hol helyezkednek el, milyen más értékekkel együtt erősítik vagy gyengítik egymást. Az egészség vonatkozásában ez úgy értelmezhető, hogy bár az egészség előkelő helyen áll a rangsorban, ugyanakkor különböző értékrendszeri beágyazódása következtében az egyén magatartásában más és más módon valósul meg. Ennek következtében válik életmódunk egészségessé vagy egészségtelenné. Az értékrendszerünkből adódó értékítéletek alapján hozzuk meg életvitelünkre vonatkozó döntéseinket. Ezért egészségesen élni nem egyenlő azzal, hogy az egészséget mint értéket önmagában elfogadjuk. Az egészséges életvitel sokkal inkább azon az értékrendszeren alapul, amellyel a bennünket körülvevő világhoz viszonyulunk [4. 24-25.old].

Az egészségmegőrzés 12 pontja	
1. Egészséges táplálkozás	Az energia bevitelnek és az energiafelhasználásnak egyensúlyban kell lennie. Fontos, hogy nemcsak azt kell megenni, amit szeretünk, hanem azt is, ami hasznos, értékes szervezetünk számára. Szintén lényeges szempont a rendszeresség. Emellett főként a lányoknál kamaszkorban éppen az elhízástól való félelem miatt kóros soványságot okozó magatartásforma jelenhet meg.
2. Több mozgás	A kisgyermek szaladgál, a kisiskolás fut, kirándul, az iskolás beül a képernyő elé, és ott nézi, mások hogyan sportolnak. A mai gyermekek több mint 40%-a elhízott vagy túlsúlyos. A fiatalokat vigyük ki a szabadba, s tegyük kívánatossá számukra a különböző programokat!
3. Stressztűrés, stresszkezelés	Meg kell tanulni alkalmazkodni a stresszhez. Stressz nélküli élet nincs, de számos olyan módszer létezik, amellyel a káros stressz hatásokat kiszűrhetjük életünkből (pl. autogén tréning, agykontroll vagy más relaxációs

	eljárások), kezelhetjük őket. Ebben is jelentős szerepe van a példamutatásnak.
4. Baleset megelőzés	A balesetek többnyire elkerülhetők. Különösen a serdülő fiúk veszélyeztetettek, mert keresik a veszélyt, nincs félelemérzetük, unatkoznak, és felelősségérzetük kialakulatlan.
5. Kiegyensúlyozott szexualitás	Itt lelhetők fel leginkább a tabuk, s a meg nem értés káros hatásai. Fontos, hogy a fiatal tanulja meg a nemiség nyílt felvállalását, a szex és a szerelem együtt járását, a kivárás, a hűség és a felelősségvállalás prioritását. Számos veszélyt jelentenek a szexuális úton terjedő betegségek, a felelőtlenség s az ezekből következő lelki sérülések.
6. Nem dohányzás	El kell hitetni a gyermekekkel, hogy a dohányzás életet rövidít. Különösen veszélyeztetettek a serdülők. Ők azt hiszik, hogy ettől lesznek felnőttesek, sokszor nem tudnak nemet mondani. A kortársoktatást tekinthetjük a legjobb módszernek. A gyermekek jobban hisznek a hasonló korú gyermeknek, mint a tanárnak, egészségügyi dolgozónak vagy esetleg a szülőnek.
7. Mérsékelt alkoholfogyasztás	Fontos a mérték, fontos tudni, hogy mikor és hogyan kell megállni. El kell hitetni a serdülőkkel, hogy nem az alkohol hatására lesznek felnőttek. Meg kell őket tanítani ésszerűen nemet mondani.
8. Drogtagadás	A drog életet ront és rövidít. Lehetőleg el kell kerülni, s segíteni kell azoknak, akik a leszokás nehézségeivel küszködnek. Meg kell őket tanítani ésszerűen nemet mondani, s hogy nem ettől lesznek felnőttek.
9. Időben orvoshoz fordulás	Azt kell tudatosítani, ha a bajt időben felismerik, könnyebb a segítség és gyorsabb a gyógyulás.
10. Együttműködés az egészségüggyel	Az egyén együttműködése nélkül az érte dolgozó egészségügy nem lehet hatásos, hiszen a legfontosabb

	gyógytényező saját maga.
11. Környezettisztelet	Gondolkozz globálisan, cselekedj lokálisan! A Földet nem a szüleinktől, nagyszüleinktől örököltük, hanem a gyermekeinktől, unokáinktól kaptuk kölcsön.
12. Személyi higiénia	Leginkább a serdülőkre kell figyelni, ők azok, akik az igénytelenséggel akarnak mások lenni, ezzel akarnak kitűnni az átlagemberek köréből, vagy önállóságuknak, lázadásuknak „hangot adni”. Az egyik legkönnyebb területe a tagadás kifejezésének

[http://epa.oszk.hu/00000/00035/00093/2005-06-ta-Tobbek-Testneveles.html].

Az egészségtudatos magatartás az egyén szemléletének, viselkedésének, tevékenységének összessége annak érdekében, hogy minél tovább és minél egészségesebb maradhasson. Ennek során: döntéseiben fontosnak tartja és érvényesíti egészség-szempontjait saját maga és – szűkebb és tágabb – környezete érdekében, szokásainak tudatos kontrollálásával (pl.: helyes táplálkozás, testmozgás, szexuális szokások; egészségkárosító magatartások, káros szenvedélyek kerülése; stb.) tevékenyen részt vesz egészségénekének fejlesztésében, elsajátítja a laikus segítség és önsegítés képességeit, az egészségügyi ellátással és az ellátórendszerrel kapcsolatban kialakítja és alkalmazza a tájékozott fogyasztói magatartást. (betegségének természete, lehetséges kimeneteinek ismerete, az ellátórendszerrel és igénybevételi lehetőségekkel kapcsolatos ismeretek, a betegjogok ismerete, egészségügyi fogyasztóvédelmi ismeretek.) [http://fogalomtar.eski.hu/index.php/Eg%C3%A9szs%C3%A9gtudatos_magatart%C3%A1s].

Az egészség mint érték a jövő generációjának vonatkozásában kiemelt helyet foglalt el a különböző korok intézményes oktatásában. Így elmondható hogy az iskolai egészségnevelés nem új keletű feladat, mindig is része volt az intézményes nevelésnek. Értékeléséhez hozzátartozik annak vizsgálata, hogy az egyes korokban milyen célok és tartalmak határozzák meg az egészség fogalmát. Az egészségnevelés olyan komplex tevékenység, amely indirekt és direkt módszereket alkalmaz, jellemzője, hogy kiterjed a szocializáció minden szintjére. Célja, hogy az egészség kulturális szint emelésével, az életmód formálásával elősegítse egyrészt az egészség kialakítását, megtartását, a betegségek megelőzését, másrészt, hogy a betegek egészségi állapota mielőbb helyreálljon. Mindezek alapján az iskolai egészségnevelés fő feladatát úgy fogalmazhatnánk meg, hogy a felnövekvő nemzedéket egészség-

magatartásuk formálásával intézményesen készítsük elő arra, hogy felnőttként aktív szerepet tudjanak majd játszani életminőségük alakításában (http://hirmagazin.sulinet.hu/hu/eletmod/testneveles-egeszsegtudatos-magatartas).

Minden sporttevékenység kiválóan fejlesztheti a gyermekek önfegyelmét, küzdeni tudását, kitartását, önbizalmát, segíti a reális önértékelés kialakulását, és hozzájárul a siker és kudarcélmény feldolgozásához; ez által kialakul az egészséges énkép, az egészséget támogató értékrend [http://hirmagazin.sulinet.hu/hu/eletmod/testneveles-egeszsegtudatos-magatartas].

1.3. A testnevelés szerepe az egészségnevelésben

Az Angol Egészségnevelési Hatóság (HEA) táplálkozási munkacsoportjának megállapítása szerint a testmozgás döntő jelentőségű a testsúlyszabályozásnak és az elhízás megelőzésének a szempontjából. Ugyanakkor a tanulóknak mindössze a fele végez megfelelő gyakoriságú és időtartamú mozgást [http://epa.oszk.hu/00000/00035/00093/2005-06-ta-Tobbek-Testneveles.html]. Ezáltal a tanulók erőnléte csökken, testtartási problémái pedig nőnek. Ezért az Európai Sport Chartája azt mondja, hogy a gyerekeket olyan sportélményekhez kell hozzásegíteni, melyek egész életre szóló elkötelezettséget eredményeznek a fizikai aktivitás iránt. Így a testnevelést minél több tantárgyba be kell építeni, ezáltal visszajutunk oda, hogy az egészségnevelés nem önálló tantárgy, hanem egy olyan komplex folyamat, mely az iskola és óvoda egészéletét át kell, hogy hassa.

1.4. Az egészségnevelés feladatai

A gyerekekben az óvodás és iskolás időszakokban alakul ki az a beállítódás, melyben a különböző feladatokra osszák be az időt. Itt meg kell velük ismertetni, hogy a mindennapjaikba az egészségnevelésük is szerepet kapjon.

Ezáltal az egészségnevelés feladatai közé tartozik:

- tudatosítani a gyerekekben, hogy a mindennapi életüket saját maguk alakítják, tervezik és felelősséggel tartoznak érte;
- az egészségneveléssel kapcsolatos értékek és értékrendszerek kialakítása, óvása, fejlesztése;

Ezen feladatok megvalósításában a pedagógus példamutatásának, valamint a tanárok egymás közötti viselkedésének nagy szerepe van. Így fontos szerepet kapnak a közös kirándulások, sportesemények, szakkörök, stb.

1.5. Egészségnevelés a tanórákon és azokon kívül

Az egészséges életmódra nevelésben fontos, hogy a gyerekek a mindennapok során minél többször, többféleképpen találkozzanak a legfontosabb alapelvekkel. Erre kiváló lehetőség a felnőttek állandó példamutatása, és a tanórák adta lehetőségek kiaknázása. Kellő kreativitással, és elhivatottsággal minden tantárgyba be lehet építeni ezen elveket. A hagyományos és audiovizuális szemléltetés mellett az élményszerű ismeretszerzést érdemes előnyben részesíteni. Fontos, hogy a tanulók szerezzék meg az elméleti alapokat, és ennek hatására cselekedjenek átgondoltan saját egészségük megőrzése, ill. a környezet megóvása terén [8. 27.o.].

Az egészségnevelés élménypedagógia is, mivel a nevelés egyik kiemelkedően fontos eszköze, maga a személyesen átélhető élmény. Az élmények egyaránt megragadhatók értelmi és érzelmi úton (egyszerre vagy valamelyik irányba eltolva a hangsúlyt) ebben nagyon meghatározó az életkor. A kisebb gyerekeknél hatásosabb az érzelmi megközelítés, míg a nagyobbaknál már célszerűbb, ha egyensúlyt teremtünk a két oldal, vagyis az érzelmi és az értelmi megközelítés között. Az egészségnevelés nem lehet pusztán a negatív élmények közvetítője. Egyensúlyt szükséges tartani az értékek és a gondok felmutatásában és feltárásában és értékközvetítőnek kell lennie! [8. 41.o.]

A természet megszerettetése sok manuális tevékenységet is megkívánna, de épp ez az, amire ma már nem jut idő a tanórákon, vagy legalábbis nagyon kevés, bár a kerettanterv célkitűzései megkövetelnék. Így rendkívül fontos élnünk a tanórán kívüli lehetőségekkel. Az egészségnevelés igazi helye a természet, ám nem mindig van lehetőség „kijutni”, így a benti (nem csak iskolai környezetre gondolva) lehetőségeket is ki kell használni. Mégis amikor csak lehet jobb a szabadban megszerettetni- megismertetni a természetet, a környezetünket, mindeközben nem kis mértékben hozzájárulva a gyerekek egészségének megőrzéséhez [8. 42.o.].

A tanórákon kívüli egészségneveléssel kapcsolatos tevékenységek lehetnek:

- séták, terepgyakorlatok- ezek általános vagy konkrét megfigyelési szempontok alapján történnek, a tanulók rögzítik a tapasztalataikat és az új ismereteiket egy füzetbe, vagy feladatlapra;

- kirándulások- szinte kimeríthetetlen lehetőséget biztosítanak a tanulók környezeti-és egészségneveléséhez;
- múzeumlátogatások, kiállítások- melyek által a gyerekek segítséget kapnak a tananyag feldolgozásában;
- játékok, vetélkedők, drámapedagógiai lehetőségek- a játékok által kerülnek egyensúlyba a gyakorlati és az elméleti ismeretek (az egészségnevelés terén is), a drámapedagógiai szakkörök által a gyerekek jobban megismerhetik egymást és környezetüket, gyakorolhatják a kooperatív megoldásokat;
- kézműves foglalkozások- ezen foglalkozások által a gyerekek megismerik és használják a természetes anyagokat, terméseket és újrahasznosító módszereket sajátítanak el;
- témanapok- ilyenkor a gyerekek megismerkednek azzal, hogy az egészségnevelés mindenhol ott van, mennyire szükséges, mi a teendőnk egészségünk megóvásával kapcsolatban.

2. A mozgáskészség kialakulásának folyamata

2.1. A mozgáskészség fejlődése 3 éves korig

Az élet első 10 hetében kialakul a látás, a hallás, a tapintás, a gyereknek ebben az időszakban leginkább az idegrendszere fejlődik. Így ezt az időszakot az „összreakciók” időszakának nevezzük. Ez nem jelent mást, minthogy a gyerek egész teste részt vesz a reakcióban, ez egyszerű „szenzor-motorikus lánc” segítségével működik, a test felszínének az ingerlése vezet a meghatározott motorikus válaszhoz (pl. szopási, markolási, pupillareflex) [9. 31. o].

Hat-hetes korára már képes 45fokos szögben felemelni a fejét, de még nem képes sokáig tartani. Viszont már nyolc hetes korára rövid ideig bármilyen testhelyzetben képes rá, mert nyakizmai már eléggé megerősödtek. Tehát ez az időszak (születéstől-10. hétig) a felemelés és tartás időszaka.

Ebben az időszakban főként a szülőkön múlik a fejlődés mértéke, mivel sokat kell tornáztatni, és különböző mozgó tárgyakkal felkelteni az érdeklődését. A láb erősítése érdekében pelenkázáskor játszunk vele lábnyújtogatós játékot [9. 31. o]. Az időszak vége felé emeljük ülő vagy álló helyzetbe, természetesen figyelve arra, hogy a fejét megtámasszuk, és biztassuk arra, hogy nyúljon az eléje tartott játékokért, ütögesse azt. Tanítsuk egyensúlyozni úgy, hogy álló helyzetbe emeljük [9. 35. o].

A tizedik hét után egyre több és több mozgást kezd megtanulni. A harmincadik hétre már inogás mentesen tudja tartani a fejecskéjét, fel tud támaszkodni a karjaira, illetve már egy karral is meg tudja támasztani magát. Kíváncsiságának köszönhetően egyre többet mozgatja a lábait, kezeit, fejét, így láb-, törzs-, kar- és vállizmai tovább erősödnek. Mivel erősödnek törzsizmai, erősödnek a hátizmai is, ezáltal ez elősegíti majd a későbbi felállást.

A fejlődést elősegíthetjük, ha karjainál fogva felhúzzák ülésbe, hogy erősödjenek kar-, váll- és nyakizmai. Tegyünk köré hason fekvésben puha, ingerlő tárgyakat, melyek eléréséhez egyik karjára kell támaszkodnia. Hanyatt fekvésben kezénél fogva húzzuk fel, ahányszor csak jól esik, beszéljünk hozzá. Tanítsuk egyensúlyozni, érjük el, hogy oldalra kelljen fordulnia. Felültetve támasszuk körül párnákkal, erősítenünk kell a törzsizmait. Ha felvesszük, hintáztassuk minél többször, hogy érzékelje, hogyan kell a fejét stabilan tartania. A kezeit vagy a törzsét fogva rugóztassuk, hogy a lábai erősödjenek, ugyanezt az ölünkben tartva is megtehetjük [9. 35. o].

A cselekvőképesség fejlődése szempontjából ez a szakasz kiemelt jelentőségű, ekkor kezdődik a „saját testtel” való játék, melynek során az akaratlagos mozgások lassan felváltják a reflexszerűeket.

A 30. hét után megpróbál a gyerek közlekedni: kúszik, mászik, felül, térdelőtámaszba emelkedik. Ezáltal tovább erősödnek különösen a törzs és a váll, de a lábizmai is, ami a felálláshoz nélkülözhetetlen. E szakasz sikerességét tehát alapvetően maghatározza a rendelkezésre álló kondicionális és koordinációs képességek színvonala [9. 37. o].

A későbbi személyiségfejlődés szempontjából kiemelkedően fontos, hogy az első keresztezett mozgások elindulnak, ezzel az idegrendszernek olyan beidegződései fejlődnek, melyek megalapozzák „a magasabb szinten szervezett integrált idegrendszeri kapcsolatokat”. Ezek „egyre differenciáltabb mozgásos viselkedésválaszok kialakítását teszik lehetővé”. „Ezen a szinten mutatkozik meg a mozgástervezés praktikussága, a két test fél megfelelő koordinációja, a testséma, valamint a testérzékelés”, mely hozzájárul a figyelem fejlődéséhez, a beszédképesség további differenciálódásához. Mindez azon az alapon, hogy „a keresztcsatornák szintje a következő fejlődési foka a szenzoros integrációs folyamatok érésének [9. 38. o].

Ebben a korszakban fejleszthetjük gyerekünk mozgáskészségét, ha: : úgy játsszunk vele, hogy segítségünkkel rugózik, ugrál. Biztassuk, hogy akár a fenekén csúszva közlekedjen. Érintéstávolságán kívül helyezkedjünk el, hogy ha el akar érni bennünket, el kelljen indulnia. Szólítsuk a nevén, hívjuk magunk felé, nyújtsuk feléje kedvenc játékát. Gyakoroltassuk vele ülésben az egyensúly megtartását. Tegyük a háta mögé játékát, hogy eléréséhez meg kelljen fordulnia.

Nyújtsuk oda ujjunkat, így húzzuk ülésbe, majd ülésből állásba. Természetesen közben legyünk készen arra, hogy ha lecsúszik a keze, akkor el tudjuk kapni. Így, a bizonytalan függeszkedés közben egyensúlyoznia és erőlködnie is kell. Tegyük mászó helyzetbe és biztassuk a helyváltoztatásra.

Segítsük a bútorokon a megkapaszkodását, állítsuk biztos kapaszkodással bútorhoz, de maradjunk mellette. Térdének és csípőjének behajlításával segítsük leülni.

A bútorait úgy helyezzük el, hogy csak egy oldalazó lépésre legyenek egymástól és ne legyenek borulékonyak. Az egyik kezét fogva járjunk vele, ezzel az egy ponton történő kapaszkodással szemben két ponton támaszkodva egyensúlyoznia kell. Ekkor még előfordul, hogy teste elcsavarodik és elveszíti egyensúlyát.

Ilyenkor már jól érti a dicséretet, a biztatást és különösen büszke, ha ezt mozgásfejlődésében elért teljesítményéért kapja [9. 39. o].

Egy éves korra már a gyerek áll, állásból leereszkedik, térdel, térdelésből mászni kezd. Ezután elkezd lépcsőn mászni és ritmusra mozogni, valamint páros lábon ugrálni. Így egyre magabiztosabb lesz és folyamatosan kialakulnak azok az idegrendszeri feltételek, melyeknek segítségével felfedezi a környezetét. Az első év végére a gondolkodás is jelentős fejlődésen és változáson megy keresztül. Megtanulja magát kifejezni beszéde segítségével, valamint kezdi megérteni azokat az összefüggéseket és viszonylatokat, amelyeket közvetlenül nem észlel. Képes 1-1 új helyzetben visszaemlékezni a régi tapasztalatokra és használni azokat. Ennek ellenére a gyerek még ebben a korban nem úgy látja a világot, mint a felnőttek, hanem „én központúan" (egocentrikusan).

Ebben a korszakban a játék a mindene és ebben ki is fejezi az akaratát, valamint kitűzi céljait. Céljaitól ezután egyre nehezebb eltéríteni.

A gyerek 3 éves korra kész funkcionálisan arra, hogy az óvodába kerüljön.

Fejlesztésként: Késztessük önálló lépkedésre! Vonjuk be életünkbe, de tartsuk rajta a szemünket! Fejlesszük térd- és csípőízületeit! Lábbal hajtandó játékot vegyünk neki!
Toljuk távolabbra a bútorokat, hogy nagyobb távolságot próbálhasson meg áthidalni. Hívjuk magunkhoz olyan távolságról, amelyet még át mer hidalni, majd igyekezzünk ezt növelni. Készüljünk arra, hogy ebben az időszakban valamikor megteszi első önálló lépéseit, ekkor dicsérjük meg. Az állásgyakorláshoz adjunk számára biztos kapaszkodást lehetővé tévő játékot. Végeztessünk vele testhelyzet-változtatásokat. Vegyük rá, hogy utánozza mozgásunkat. Tapsoljunk, doboljunk ritmusra kézzel és lábbal is.

Az időszak vége felé vegyük rá olyan feladatokra, melyek járás közben egyensúlyozásra késztetik. Például kézzel-lábbal labdagurítás akár nagy labdával is, járás hátrafelé, húzó-toló játékokkal játsszon. Kapcsoljuk össze a járást a leguggolással, majd folyamatos felállással.
Kézbe fogható szivacslabdával gyakoroltathatjuk a különböző dobásokat és a labda elkapását is. Az ismert mozgásokat gyakoroltassuk vele minél többször, és minél hosszabb időn keresztül.

Adjunk neki nem borulékony kisszéket, melybe könnyedén leülhet és felállhat, így erősödnek a láb- és csípőizmai. Ha már megy, biztosítsunk neki ehhez helyet és biztonságos körülményeket. Tartsuk állandó ellenőrzés alatt. Fontos, hogy lehetővé tegyük számára mozgásigénye kielégítését. Ez nem egyszerű feladat, de a gyermek fejlődéséhez nélkülözhetetlen [9. 44. o].

2.2. A mozgáskészség fejlődése 3-5 éves korban

Ez az időszak az óvodába járás időszaka. Ezekre az évekre jellemző, hogy a mozgásteljesítmény javul, tehát a mozgásokat ügyesebben hajtja végre és a már ismert mozgásokat kombinálni tudja. Erre a korszakra jellemző, hogy egyes mozgások (mozgásformák) továbbfejlődnek. Ebben az időszakban a gyerek másokat utánozva, cselekvéseiket ellesve tanul. A cselekvések végrehajtásában a lelkesedése teszi lehetővé azt is, hogy a számára kellemetlen, vagy érdektelen szakaszokat is végigcsinálja. A cselekvésekben egyre kitartóbbak, különösen akkor, ha nagyon érdekli őket a dolog. Vonzók számukra azok a dolgok, melyek tilosak.

Ebben a korszakban már mozgásuk biztos, így ők is magabiztosabbak, és törekednek az önállóságra.

A korszak legfontosabb új mozgásai: levegővétellel összekapcsolt járás, futás; váltott lábú lépcsőzés, szökdelés, felugrás, leugrás játékszerről, lábbal labdakezelés (megállítás, rúgás, vezetés), nyuszi- és békaugrás, ügyesebb labdaelkapás, csúszdázás, hintázás.

A fejlődést elősegíthetjük, hogyha játsszunk vele ugróiskolát, szökdécseljünk vele kézfogással egy lábon. Végezzünk vele karlengetést zenére helyben és menetelve.

Adjunk neki háromkerekű biciklit, ez erősíti a lábizmokat és ízületeket. Használjuk ki a játszótéri játékokat: hintát, mérleghintát, csúszdát, engedjük fel mászókákra. Ezeknél a játékoknál azonban feltétlenül mellette legyünk és biztosítsuk, segítsük. A mászókáknál hívjuk fel a figyelmét a biztos fogásra, de legyünk alatta, ha be kell avatkozni. Előszeretettel ugrik le számára kihívást jelentő magasságból, de keressük vele együtt a számára biztonságos magasságot. Nagyon fontos, hogy megismerje önmagát, képességeit, mert nem lehetünk mindig mellette [9. 45. o].

2.2.1. Egyes mozgásformák továbbfejlődése

A mászás az óvodáskor egyik legkedveltebb és legtöbbet használt mozgásformája. 5 éves kor után hirtelen nagy fejlődésnek indul. A gyerekek életkorához képest a mászás koordináltabb és gyorsabb, mint a többi mozgás.

A járás 5-7 éves korban fejlődik a legtöbbet, mivel megszűnik az addig jellemző tipegő járás [7. 17. o].

A futásnál, a járáshoz hasonlóan, megnövekedik a lépéshossz és csökken a lépésfrekvencia. A jól koordinált futás 4 éves korban csak a gyerekek 30%-ára, de 5 éves korban 70-75%-ára jellemző. 6-7 éves korban viszont már a gyerekek 90%-a képes a jól koordinált futásra (Gaál Sándorné adatai).

Az ugrás csak akkor tud továbbfejlődni, ha a gyerekek eleget gyakorolják. Ahhoz hogy ezt fejleszteni tudjuk különböző ugrásos játékokat kell alkalmaznunk. Az ugrásfejlesztést 5-6 éves korban a legkönnyebb végezni.

A dobásnál 4 éves kor után látszik fejlődés, de viszont az elkapásnál már 3 éves kortól. Ebben a korban inkább a felsődobás a domináns. Az elkapásnál a gyerekek már elhagyják a „kosár" tartást [7. 18. o] és a kezüket kinyújtják, hogyha el akarják kapni a labdát. Emellett azoknál a gyerekeknél, akikkel rendszeresen foglalkoznak, továbbfejlődik még: a húzás, tolás, forgás, gurulás, hordás, függeszkedés és egyensúlyozás [7. 19. o].

2.3. A mozgáskészség fejlődése 5-7 éves korban

Ezt az időszakot az első „alakváltozás" időszakának is nevezik, mivel hirtelen megnőnek. Ebben az időszakban gyakorolni kell az újabb és a már meglévő mozdulatokat is, mivel ezek a mozgások fogják biztosítani a különböző feladatok végrehajtási idejét, sebességét, pontosságát. Ennek érdekében vonjuk be a gyerekeket minél több mozgással kapcsolatos feladatba.

A legfontosabb új mozgások ebben az időszakban: csúszás, mászás, kúszás különböző testhelyzetekben; járás különböző tempóban, iránytartással, irányváltoztatással, futás gyorsítással, lassítással,alakzattartással, különböző testhelyzetekben eszközökkel; ugrás helyben páros lábbal, egy lábon,helyből páros lábon, egy lábbal, előre, hátra,különböző talajon,stb.; dobás lökéssel, hajítással, labdagurítás; elkapás:guruló labda elkapása, repülő labda elkapása; egyensúlyozás; húzás; tolás; forgás; gurulás.

2.4. A mozgáskészség fejlődési hiányosságainak következményei

Mivel a finommozgások alapja a gyerek megfelelő fejlődése, így ha a gyerek nem megfelelően fejlődik, akkor a finommozgásaiban is gondok fognak kialakulni. Farmosi szerint: „a finomabb szem–kéz koordináció, amelyre például a tárgykezelés épül, csak a már meglévő „durvább" szem–test koordináció bázisán jöhet létre"

E fejlődési rendellenesség okozhat:

- Tanulási problémákat:

  Részképesség-zavarokat: hiperaktivitás, kognitív funkciós zavarok (figyelem, emlékezés, gondolkodási zavarok.), mozgászavarokat.

  Komplex tanulási problémákat: diszlexia, diszkalkulia, hipermotilitás.
- Viselkedési zavarokat: agresszió, beilleszkedési problémák, szorongás.

De ezeket a problémákat is le lehet küzdeni mozgásterápiával. De ez a terápia is csak akkor eredményes, ha:

- a foglalkozások egyénre szabottak
- rendszeresek (mindennap végezzük, végeztessük)
- a hibákat kijavítjuk, és lassan bonyolítjuk a mozgásokat, de vegyük figyelembe a fejlődés ütemét.

2.5. A testi képességek jellemzői és azok fejlesztése

Az ember nagyon sokféle képességgel rendelkezik. Azokat az egyéni sajátosságokat, amelyek a mozgástevékenység sikeres végrehajtásának lehetőségét biztosítják, nevezzük testi képességeknek [2.167. o.].

A mozgások teljesítmények alapfeltétele a test, a szervek, szervrendszerek működése funkcionálása. A teljesítményhez pszichikai késztetés, az energiák mobilizálása szükséges. Tágabb értelemben a pszichikum is a teljesítmények alapfeltétele. A mozgásos tevékenységben a domináns funkció alapján különböztetjük meg a mozgásvégrehajtás feltételét a testi képességek csoportjait, nevezetesen a kondicionális és koordinációs képességeket [2. 167. o].

A kondicionális képességek a sportteljesítmények feltételének tartott testi képességek egy csoportja, amelyhez az erő, a gyorsaság, és az állóképesség tartozik [2. 167. o].

A koordinációs képességekben a szabályozási folyamatok játszanak vezető szerepet. A szakemberek az ügyességet, komplex koordinációs képességnek nevezik. A testgyakorlatok alkalmasak valamennyi testi képesség fejlesztésére, de különböző mértékben. A testi képességek fejleszthetősége az egyéni adottságoktól függ. [2. 167. o].

A mozgások eredményes végrehajtásának lehetőségeit az ízületek mozgékonysága, a, lazaság, hajlékonyság ruganyosság és a robbanékonyság képességei is biztosítják. Az alapvető testi képességek sokszorosan összetett képességek, így a mozgás végrehajtásához szükséges egyéb sajátosságokat is magukba foglalják. Az alapvető testi képességek az óvodás korcsoportokban különböző szintűek, fejlődésük tempója pedig egymástól eltérő [2. 167. o].

2.5.1 Kondicionális képességek

1.Erő

Izomerőn értjük a külső erők és a mozgás közben fellépő ellenállások legyőzésének képességét az izomzat aktív erőkifejtésével. Erő nélkül semmilyen mozgástevékenység nem végezhető. Ezért a legalapvetőbb testi képességnek tekinthetjük. Az erőkifejtésben az izomrostok tömege és minősége játszik döntő szerepet.

A nagy erőkifejtés oxigén szükséglettel jár, az ellátás folyamatosságát biztosító idegfolyamatok teszik lehetővé, hogy nagy igénybevétel után az izom rövid időn belül visszanyerje munkavégző képességét. Ezért szükséges, hogy többször végeztetett iramváltoztató, vagy belegyorsuló futás, illetve gyorsfutás, gyorsan végzett kuszások, mászások után rövid ideig tartó passzív pihenőt iktassunk be. Az erőkifejtésnél az akaraterőre is szükség van.

Az izom-összehúzódások három fajtája ismeretes:

- izometriás (vagy statikus) az eredés és tapadáspontok nem közelednek egymáshoz.
- izotóniás (dinamikus) : az eredés és tapadás közeledik egymáshoz, az izom feszülése azonos, mert állandó az igénybevétel (pl. állandóan ható, azonos nagyságú külső erő) A gyakorlatban ritkán fordul elő.
- auxotóniás: az eredés és tapadás közeledik egymáshoz, a feszülés váltakozik. Ez az izomkontrakció fordul elő leginkább gyakorlatban. Az erőkifejtés nagyságát az ingerület jellege, erőssége, az aktivizált izomrostok száma, a mozgáskoordináció színvonala befolyásolja [2. 168. o.].

Az erőnket fejleszthetjük, ha a saját testsúlyunkat használjuk ellenállásként, vagy ha külső terhet veszünk igénybe. Emellett hatékonyabban fejleszthetjük erőnket, ha változtatjuk a terhelést, vagy a gyorsaságot, illetve egyre többször ismételjük meg ugyanazt a gyakorlatot. De mielőtt erőnket fejleszteni akarnánk fontos, hogy megfelelően melegítsünk be. Miután befejeztük az edzést nagyon fontos az izmok ellazítása is.

Óvodáskorban a gyerekek ereje fejlődik szinte a leggyorsabban, ezért fontos, hogy az ellenállást fokozatosan növeljük.

1. Állóképesség

Állóképességnek nevezzük azokat az egyéni sajátosságokat, amelyek segítségével egy mozgástevékenységet huzamosabb ideig, és eredményesen tudunk végezni. A szervezetnek az a tulajdonsága, amely hosszan tartó és viszonylag erős iramú és ellenállású terheléseknél mozgósítja a szükséges energiát. Az állóképesség lehetővé teszi, hogy a teljesítmény szintje a munkavégzés ideje alatt ne csökkenjen [2.168-169.o].

A rendszeres gyakorlás, a tervszerűen vezetett testnevelési foglalkozások folyamata a szív-, és keringési rendszer, a tüdő, valamint a szervezet más vegetatív működésében, jelentős funkcionális változást eredményez. A központi idegrendszer működési állandóságát, szilárdságát is jelenti az állóképesség. A lelki képességek közül az akaraterő, a tartós érzelem is hozzájárul az állóképesség kifejtéséhez.

Az alsó tagozaton kiemelt feladatunk az aerob működéseket fejlesztő hosszú távú állóképesség kialakítása. Ezt a felnőttkori szív- és vérkeringési rendszer betegségeinek megelőzése is indokolja. A gyermekkorban kihagyott lehetőségeket később már nem lehet pótolni [2. 169.o].

A kisgyermek állóképessége a testi képességei között a legfejlettebb szintű. Ez abból is lemérhető, hogy ébrenléte alatt szinte állandóan mozog.

Az állóképesség fejlesztésére legalkalmasabbak a ciklikus szerkezetű mozgások: járás, lassú vagy közepes tempójú futás, korcsolyázás, ugrókötéllel végzett szökdelések stb.

Az enyhe terhelésű gyakorlatok ismétlési számának növelése, vagy a főgyakorlatok mellé tervezett kiegészítő feladatok számszerű növelése is alkalmas az állóképesség fejlesztésére. Óvodásaink állóképessége a fokozatos, lassú terhelés növelése mellett meglepő fejlődést mutat.

Nagyon fontos, hogy a huzamosabban végzett gyakorlás ne legyen egyhangú. Pl. az állóképesség fejlesztésére tervezett futást különböző irányokban végeztetjük: körbe, hullámvonalba, csigavonalba, félfordulattal stb. Az egyhangúság a gyermek aktivitását megszünteti, a változatosság növeli.) [2. 169.o].

Az állóképesség függ:

- keringés,-légzőműködés szintjétől,
- anyagcsere folyamatok szintjétől,
- idegrendszer energiamozgósító működésétől,
- a mozgáskoordináció tökéletességétől,
- pszichikai, motívációs tényezőktől,
- izomzat minőségétől [2. 169.o].

2. Gyorsaság

A gyorsaság a tanulónak az a képessége, melynek birtokában egyszerű vagy összetett mozgásfeladatot a lehető legrövidebb idő alatt tud végrehajtani.

A gyorsaság számtalan változatban jelentkezik a mozgástevékenységekben. Főbb változatai: a tér leküzdése a lehető legrövidebb időn belül, vagy vágtagyorsaság, amely az időegységre eső mozgásgyakoriságot jelenti a ciklikus mozgásokban (pl.a gyorsfutásnál a mp-re eső lépésgyakoriság) ilyenkor mozgásgyorsaságról beszélünk: gyors járásról, futásról stb. Másik változata: a váratlan, meglepő, szokatlan helyzetekben való gyors reagálás, amit cselekvésgyorsasággal jelölünk. Pl. menekülés fogótól gyors irányváltoztatással, menekülés a labda elől elhajlással, guggolással stb.

A mozdulatgyorsaság egy mozdulat sebességét jelenti, viszonylag alacsony ellenállás mellett (pl egy ütés, rúgás vagy a kislabda hajítás teljes infeszültségéből történő ostorszerű „kicsapása”)

A reagálás gyorsasága az inger megjelenésétől a cselekvés megkezdéséig terjedő idő (pl reagálás a rajtjelre, vagy a közeledő labda elől történő elhajlás a fogyasztó játékoknál. A gyorsasági tevékenység eredményes megoldásában jelentős szerepet játszik a gyorsulási képesség, mely a mozgáskoordináció, a gyorsasági erő, a figyelem koncentrációja és az önmotiválás alakításával fejleszthető.

A gyorsaság alapvetően a központi idegrendszerben végbemenő idegfolyamatok mozgékonyságától függ(az idegpályák ingervezető képessége, az izomrostok összehúzódó képessége, a gondolkodás, az elhatározás, a cselekvés teljesítésére irányuló akaraterő stb.) és ez megmutatkozik a reakcióképességben, amit a reakció - idővel mérünk [2. 170. o].

A gyorsaságot befolyásolja:

- az idegrendszer
- az ideg-izom kapcsolatok sajátosságai
- az izmok lazasága, rugalmassága
- a pszichikai tényezők.

Az óvodában a gyorsaság fejlesztésére a gyakorlati alkalmazás mozzanatában kerülhet sor. Kedvezően alakíthatjuk már kiscsoportos korban a fejlődést, ha a természetes mozgásokban jártasságaikat, készségeiket stabilizáljuk, és versengéseikben, játékaikban a mozgás tempójának növelésére motiválunk. Erre alkalmasak az un. gyorsasági gyakorlatok: rövid távokon gyorsfutás; belegyorsuló futás; gyors futással akadály kerülés (irányváltoztatás); haladással végzett szökdelések; ülésben végzett csúszások stb. tehát főleg ciklikus mozgástevékenységek.

A középső és nagycsoportos gyermekeknél a cselekvés gyorsaságának fejlesztésére is törekednünk kell. A váratlan, meglepő helyzeteket mesterségesen előidézhetjük (pl. közepes tempójú futásból jelre különböző testhelyzetek felvétele, szoborjáték stb.)vagy természetes játékkörülmények között kerül sor a gyermek önálló, gyors cselekvésére(pl. futó-fogó játékok, labdajáték). A gyorsaság fejlesztésére alkalmasak a nekifutással végzett ugrások, így a nekifutással távolugrás, illetve akadályokon átfutások és akadályok fölött átugrások nekifutásból. A fejletlen mozgáskoordinációjú vágtázó nem tudja optimálisan kihasználni gyorsulási képességét, ugyanez vonatkozik a gyors dobásra vagy a gyors válaszcselekvésre a labdajátékoknál.

Fáradt állapotban ne gyakoroltassunk gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat! [2. 171. o].

2.5.2. Koordinációs képességek

A testi képességek egyik csoportja, amelybe a mozgáskoordináció működésének megfelelő képességek tartoznak. Eredményességük a kondicionális képességekkel együttesen jelentkeznek. A mozgáskoordináció alatt a mozgásfázisok összerendezését, a részmozdulatok együttesét, sorrendjét, illetve a sportág sajátos követelményei szerinti összekapcsolódását értjük.

Jellegzetességei:

- optimális energia befektetés, energia felhasználás;
- a mozgás hatékonysága, eredményessége;
- a mozgás biztonsága, könnyedsége [2. 172. o].

1. Egyensúlyérzék

Az egyensúlyozó képesség az a koordinációs képesség, amely a nagyon kicsi alátámasztási felület (pl.: gerenda) vagy nagyon bizonytalan egyensúlyi viszonyok (pl.: kalapácsvetés) közötti mozgásfeladatok gyors megoldásának feltételeit képezi. A felvett egyensúly fenntartásában, a zavaró tényezők kiküszöbölésében játszik alapvető szerepet [2. 172. o].

Az egyensúlyi analizátorok az egyensúlyérzet kialakításában vesznek részt. A fülben elhelyezkedő vesztibuláris rendszer jelzései alapján állandó információk haladnak a fej helyzetéről a magasabb idegrendszeri központokba. Valamennyi mozdulat, mozgás irányáról és gyorsulásáról is tájékozódik a központi idegrendszer [2. 172. o].

2. Ritmusérzék

A ritmusképesség a mozgásfolyamatok időbeli-dinamikai rendjének felfogása, a mozgásban rejlő ritmus érzékelése, annak a mozgás végrehajtásában való megjelenítése. Fontossága már a mozgástanulás kezdetekor lényeges. Látási és hallási információk segítik [2. 172. o.].

3. Reagáló képesség

Ezen érzékünk segítségével vagyunk képesek a környezet ingereire válaszolni. Szinte valamennyi receptor magas szintű, együttes működése szükséges a megfelelő válasz és cselekvés végrehajtásához.

4. Térbeli tájékozódás

A testgyakorlatok végzése során, de a mindennapi életben is fontos, hogy az ember fel tudja mérni a távolságokat, irányokat, érzékelje a tér és időbeli elemek összefüggéseit.

A téri tájékozódó képesség lehetővé teszi az egyén térben (és időben) történő feladatainak célszerű, a körülményeknek megfelelő koordinálását. Kialakításában részt vesznek a látási és hallási, a tapintási és kinesztétikus analizátorok is [2. 172. o].

5. Mozgásérzékelés (kinesztétikus képesség)

Kinesztézis, az izomfeszülés és ellazulás fokát jelző információk érzékelése útján kinesztétikus differenciáló képességben nyilvánul meg. Ez a képesség segíti hozzá az egyént a mozgások pontos és gazdaságos végrehajtásához [2. 173. o].

A kinesztézis teszi képessé az egyént ara, hogy nagy pontossággal meg tudja mondani „hol vannak" – milyen helyzetben – végtagjai, adott mozgáshelyzetben (pl.: torna – csavarszaltó). Nagyon fontos szerepe van tehát a mozgásérzékelésben, a mozgástanulásban és az önellenőrzésben [2. 172. o].

6. Izületi hajlékonyság

Az a motoros képesség, amelynek segítségével a különböző mozgásokat nagy mozgásterjedelemmel lehet végrehajtani [2. 173. o].

A hajlékonyság függ az izületi szalagok elasztikusságától, rugalmasságától. Az ellazulási képesség pedig, az izmok elernyesztési képességében nyilvánul meg.

Fejlesztése: fontos már fiatal korban, mert később a kor előrehaladtával nehezebb (15-17 éves korig eredményes). Kellő bemelegítés után végeztessük! Figyelembe kell venni az időjárást, a hőmérsékletet, a napszakot![2. 173. o]

7. Ügyesség

Ügyességnek nevezzük azokat az egyéni sajátosságokat, amelyek a cselekvések célszerű megválasztásának és az eredményes végrehajtás módjának lehetőségét biztosítják.Az ügyesség megnyilvánulásaiban döntő szerepe van a központi idegrendszer koordinációs képességének. Kisgyermekkorban biztosított legnagyobb mértékben ennek alakíthatósága. Egyrészt az emlékezéssel, a fantáziával, a gondolkodással, másrészt a mozgástevékenységek automatizálásával függ össze. A központi idegrendszer fejlődését a mozgásos tevékenységek gyakorlása kedvezően befolyásolja.

Az óvodás gyermek mozgásügyességének fejlesztése érdekében a fenti ismereteink alapján sok testgyakorlat elsajátításában törekedjünk az alkalmazható tudásszint kialakítására. Ennek a folyamatnak legfőbb hajtóereje a gyermek motiváltsága és tudatos aktivitása, tanulási, elsajátítási szándéka.

A kiscsoportosoknál egy-egy testgyakorlatot egymás után kevesebbszer ismételtessünk, inkább sok, szerkezetileg egy-két alapformából(hajlítás-nyújtás; emelés-leengedés) álló előkészítő gyakorlatot végeztessünk. Nem hangsúlyozhatjuk eléggé az előkészítő gyakorlatok

fontos szerepét. A végtagok, a törzs az egész test mozgás koordinációját az előkészítő gyakorlatokkal fokozatosan tökéletesíthetjük [2. 173-174. o]

2.6.A testi képességek fejlődését és fejlesztését befolyásoló tényezők

A gyermekek növekedését, fejlődését, érését a gének, a hormonok és a környezeti tényezők együttes hatása szabályozza. Napjainkban a környezeti hatások dominanciája a meghatározó. A táplálkozás mennyisége, minősége, rendszeressége, a fizikai aktivitás gyakorisága általánosan elfogadott, meghatározó tényezők a gyermekek fejlődésében. Ennek ellenére a gyermekek spontán fizikai aktivitása a fejlett (átalakuló, fejlődő) társadalmakban, így hazánkban is éppen a változó társadalmi hatások következtében jelentősen csökken [9. 101.o.].

A környezeti hatások közül a családok gazdasági helyzete olyan komplex tényező, amelynek következményei általában több áttételen keresztül (pl. táplálkozás, egészségi ellátás, fokozott érzékenység bizonyos betegségekkel szemben, személyi hygiene stb.) megjelenhetnek a gyermekek növekedési és érési jellemzőiben. A szakemberek többsége a gazdasági helyzetből eredő táplálkozási anomáliákat tartja e tekintetben meghatározónak [9. 101.o]. Megjelent a valódi munkanélküliség és szegénység, a nem hivatalos hazai statisztikák szerint napjainkban az iskoláskorúak 25–30%-a szorul rendszeres szociális támogatásra [9. 101.o]. Ez szintén befolyásolja a gyerekek testi fejlődését, mozgáskészségét.

Az egyén motorikus képességeinek fejlődését/fejlesztését, optimális szinten tartását a biológiai és környezeti tényezők egyaránt befolyásolják. A motorikus teljesítmény e két faktor hatásának eredője. Az aktuális testösszetétel hatással van a fizikai teljesítmények szintjére, a megnövekedett zsírtömeg e teljesítményeket egyértelműen rontja. Evidenciának tekintendő, hogy a fizikai teljesítmények növekedési sebessége az életkor függvényében kisebb-nagyobb mértékben csökken, e csökkenés azonban rendszeres fizikai aktivitással lassítható. Az egyén mindenkori aktuális fizikai teljesítményét tehát a biológiai és környezeti hatások sajátos és bonyolult kapcsolatrendszere határozza meg. A romló motorikus teljesítmények közvetlen okaként a relatív testzsírtartalom következetes növekedését, míg közvetett okaként a megváltozott életmódot említjük [9. 103.o].

A gyermekek testösszetételének optimalizálása és aktivitási szintjének jelentős növelése nem egyszerű feladat. Az iskolai testnevelés egyedül nem is képes e feladatok megoldására. Az oktatási rendszer minden szintjén konkrét feladatként jelenik meg a motorikus képességek

fejlesztése, a mozgástanítás, az egészséges testi fejlődéshez szükséges ingerek biztosítása, az egészséges életmód formálása. E célok megvalósítása feltételezi, hogy a kötelező heti fizikai aktivitás (pl. 2-3 testnevelési óra) kiegészüljön további, esetleg tanórán kívüli, legalább heti 2-3, 60–90 perces fizikai aktivitással. Ez lehet délutáni iskolai foglalkozás, sportegyesületi edzés vagy családi körben végzett aktív tevékenység [9. 103.o].

2.7. A testnevelés általános jellemzői

A testnevelés a testi nevelésen belül- olyan tervszerű és rendszeres ráhatás, amely a testgyakorlatok, mozgástevékenységek oktatásával a személyiség sokoldalú képzését és a mozgásműveltség fejlesztését szolgálja [2. 162. o].

Az ember egészére irányuló nevelésben, jelentős részt vállal magára a testnevelés azzal, hogy,sajátos cél- és feladatrendszerével, tartalmával , eszközeivel hozzájárul a társadalom számára hasznos, sokoldalúan képzett ember kialakításához.

A testnevelés az általános nevelés szerves része, célját minden történelmi korszakban, az adott társadalom határozza meg [2. 162. o].

A testnevelés céljai:

- az egészség fejlesztése,
- a test edzése,
- a testi és szellemi teljesítőképesség fokozása.

A testnevelés közvetlen módon befolyásolja a tanulók erkölcsi neveltségét, magatartásának fejlődését (akaraterő, jellem, bátorság, becsület, tisztelet stb.)[2. 162. o].

A testnevelés feladatai:

- a szervezet sokoldalú, arányos fejlesztésének elősegítése,
- a testi képességek fejlesztése,
- a mozgásműveltség fokozása,
- a mozgásigény felkeltése, kielégítése.

A testnevelés legfontosabb eszközei:

- a testgyakorlatok: a testnevelés feladatainak megoldására alkalmas, tudatos és tervszerűen alkalmazott cselekvésmódok, mozgásos cselekvések.
- a természet erői: (levegő, víz, napfény) A szabadban, friss levegőn tartott testgyakorlatok hatékonysága jól szolgálja a testnevelés célját. Úgyszintén a hőmérséklet ingadozásai a szervezet megedzését, alkalmazkodó képességét fokozzák. A testnevelés óra utáni zuhanyozás,az úszóórák bevezetése elkezdődött nálunk is, de

csak nagyon az elején járunk. A napfénnyel való megedzés óvatosságot, odafigyelést, fokozatosságot kíván. Javítja az anyagcserét, jó hatással van a vérképző szervekre.

- higiéniai feltételek: a gyakorlóhely az egészségügyi feltételeknek feleljen meg. Portalanítani a termet, szellőztetni, megkövetelni a tiszta sportcipő és öltözet használatát.
- a testgyakorlatokkal kapcsolatos ismeretek: szakkönyvek, videók, tanfolyamok [2. 163. o].

2.7.1. A testnevelés feltételei

A testnevelés objektív feltételei:

- a megfelelő hely biztosítása- mozgásos játékok számára a gumitéglás terület, futóversenyekhez az aszfaltozott terület, egyensúlyérzék fejlesztésére a mászókák, speciális mozgásfejlesztő eszközök, a labdajátékokhoz a füves terület, a vízzel való ismerkedéshez az óvodai pancsolók a legalkalmasabbak.
- a megfelelő tornaszerek- nagy gondot kell fordítani a tornaszerek tisztántartására, biztonságossá tételére. Arra, hogy megfelelő számban legyenek a foglalkozáshoz. Emellett fontos, hogy minden eszköz könnyen elérhető legyen, valamint minden eszköz a foglalkozás után a helyére kerüljön, a balesetveszélyek elkerülése érdekében.

A testnevelés szubjektív feltételei:

- a pedagógus személyisége, a testneveléshez való viszonya- nagyban meghatározza a testnevelési foglalkozások eredményességét. Mivel az óvónő mintaszerű viselkedése, a gyakorlatok helyes végzése meghatározza a gyerekek hozzáállását, későbbi testneveléshez való viszonyukat, egészségtudatos magatartásukat.
- elegendő idő
- a gyerekek fejlettségi szintje- ha nem a fejlettségi szintnek megfelelő gyakorlatokat alkalmazzuk a gyerekeknél, akkor az kudarcélményt okozhat és elveheti a kedvét a későbbi mozgástól.

2.7.2. A testnevelés módszertana

Az óvodai testnevelés különféle formái nyújtanak lehetőséget ahhoz, hogy a testnevelés feladatait a testnevelés eszközeivel megvalósítsuk. A foglalkozásokon a testgyakorlatokat pedagógiai céllal alkalmazzuk, a nevelés és az oktatás kölcsön-hatásában.

Az ismeretek nyújtása és elsajátítása, az óvónő és a gyermek aktív közös tevékenysége. Az óvónő ezt a bonyolult tevékenységet tudatosan, tervszerűen irányítja, a gyermekek pedig közreműködnek az ismeretek elsajátításában. A testnevelési foglalkozásokon a gyermekeknek

olyan ismeretekre kell szert tenniök, amelyeket a gyakorlatban alkalmazni tudnak és ezt a feladatot képzés segítségével valósítjuk meg. A testgyakorlatok ismételt, tudatos végrehajtása vezet az elsajátításhoz. E folyamat közben kialakulnak mozgáskészségeik és fejlődnek testi képességeik

Az oktatás és képzés a testnevelési foglalkozásokon egymással a legszorosabb egységben jelentkeznek. A nevelés áthatja az oktatás és képzés tevékenységét. Mialatt a testgyakorlatot a gyermekek elsajátítják, személyiségük alakul, változik: gondolkodásuk a lényeg megértésére irányul, testi képességeik fejlődnek, az új testgyakorlatot különböző körülmények között is végre tudják hajtani [2. 180-181. o].

A testnevelés foglalkozásokon a gyermek személyiségének alakítása, fejlesztése érdekében folyik a nevelés, az oktatás és a képzés [2. 181. o].

A testnevelés tantárgy- pedagógia megmutatja, hogyan lehet a testnevelés ismeretanyagával a tanulót formálni. A módszert a tanulók életkori sajátosságai is befolyásolják. Az óvodában és az első osztályban hangsúlyos szerepet kapnak például az utánzó és játékos módszerek.

Az alsó tagozatos testnevelésben az alábbi módszereket alkalmazzuk:

- Az ismeretközlés módszerei: magyarázat, beszélgetés, bemutatás.
- A gyakorlat végrehajtásában alkalmazott módszerek: gyakorlás, ellenőrzés, értékelés.

A mozgástanítás legfontosabb módszerei az érdeklődés felkeltése, ismeretközlés, gyakoroltatás, ellenőrzés, hibajavítás.

Beszélgetés: a tanító és a gyermek vegyenek részt benne. - beszélgetéssel ellenőrizzük, hogy a tanulók megértették-e a közölt ismereteket (pl. játékszabályokat). - régebbi gyakorlatok felelevenítésére, utánzó gyakorlatnál használjuk - olyan mozgások esetén, ahol már némi tapasztalattal rendelkeznek a tanulók;

Bemutatás: Az ismeretközlés konkrét, természetben történő formája a gyakorlat bemutatása, szemléltetése. Nélkülözhetetlen ismeretközlési forma. Akár a tanító, akár a gyermek mutat be, legyen:

- mintaszerű- hibamentes, szabályos, szép kivitelezéssel;
- a lényeges mozdulat jusson kifejezésre
- az egész gyakorlatot lassan, gyorsabban és többször is végeztessük el.

A *bemutatás és a magyarázat* szoros kapcsolatban állnak, időbeliségük azonban különböző lehet. Több elemből álló gyakorlat előtt a bemutatást általában megelőzi a magyarázat, de vannak esetek az ellenkezőjére is. Befolyásoló körülmény:

- a gyakorlat tartalma, formája
- a tanuló tudásszintje.

A tanuló azt jegyzi és érti meg jobban, amit nem csak hall, de lát is. Jó, ha a tanulók a végrehajtás módját egyszerre hallhatják és láthatják. Az átélt, hallott, látott élmény, a mozgásfeladat ismétlése következtében létrejön a reproduktív képzelet (képzet).

A gyermek tevékeny részvételét a testgyakorlatokban a játékban, a figyelem és érdeklődés felkeltésével és ébrentartásával biztosíthatjuk A mozgástanulás sikere a gyermekek figyelmétől, a gyermekek figyelme viszont érdeklődésüktől függ. Minél élénkebb a gyermekek érdeklődése, annál inkább számíthatunk figyelmükre.

A gyermekek óriási mozgásigényéből fakadó érdeklődést a testnevelés soron következő feladatára kell irányítanunk és az érdeklődés tartósságát biztosítanunk.

Vannak óvónők, akik művészien tudják irányítani a gyermekek érdeklődését hangjuk színezésével, a mondanivaló tömörségével, nagyszerű képzelőerővel, érzelmekre hatásával. Arra, hogy a gyermekeket a testnevelés anyagából mi érdekli, következtethetünk magatartásukból és azokból a megjegyzéseikből is, amelyeket a foglalkozás közben, vagy utána tesznek.

Magyarázat: új és már ismert anyag gyakoroltatása előtt alkalmazzuk. Tények, általánosítások, végrehajtás módja, szabályok ismertetése. Legyen , tömör, lényeglátó, érthető, világos, motiváló. Elsősorban a vezető műveletre mutasson rá. A gyakorlótól a legkevesebb időt vegyük el [2. 181-182. o].

A sikeres *magyarázat* attól függ, hogy megtudjuk-e értetni amit velük végeztetni akarunk, felfogják-e azt a mozgást, amit nekik meg kell kísérelni.

Szókincsük még kevés, ezért a kisgyermekhez szóló magyarázatunk akkor megfelelő:

- ha rövid, ha csak a végrehajtásra vonatkozó leglényegesebb mozzanatokra utal, ha mondanivalónk csak annyi ismeretet ölel fel, amennyi a mozgás módjának megértéséhez szükséges;
- ha képszerű, ha hasonlatokkal élünk és azokat a gyermekek által ismert fogalmakkal, cselekvésekkel kötjük össze;
- ha alkalmazkodunk a gyermek tárgyias gondolkodásához;
- ha a szavak, kifejezések megválasztásakor alkalmazkodunk a gyermekek szókincséhez, meglévő ismereteikhez, értelmi fejlettségükhöz;
- ha ösztönzést adunk a mozgás végrehajtására, hogy mozgásba lendüljön képzeletük és a bekövetkező élmény hatalmába kerítse őket;

- ha magyarázatunk utasítás jellegű, felszólít és kihangsúlyozza a végrehajtás pontosságát;
- ha a mozgást kellemesnek szórakoztatónak tüntetjük fel;
- ha vetélkedésre, versengésre szólítjuk fel a gyermeket;
- ha magyarázatunk mindig fontossági sorrendben vonatkozik a részletekre és nem terjed ki már ismert mozzanatokra;
- ha magyarázatunkkal mintegy kikényszerítjük a helyes végrehajtást, nem okozunk bizonytalanságot; [2. 182. o]

Ellenőrzés által kapunk információkat a végrehajtás módjáról, a jelentkező hibákról. Több irányban kell érvényesülnie. A gyakorlás folyamatos ellenőrzése a mozgásos cselekvésoktatás nélkülözhetetlen feladata. A végrehajtás során a tanítási észrevételek (dicséret, hibák felfedése, kijavítása) a fejlődés ösztönzője.

A helyes készség kialakítása érdekében a mozgásokat állandóan finomítani kell. Ezt segíti a tanító hibajavító tevékenysége.

A hibajavítás a testnevelési foglalkozásainkon eredményes munkát akkor tudunk végezni, ha a gyermek munkáját állandóan figyelemmel kísérjük és minden megnyilatkozásukat észrevesszük. Ez a megfigyelés ne csak a gyermekek munkájára, de pl. kipirult arcukra, ,izzadtságukra, köhögésükre is terjedjen ki, és a helyzetnek megfelelően járjunk el. Mozgáshibákat akkor tudunk kijavítani, ha fejlett a megfigyelő képességünk és pontosan ismerjük a mozgások végrehajtásának helyes módját. Az olyan óvónő aki nem javít, nem dicsér, az vagy kényelmes, vagy nincs fogalma a mozgás helyességéről. Nem elég jóváhagyni a „szép volt”, „jó volt” szavakkal, hanem igyekezzünk megindokolni konkrétan- „ azért szép mert”... -a végrehajtást, az ilyen értékelésből mindenki tanul. A dicséret mindig nagyobb ösztönző erő, mint a korholás.

A hibák többféle okból eredhetnek. Származhatnak hiányos megértésből, rossz elképzelésből, rosszul működő ideg- izomrendszertől és a már kialakult helytelen beidegződésekből, helytelen, pontatlan ismeretközlés, a tanuló fegyelmezetlensége, a gyakorlat nehézsége, az előképzettség hiányossága. Bármi idézi is elő a hibát, az óvónő képzettségén múlik annak kijavítása. Elsősorban a testi épséget veszélyeztető hibákat kell kijavítani. Nem tanácsos hibát bemutatni, mert hajlamosak pont ezt észrevenni és utánozni.

A mozgáshibák két csoportja:

- a testi épséget veszélyeztető hibák;
- a mozgás végrehajtásában (technikájában) előforduló hibák.

Hibajavítás menete

- a hibák okainak tisztázása
- korrekció

A testi épséget veszélyeztető hibáknál a gyakorlást azonnal meg kell állítani, a gyakorlás helyes módját ismételten el kell magyarázni és bemutatni. Új mozgás tanulása során a tanulás első szakaszában először a hibajavítás csak a vezető műveletre terjedjen ki. Az apró technikai hibákat a gyakorlás későbbi szakaszaiban javítjuk.

Ne engedjük meg egymás kinevetését, érezzünk együtt a gyermekek vágyaival, nehézségeivel, gondolatvilágával, akkor a fejlesztő szándékkal együtt jár a helyes hibajavítás. Figyeljünk fel még arra is, hogy nem túl nehéz-e a gyakorlat, de arra is, nem túl könnyű-e? Sokszor abból is ered hiba, ha a gyakorlat üteme gyors, ez főleg akkor fordul elő, amikor az óvónő együtt dolgozik a csoporttal és magának megfelelő tempót diktál. Kezdetben az első mozgáskísérleteknél ne követeljünk gyors végrehajtást, mert ezáltal is eleit vehetünk hibáknak. A gyermek figyelmetlensége, hiányos megértése és rossz elképzelése is emelheti a hibák számát. Ne essünk túlzásokba a hibajavításnál.

Értékelés: Eredményesebbé teszi az ismeretek elsajátítását. Akkor ösztönző, ha fokozza a tanulók igyekezetét. Megnyilvánulhat a gyakorlatok végrehajtása közben, annak befejeztével vagy a tanóra végén. Vonatkozhat az értékelés egy-egy tanuló vagy az egész osztály munkájára és magatartására [2. 184-185. o].

2.8. Amit a tanterv előír a testneveléssel kapcsolatba

A tanterv megköveteli, hogy:

- a gyermekek pszichoszomatikus fejlettségéhez és érdeklődéséhez igazodó játékos mozgástevékenységgel gazdagítsa és fejlessze a tanulók mozgásműveltségét és az egészség megőrzését,
- koordinációs képességeiket fejlessze olyan szintre, hogy az alkalmassá tegye őket a későbbi hatékony mozgásos cselekvés tanulására, sportolásra,
- elégítse ki a tanulók mozgásszükségletét,
- a tanulók ismerjék saját motorikus képességeiket, azok fejlesztésének, fenntartásának módját,
- ismerjék a mozgásos játékok, a versengés örömét,
- a koordinációs képességek szenzitív időszakában történő fejlesztésével biztosítani kell a tanulók esélyegyenlőségét,

- előtérbe kell helyezni azokat a sportági tevékenységeket, amelyekben a részvétel önmagában is élményt nyújt,
- a mozgási készségek kialakítása és fejlesztésével lehetővé válik a gyermekek számára a mozgásos feladatok célszerű, gazdaságos végrehajtása,
- a tanulók sajátítsák el a közösségi élet elemi szabályait, magatartási normáit (szabályjátékok alkalmazása)
- a követelmények a tanulót erőfeszítésre késztessék, számukra azok ne legyenek kilátástalanok érvényesüljön a differenciált követelmények rendszere [2. 162-163. o].

2.8.1. Az óvodai testnevelés mozgásrendszere

I. Rendgyakorlatok:

1 Állások;
2 Testfordulatok;
3 Menet lépés és ütemtartással;
4 Alakzatok és alakzatváltoztatások;

II. Előkészítő gyakorlatok; gimnasztika:

1. Szabadgyakorlati alapformájú:
   a. szabadgyakorlatok;
   b. kéziszergyakorlatok;
   c. társasgyakorlatok;
   d. padgyakorlatok;
2. természetes gyakorlatok:
   a. természetes járás;
   b. különböző járásmódok;

III. Fő gyakorlatok:

A) Torna vonatkozású fő gyakorlatok:

1. természetes támaszgyakorlatok;
   a. kuszások, csúszások, mászások;
   b. egyensúlyozó járásgyakorlatok;
2. talajtorna gyakorlatok:
   a. gurulás a test hossztengelye körül;
   b. gurulóátfordulás előre;
   c. tarkóállás és gurulóátfordulás hátra előkészítő gyakorlatai;
   d. kézállás előgyakorlatai;

3. függésgyakorlatok:

a. mászások függőleges, vagy rézsutos létrán, íves létrán, illetve rácson: függőállásban fel-, és lefelé, után- és túlfogással, lépéssel, továbbá oldalirányban utánfogással és utánlépéssel, mászások átbújásokkal;

b. függés érintőmagas vízszintes rúdon, létra fokain, vagy szárán, illetve ezek alacsonyabb változatain;

c. zsugorfüggés, függésben váltogatott vagy cserés és páros, (hajlított- nyújtott) lábmozgások;

d. lendület előre- hátra leugrással;

e. zsugorfüggésben hajlított cserés illetve páros lábmozgások;

4. szerugrások:

a. mélyugrás;

b. felfelé történő ugrás;

c. padon végezhető különböző előkészítő ugrásgyakorlatok: nyusziugrás leterpesztéssel;

d. játékos zsugorkanyarlati átugrások;

B) Atlétikai vonatkozású fő gyakorlatok:

1. futások:

a. közepes iramú futás az állóképesség növelése érdekében;

b. belegyorsuló futások, futások tempóváltoztatással;

c. gyorsfutás állórajtból különböző távolságra (1o-3om) és versengéssel;

2. ugrások: ugrásokat előkészítő gyakorlatok: járásból akadályokra fel-, le- és átlépéssel;

a. helyből ugrások:

1 helyből távolugrás;

2 helyből magasugrás;

b. nekifutásból ugrások:

1 távolugrás

2 magasugrás;

3. dobások:

a. hajítás távolba;

b. hajítás függőleges és vízszintes célba felsődobással; babzsákkal, maroklabdával;

C) Játék vonatkozású fő gyakorlatok:

1 léglabda (széllabda) gurítás két- és egy kézzel helyben és haladással; gurítás társhoz;

2 léglabda dobások: kétkezes alsó-, felsődobás; egykezes felsődobás; labda elkapása két kézzel;

3 labdavezetés: két- és egy kézzel, helyben és haladással;

IV. Játékok:

A torna, atlétika és játékok fő gyakorlataiból felépített eszköz nélküli és eszközzel végezhető játékok; a játékokra előkészítő egyéni és páros versengések [2. 186-187. o].

A mozgásanyag oktatási folyamata

A tanulás a személyiség fejlődésének lényeges feltétele. Az egyén új magatartásformát alakít ki, a képesség, a teljesítmény új formáit sajátítja el, miközben egyre nagyobb szerepet kap nála a megismerés.

Az ismeretszerzés cselekvéshez kötött. A mozgáscselekvésnek a gyermeki fejlődés legkorábbi szakaszától, megismerő jellege is van. Az új mozgások tanulása, a már megtanult, elsajátított és alkalmazott mozgások finomítása annál eredményesebb lesz, minél jobban ismeri a tanuló az ismeretanyag, a jelenségek lényegét, fő jellemzőit. A tanulásban a megismerés és cselekvés kölcsönösen feltételezik egymást, egyik hat a másikra. A testnevelésben mozgástanulásról beszélünk. A mozgástanulásra jellemző: a mozgáskészségek kialakítása, finomítása, megszilárdítása, alkalmazása [2. 178. o].

Az ismeretek elsajátításának és a gyakorlatban alkalmazásának két egymásra épülő szintje van: a jártasságok és készségek szintje.

A jártasság szintjén végzett tevékenység bizonyos elemei automatizálódnak, más elemek viszont tudatosak. Az automatizált és a tudatos (döntésigényes) lépések rendje a begyakorlás során állandósul, majd - további gyakorlás után teljesen automatikussá, azaz készséggé válik. A jártasság és a készség egymáshoz való viszonya sokféle lehet. Egyes esetekben a jártasság valóban a készség kialakulásának átmeneti szintje; sok esetben pedig a tevékenység túlnyomóan tudatos, és csak kis részben jellemzik készség jellegű (automatizált) mozzanatok. Az alsó tagozati testnevelésben a mozgásos teljesítmény főképpen a játékokban tükröződik, bennük ellenőrizhetők a kialakított készségek is. A játékban pontosan nyomon követhető az ismeret és cselekvés egysége.

Az oktatási folyamat szinte minden részében biztosítani kell a motorikus képességek fejlesztését a gyermek akarati erőfeszítésének, helyzetfelismerésének, mozgás- készségeinek kipróbálását.

A testnevelés oktatásának folyamatában a mozgásműveltség kialakítása érdekében szükséges biztosítani:

- mozgásos feladatokat, cselekvésformákat;
- megszilárdult mozgási készségek alkalmazását;
- motorikus képességek optimális funkcionálását;
- játékos feladatrendszereket;
- képességek, készségek folyamatos alkalmazását, egyre összetettebb feladatokat, játékhelyzeteket [2. 178. o].

Az óvodai testnevelés foglalkoztatási formái

Az óvodai testnevelésben két foglalkoztatási formát különböztetünk meg: csoport-, illetve csapatfoglalkoztatási forma.

A csoportfoglalkoztatás esetén minden gyerek ugyanazt a gyakorlatot végzi egyidőben, vagy egymás után. E szerint a csoportfoglalkozás típusai a következők:

- Együttes csoportfoglalkoztatás- az összes gyerek egyidőben és együtt végzi ugyanazt a feladatot az óvónő irányításával. Ennek a formának ezért az az előnye, hogy senki sem tétlenkedik, az idő jól kihasználható így. Valamint nem elhanyagolható tény az is, hogy az óvónő minden gyerek munkáját látja és könnyebben kiszűrhetők az esetleges hibák, és ezáltal hamarabb „orvosolható”. Ezen foglalkoztatási forma előnye még az is, hogy jól fejleszti a közösségi érést és jól biztosítható a fegyelem is. Ennél a foglalkoztatási formánál érdemes odafigyelni arra, hogy a gyerekek úgy helyezkedjenek el, hogy mindegyikőjüknek legyen helye a gyakorlat végrehajtásához, valamint az óvónő is úgy helyezkedjen, hogy lássa az összes gyereket, és a kicsik is lássák őt.
- Csoportonkénti csoportfoglalkoztatás-a gyerekek csoportokat alkotva egymás után, felváltva végzik a gyakorlatokat. A csoportok létszáma két gyerektől a csoportban lévő gyerekek feléig terjed. Legtöbbször a létszámot a tornaszerek száma, illetve a hely nagysága határozza meg. Ezen foglalkoztatási forma hátrányául szolgál az, hogy míg egy csoport gyakorol, a többi tétlenkedik. Ezért a tétlenségi idő hasznos kitöltésére megoldásként szolgálhat az, ha a főgyakorlatot elvégzett gyerekek (míg a többi gyakorol) kiegészítő gyakorlatokat végeznek. Viszont ha a feltételek adottak, akkor minél nagyobb létszámú csoporttal gyakorltassunk, mert így is csökkenthetjük a tétlenségi időt.

- Egyenkénti csoportfoglalkozás- a csoport tagjai egyenként egymás után végzik a gyakorlatot. Ezért nagyon nagy hátránya az, hogy nagyon sok tétlenségi idő jön létre. Viszont néhány főgyakorlatnál csak így lehetséges a helyes gyakorlatteljesítés (pl, távolugrás nekifutásból). Ezen foglalkoztatási formánál célszerű, ha a gyerekek körforgalommal cserélnek helyet. A tétlenségi idő kiküszöbölése végett a többi gyerek végezhet kiegészítő gyakorlatokat.

A csapatfoglalkoztatásnál a gyerekek két, illetve három csapatra vannak osztva és bár egyidőben, de más-más gyakorlatokat végeznek. Ezt a foglalkoztatási formát csak nagycsoportosoknál alkalmazhatjuk és csak akkor, ha a gyerekek tudása és fejlettségi színtje megfelelő. Előnye, hogy a gyerekeknek alkalmat ad az önállóságra, a versengésre, a sikerélmény megtapasztalására, illetve fegyelemre nevel.

Ennél a foglalkoztatási formánál érdemes odafigyelni az erők egyforma eloszlására, a csapatok áttekinthetőségére (ezért három csapatnál többet ne alakítsunk ki!), az akadálymentes gyakorlásra (még a gyakorlás előtt helyezzük ki a megfelelő tornaszereket).

A testnevelési foglalkozásokon belül célszerű mindig azt a foglalkoztatási formát választani, amely által a legtöbbet tudjuk gyakoroltatni a gyerekeket.

3. Az alap mozgáskészségek alkalmazása a mozgásos játékokban

A gyerekek nem születnek ügyetlennek, csak a mozgáshiány teszi azzá őket. Ezért az óvoda feladata, hogy biztosítsa a mozgásgyakorlást és ez által fejlessze azt. Ehhez vannak ajánlott eszközök, de a legjobbak (mozgásos) játékok.

A gyerekek általában 3 éves korukra tanulnak meg „helyesen" mozogni. Ezután erre alapozva lehet mozgásukat továbbfejleszteni. Az óvodás évek alatt az óvónő személyisége és mozgása,a mozgáskombinációk alkalmazása a gyerekkel szemben., a gyakorlóhely változatossága nagyban meghatározza t további fejlődésüket.

A mozgásos játékok abban segítenek, hogy ezekben a különböző mozgások ki tudnak tökéletesedni. Emellett megfigyelhetjük még a gyerekek kreativitásának és kitartásának a fejlődését is. Észrevehetjük, hogy azokat a mozdulatokat, amelyek által sikerélményük volt, vagy van, szívesen ismétlik újra és újra még ezerszer is. De a gyerekek ilyen téren türelmetlenek is, mivel ha megmutatunk nekik egy gyakorlatot, akkor azt rögtön és nem órák múlva szeretnék begyakorolni.

Viszont ezt nagyon nehéz megszervezni, mert nem egy gyerekről, hanem többről beszélünk egy óvodában. És így szinte lehetetlen azt megszervezni, hogy az összes gyerek tudja egy időben végezni ugyanazt a mozdulatot, vagy ugyanazzal a tárggyal mozogni. (viszont ez is megoldható, ha olyan eszközzel dolgozunk, ami házilag is elkészíthető, vagy a természetben fellelhető).

Ha pedig olyan tárgyat készítünk vagy veszünk, ami sok mindenre felhasználható, akkor az fejleszteni fogja a gyerek fantáziáját és kreativitását, így új játékot is kitalál, amely végezhető azzal a tárggyal. A játékszerek emellett elősegítik a nehézségi fokok kialakítását is. Ennek céljából a játékokat úgy kell sorba rendezni, hogy azok fokozatosan nagyobb ügyességet igényeljenek.

3.1. A futásgyakorlatok alkalmazása játékokban

Mivel a gyorsaság minden testnevelési játékban meghatározó, ezért ennek fejlesztése nagyon fontos már óvodáskorban is. A gyorsaság fejlesztésére a futásgyakorlatok a legmegfelelőbbek. Ezt a gyakorlatot a játékokban többféleképpen is megvalósíthatjuk. Például a futás kezdetekor, vagy végekor tempóváltással; más testhelyzetből való indulással: guggolva, térdelve, állva, stb. De bevethetünk még különböző irányba való futásgyakorlatot is.

A futást még nehezítésként összekapcsolhatjuk különböző gyakorlatokkal: valamilyen tárggyal való futás, futás közben valamit át kell ugrani, a futás iramának változtatása.

A futásgyakorlatok fejlesztik:

- A koordinációs képességet: ritmusérzék, különbség-észrevétel, tájékozódás.
- A kondicionálós képességet: állóképesség, reakciógyorsaság, mozgás, és egy mozdulat gyorsaság.

A futással kapcsolatos mozgásos játékok lehetnek:

- futóversenyek
- forgójátékok
- egyéni, páros és csoportos (csapat) versenyek.

3.2. Az ugrásgyakorlatok alkalmazása játékokban

Óvodáskorban már a gyerekek rendelkeznek ugróerővel, de hogy ez később (majd az iskolában) fejleszteni tudják szükséges, hogy óvodáskorban megkapják a „teljes" alapot. Így már ebben a korban is fejleszteni kell ugróképességüket.

Az ugrások irányulhatnak magasba, távolba; helyből, ill. nekifutásból; valamint egy vagy két lábbal. Ezek a mozdulatok így nemcsak az ugróerőt, hanem a ritmus-, tér-, és egyensúlyérzéket is fejleszthetik.

Az ugrásgyakorlatok lehetnek:

- Távol- és felugrás- történhet nekifutásból, vagy helyből.
- Sorozatugrás-sorozatban kell átugrani több akadályt, amelyek egyenlő, vagy különböző távolságra vannak egymástól.
- Szökdelés- végeztethetjük a gyerekekkel egymással szemben egy vagy két lábon, egymástól távolodva, valamint valamit átugorva, vagy valamiről valamibe beleugorva.
- Rövid nekifutásból akadályra történő ugrás-végbemehet egy vagy két lábon.

Minden ugrásos játékot kombinálhatunk futással, vagy szervezhetünk belőlük versenyt.

3.3. Dobásgyakorlatok alkalmazása játékokban.

A dobásgyakorlatokkal a hajító képességet alapozzuk meg és lehetővé tesszük a ritmusérzék, állóképesség, gyorsaság és a távolságbecslés lehetőségét is.

A hajító képességet a játékokon belül fejleszthetjük úgy is, hogy többféleképpen hajítunk célba és távolságra, valamint ehhez még különböző feladatokat is beillesztünk. A hajításokat mindkét karral végeztessük el, hogy a gyerek mindkét karján az izomzat megfelelően fejlődjön. A hajítást is végeztethetjük (a játékokban) helyből, különböző testhelyzetből és nekiinduló helyzetből, valamint kapcsolhatunk hozzá különböző feladatokat.

A távolhajítást végezhetjük:

- terpeszállásból,
- dobóterpeszállásból,
- haránt terpeszállásból.

Ezeket a kiinduló helyzeteket egy játékon belül is alkalmazhatjuk. Végezhetjük egyéni, ill. csapatverseny formájában.

A célba hajítás lehet:

- alsódobás
- felsődobás

Mindkét gyakorlatot lehet egy (jobb, vagy bal) ill. két kézzel végrehajtani. a célba hajításnál használjunk valamilyen céltárgyat.

A céltárgy lehet:

- különböző méretű
- különböző anyagú
- különböző magasságú
- különböző távolságra.

Minden egyes céltárgyat elhelyezhetünk függőlegesen, vagy vízszintesen.

3.4. Függés-, támasz- és egyensúlygyakorlatok alkalmazása játékokban.

A természetes támaszgyakorlatokhoz tartoznak a: csúszások, kúszások, mászások. Ezeket összekapcsolhatjuk átbújásokkal és végeztethetjük talajon, vagy valamilyen (a gyakorlatnak megfelelő) tornaszeren. Az óvodások támaszgyakorlataihoz emellett még hozzákapcsolódnak a talajtorna gyakorlatok, a hossztengely körüli gurulás és a gurulóátfordulás.

Játékban ezekből csak akkor alkalmazhatunk, ha már elégszer begyakorolták a gyerekek és jól megy nekik (vagyis nincs balesetveszély).

Mászás- és függésgyakorlatoknak minősül például kis létrán vagy bordás falon való felmászás, felmászás mellső függésben sarokemeléssel, vagy haladás oldalra fele, társhordás különböző féleképpen, kötélhúzás.

Az egyensúlygyakorlatokat csak alacsony és kissé szélesebb alakú tornaszeren végezhetjük. Ilyen lehet egy földre helyezett deszka, pad vagy egy vastagabb szalag. A szalag lehet egyenesen vagy hullámosan elhelyezve. De ha nincs más, akkor egymás után elhelyezett tárgyakat is lehet kerülgetni. Az egyensúlygyakorlatok végbemehetnek futás, sétálás vagy

gyors járás során. Ha tárgyakat helyezünk ki, akkor azt olyan távolságra tegyük egymástól, hogy az az adott gyakorlatnak megfelelő legyen.

Az előbb felsorolt mozdulatok egy-egy játékban a gyerek összes izmát megmozgatják és erősítik, valamint segítik a koncentrációt. Így idősebb korban a gyerekek könnyebben fognak elsajátítani nehezebb, de ezekre a mozgásokra épülő gyakorlatokat. Ezeket a gyakorlatokat szintén alkalmazhatjuk versenyek formájában is.

3.5. Labdagyakorlatok alkalmazása játékokban.

A labdázás a gyerekek legkedveltebb foglalkozása, mivel a legtöbbféleképpen alkalmazható és bármelyik másik gyakorlatba bekapcsolható.

De ahhoz, hogy a gyerek „jól tudjon labdázni” szűkség van labdaérzékre. Ezt a dobásgyakorlatokkal és a gyerek fejlődési sajátosságainak a figyelembevételével tudjuk fejleszteni. Emellett nagyon oda kell figyelni a játék megválasztására, mivel egy nem megfelelő játék több kárt okoz, mint használ.

Ahhoz hogy a gyerek „jól tudjon labdázni” meg kell tanítani neki:

- Hogyan fogjuk meg a labdát?
- Hogyan gurítsuk el a labdát?
- Hogyan dobjuk fel és kapjuk el a labdát?
- Hogyan adjuk egymásnak át a labdát?
- Hogyan vezessük a labdát?

Ezek meg tanulása által a későbbi iskolai követelményeknek is meg fog tudni felelni a gyerek. De ha ezeket nem sikerül óvodáskorban elsajátítani, akkor ez a későbbiekben negatívan is kihathat a gyerek teljesítményére, valamint játékosságára, kreativitására.

A gyakorlásra ezért ne csak egy napig, hétig, hónapig adjunk lehetőséget, hanem egész évben.

4. A kutatás anyaga és módszerei

Az egészségnevelésről általában azt tartják, hogy akkor lesz eredményes, ha az túlmutat azon a területen, ahol folyik. Vagyis nem elég tudatos egészséges életmódra nevelni a gyermekeket óvodai és iskolai körülmények között, mert a közoktatás csak másodlagos színtér. A fő színtér ebben is a család, de ráhatással van a média, különböző társadalmi szervezetek, sportegyesületek.

A mai óvodai és iskolai nevelés sajnos egyre kevésbé hangsúlyozza és meggondolatlanul elfelejti, hogy a biológiai érés kiemelt időszakát itt éli meg a fejlődő gyermek. Feledésbe merül, hogy az itt elmulasztott és elszalasztott idő ilyen gazdaságos hatásfokkal már soha nem pótolható, és az itt kialakult pedagógiai deficit teljesen soha nem behozható!

Az egészségnevelésben, az egészségtudatos magatartásban a sportnak és a testnevelési foglalkozásoknak óriási szerepe van. Tisztában vagyunk vele, hogy a mozgásos cselekvés minden esetben fizikai erőfeszítéssel jár. Kisgyermekkorban a mozgásra, mint természetes igényre szükség van. Azonban, ahogy nő a gyerek, egyre inkább lekötik a társadalom modern vívmányai (számítógép, televízió, videó, tablett, telefon, CD, DVD, stb.) Mára már bebizonyított tény, hogy a mozgás, a sport amellett, hogy egészséges, nyugtatja a lelket és ösztönzi az alkotó készséget is. A rendszeres testmozgás minden embernek ajánlott kisgyermekektől egészen az időskorúakig. Az óvoda és az iskola alapvető feladata a gyerekek mozgásigényének a kielégítése. Ezeknek az intézményeknek ilyen tekintetben nincs nehéz dolga, hiszen a gyerekben természetes mozgásszükséglet van. Az óvodapedagógus és tanító dolga az, hogy ezt a mozgásszükségletet folyamatosan kielégítse és fenntartsa. Ennek a megalapozását a korszerű óvodai és iskolai testnevelésnek kell megoldani.

Ezáltal a kutatásom megkezdése előtt azt feltételeztem, hogy az intézményekben, amelyekben a megfigyeléseimet végeztem a tárgyi feltételek, az egészségtudatos mozgás iránti nevelés, megvalósul, alkalmazzák-e a testnevelést oktató pedagógusok a mozgásvágy kielégítésére előírt módszereket (játékokat) megteremtik-e az egészséges életmód alapjait.

A kutatásomat a Viski 1. számú óvodában és a Viski Kölcsey Ferenc Középiskola első osztályos tanulói körében végeztem. A Viski 1. számú óvoda 1976-ban nyitotta meg kapuit nyolc csoporttal. Az évek alatt bővült, újult, egészen a 2001-es árvízig. Az ide járó gyerekek létszáma is 90 gyerekre csökkent. Nem sokkal később felújították, és az oda látogató gyerekek

száma is nőni kezdett. Jelenleg 230 gyerek látogatja, nagyrészük 5-6 éves. Ebből kifolyólag 3 ukrán és 1 magyar tannyelvű nagycsoportja, 2 ukrán tannyelvű középsőcsoportja, 1 ukrán tannyelvű kiscsoportja és 1 vegyes magyar tannyelvű csoportja van.

A megfigyelésem második színhelye a Viski Kölcsey Ferenc Középiskola volt. Ez az iskola magyar tannyelvű. Jelenleg 364 diákja van, ebből az első osztályokba összesen 30 gyerek jár. Az oktatásra igyekszik nagy figyelmet fordítani, így tanulói járnak vetélkedőkre, amelyeken gyakran érnek el helyezéseket is. A tornaterme nem túl felszerelt, de a lelkiismeretes testnevelő tanárok mindent megtesznek, hogy ezen hátrányokat kiküszöböljék.

A kutatásom fő módszereként a megfigyelést választottam. Mivel ezen módszer hatékony mind az óvodai, mind az iskolai környezetben.

A megfigyelési szempontjaim a következőek voltak:

	Megfigyelési szempontok:
1.	Van-e reggeli torna, frissítő torna?
2.	Vannak-e a foglalkozások (órák) alatt tornapercek?
3.	Milyen gyakorlatokat végeznek a gyerekek a tornapercek alatt?
4.	Milyen mozgásos játékokat alkalmaznak a pedagógusok az óvodában és az iskolában?
5.	Melyek a kedvenc mozgásos játékok az óvodások és az iskolások körében?
6.	Megvalósul-e a tantervben előírt heti rendszeres két testnevelés foglalkozás az óvodában, illetve az iskolában a heti három alkalom?
7.	A baleset megelőzési odafigyelés megvalósul-e?
8.	Menyire teljesülnek az óvodában és az iskolában a mozgásfejlesztéssel és az egészségneveléssel kapcsolatos követelmények?

A többszöri óvodai és iskolai látogatásom alkalmából rádöbbentem arra, hogy mind az óvodában és mind az iskolában a testnevelési foglalkozásokhoz szükséges eszközök eléggé hiányosak, némelyek balesetveszélyesek is. A balesetek elkerülése végett az óvónők és testnevelő tanárok nagyon nehéz helyzetben vannak, nagy erőfeszítéseket kell tenniük, hogy a gyerekek ne szenvedjenek hiányt, és minden mozgásformát (amit a tanterv követel) végeztetni tudjanak. Sokszor rájuk hárul az a feladat is, hogy a hiányzó eszközöket előteremtsék, megjavítassák.

Mindennek ellenére azt vettem észre, hogy lakóhelyemen, az óvónők nagy része és a testnevelő tanárok nagy odafigyeléssel és körültekintéssel, valamint nem csekély összegek ráfordításával igyekeznek megteremteni az ideálisnak nevezhető munkaviszonyokat és kitűnően végezni a munkájukat. Sokszor ők veszik meg az eszközöket, vagy gyűjtéseket szerveznek az eszközök beszerzése érdekében. Ha pedig nincs arra lehetőség, hogy az eszközöket megvegyék, akkor a kreativitásukon és ügyességükön múlik minden, mivel ők maguk készítik el az eszközök java- részét.

Szembetűnő és dicséretes volt az az odafigyelés, amikor nagy gondossággal igyekeztek minden foglalkozás előtt leellenőrizni az eszközök minőségét, a későbbi balesetek elkerülése végett.

A megfigyelési szempontok elemzése:

1. Van-e reggeli torna, frissítő torna?

Óvoda	**Iskola (1. osztályosok)**
Reggeli torna és frissítő torna (a pihenés után) egyaránt van	Reggeli torna nincs. Frissítő tornát nem alkalmaznak.

2. Vannak-e a foglalkozások (órák) alatt tornapercek?

Óvoda	**Iskola (1. osztályosok)**
Minden foglalkozás alatt alkalmaznak az óvónők tornaperceket, amelyeket mondókákkal és énekkel tesznek színesebbé.	Az órák nagy részében alkalmaznak a pedagógusok tornaperceket. Közben mondókákkal színezik.

3. Milyen gyakorlatokat végeznek a gyerekek a tornapercek alatt?

Óvoda	**Iskola (1. osztályosok)**
Nyakkörzések, vállkörzések, ujjperc gyakorlatok, helyben járás, guggolás, törzsdöntés.	Ujjpercgyakorlatok, nyakkörzések, helyben járás

4. Milyen mozgásos játékokat alkalmaznak a pedagógusok az óvodában és az iskolában?

Óvoda	Iskola (1. osztályosok)
Megy a gőzös, Hatan vannak a mi ludaink, Cica és az egerek, Ilyen cica mellett, Gyertek haza libuskáim, Megy a farkas, Mély kútba estem, Hajlik a meggyfa, Körben áll egy kislányka, Kecske ment a kiskertbe, Mit moss, Dombon törik, Kiszáradt a diófa, Elvesztettem zsebkendőmet, Tekeredik a kígyó, Borsót főztem, Lipem-lopom a szőlőt, Benn a bárány, Cirmos cica, Bújj, bújj zöld ág. Nyuszi ül a fűbe',	Hatan vannak a mi ludaink, Megy a farkas, Körben áll egy kislányka, Kecske ment a kiskertbe, Megy a farkas, Alszik a város, Bújj, bújj zöld ág, Gyertek haza libuskáim, Elvesztettem zsebkendőmet.

5. Melyek a kedvenc mozgásos játékok az óvodások és az iskolások körében?

Óvoda	Iskola (1. osztályosok)
Megy a gőzös, Dombon törik, Mély kútba estem, Cica és az egerek, Körben áll egy kislányka, Nyuszi ül a fűbe', Tekeredik a kígyó, Gyertek haza libuskáim, Lipem-lopom a szőlőt, tekeredik a kígyó.	Megy a farkas, Kecske ment a kiskertbe, Bújj, bújj zöld ág, Gyertek haza libuskáim, Körben áll egy kislányka, Hatan vannak a mi ludaink, (versenyjátékok).

6. Megvalósul-e a tantervben előírt heti rendszeres két testnevelés foglalkozás az óvodában, illetve az iskolában a heti három alkalom?

Óvoda	Iskola (1. osztályosok)
Megvalósul. Testnevelési foglalkozások rendje: (30-35 perc) kedd-1. foglalkozás, csütörtök-2. foglalkozás.	Megvalósul. Testnevelési órák rendje: (45 perc) szerda-2. óra, csütörtök-4. óra, péntek-1. óra

7. A baleset megelőzési odafigyelés megvalósul-e?

Óvoda	Iskola (1. osztályosok)
Megvalósul. Testnevelési foglalkozások előtt megtörténik a szellőztetés, a tornaszoba felfrissítése, a tornaeszközök épségét ellenőrizték.	Nem igazán valósul meg. Igaz a tornaterem a testnevelési órák előtt vizes felmosása látszott, de a tornaszerek némelyike balesetveszélyes volt, amit nem lehetett használni.

8. Menyire teljesülnek az óvodában és az iskolában a mozgásfejlesztéssel és az egészségneveléssel kapcsolatos követelmények?

Óvoda	Iskola (1. osztályosok)
Az óvónők igyekeznek minden követelménynek megfelelni, a feladatokat teljesíteni (teljesíttetni) a gyerekekkel. Így ezen követelmények teljesülnek.	A követelmények meglátásom szerint teljesülnek, mindannak ellenére, hogy a felszereltség nem megfelelő.

Elemezve a megfigyelés alapján kapott válaszaimat arra a következtetésre jutottam, hogy az óvodában nap, mint nap újabb játékokkal ismerkedhetnek meg a gyerekek. Ezt a gyerekek nagyon élvezik. Az iskolában a testnevelés órák végén általában ugyanazokat a játékokat alkalmazzák, mint amit az óvodában megtanultak a gyerekek. Főként mert a gyerekek ezeket a játékokat kedvelik és szeretik játszani (a testnevelő tanár elmondása alapján). De, hogy a gyerekek versenyszelleme, kitartása és az egymásra való odafigyelése is erősödjön, igyekeznek egy-egy verseny játékokat is „becsempészni” az órák végén. A gyerekek ezeket is élvezik, de meglátásom szerint mégis jobban érzik magukat azokban a játékokban, amit már előzőleg is ismertek és játszottak.

Összefoglalás

Szakdolgozatom témája: Egészségtudatos magatartásformák alakítása óvodás és iskolás gyerekeknél. Azért ezt a témát választottam, mert minden szülő és pedagógus vágya, hogy megfelelő környezetben egészséges gyermeket neveljen, oktasson. Ehhez szükséges, hogy példát mutassunk gyerekeinknek.

A szakdolgozatom négy fejezetből áll. A rövid bevezetőmnek megfelelően az első fejezet az egészségtudatos magatartás kialakításáról szól. Ehhez szükséges, hogy tudjuk mi is az egészség, hogyan óvjuk. De tudnunk kell egészségünket értékként kezelni, mert ez mulandó dolog, így megőrzéséért tennünk kell. Ezt már gyerekkorban el kell kezdeni, fontos, hogy tudatosítsuk a gyerekekben, hogy a mindennapi életüket saját maguk alakítják, tervezik és felelősséggel tartoznak érte, ezért ki kell alakítani az egészségneveléssel kapcsolatos értékeket, értékrendszert. Ezen feladatok megvalósításában a pedagógus példamutatásának, valamint a tanárok egymás közötti viselkedésének nagy szerepe van. Így fontos szerepet kapnak a közös kirándulások, sportesemények, szakkörök, stb.

A második fejezet a mozgáskészség fejlődéséről és annak fejlesztéséről szól. Ezen részben leírtam hogyan fejlődik a gyerek mozgáskészsége iskoláskorig, illetve, hogy mivel lehet a legjobban fejleszteni. Mi befolyásolja a fejlődést, valamint milyen következményekhez vezet ha a fejlődésben hiányosságok lépnek fel. Ezért fontos, hogy megteremtsük a testnevelési foglalkozásokhoz szükséges feltételeket, de ezt a tanterv is előírja, valamint még azt is, hogy milyen mozgásformákat kell erősítenünk, megtanítanunk a gyerekeknek, illetve ezt hogyan tegyük (oktassuk).

A harmadik fejezetben arról van szó, hogyan kell, vagy lehet a különböző fejlesztő gyakorlatokat játékokba beleilleszteni. Ezen belül a futásgyakorlatok, dobás-elkapás gyakorlatok, függés-, támasz-, egyensúly gyakorlatok, ugrások beillesztéséről van szó.

A negyedik fejezet a gyakorlati rész. Melyben azon feltételezésemet próbáltam alátámasztani, hogy mennyire felszerelt a Viski 1.számú óvoda és a Viski Kölcsey Ferenc Középiskola, valamint, hogy a pedagógusok hogyan is nevelik a gyerekeket egészséges életmódra. A kutatásomat megfigyelés által végeztem. Arra a következtetésre jutottam, hogy a pedagógusok a tárgyi feltételek hiánya mellett is igyekeznek odaadóan és felkészülten nevelni a gyerekeket az egészségtudatos magatartásra.

Резюме

Я вибрала тему бакалаврської роботи: Формування здорового способу життя у дошкільників та молодшому шкільному віку, адже кожен учитель і батько прагне, щоб дитина виростала здоровою, розумово розвиненою у відповідній обстановці. А реалізується це, в першу чергу, на власному прикладі, який для дітей є батьки і вчителі.

Робота складається з 4 розділів. У першому йдеться про вироблення навичок правильної поведінки, здорового способу життя. Для цього потрібно знати, що вкючаєв себе це поняття і як берегти здоров'я. Кожен повинен знати, що здоров'я- скарб кожної людини, його потрібно берегти, примножувати. Цей процес починається з дитинства. Потрібно, щоб дитина це зрозуміла і навчилася берегти здоров'я. У вихованні дітей це повинна бути систематична робота, яка дасть свої результати на все життя. Поведінка вчителів, батьків, взяємовідносини у колективі відіграють важливу роль. Цому стрияють колективні прогулянки, спортивні змагання, гуртки за інтересами.

У другому розділі йдється про ординацію рухів у дитини, їх вдосконалення. Туту я описала, як розвивати координацію у дітей дошкільного віку, які методи і прийоми використати для цього, щоб досягти певних результатів, і що буває, якщо цьому не надавати значення. Це вимагає дуже серйозного ставлення, щоб фізичні вправи зайняли достойня місце у повсякденних заняттях дітей, потрібно навчити їх цим вправам, застосувавши доступні методи і прийоми.

У третьому розділі йдється про те, як в ігровій формі привчити дітей до виконня фізичних вправ. Це Біг, стрибки, збереження рівноваги, кидання м'яча і його ловля.

Четвертих розділ-це опис фізичних вправ, які застосувуються на заняттях у дитячому дошкільному закладі, на уроках фізкультури Вишківської ЗОШ №2 ім. Ф. Келчеї. Я спостерігала, які є у них для цього умови, як вони проводяться і зробила висновок, що незважаючи на умови проведення занять, дітям прививаються навики здоровою способу життя, розвивається їх фізична культура, вони із задоволенням виконують всі вправи.

Irodalomjegyzék

1. Borkovits Margit (2013): *Szociálisan hátrányos helyzetű tanulók mozgásprogramja táplálkozási szokásuk és a testnevelésben mutatott eredmények alapján.* Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola
2. Buzás Ernő (2012): *A testnevelés és sport elmélete és módszertana óvodában és az 1-4. osztályban.* Tanulmányi útmutató 6. félév, Babes-Bolyai Tudományegyetem.
3. Dobay Beáta (2006): *Az óvodai testnevelés alapjai,* Révkomárom
4. Dr. Péter Lilla (2008): *Egészségre nevelés.* Tanulmányi útmutató 3. félév, Babes-Bolyai Tudományegyetem, Távoktatási Központ Iskola és Neveléstudományok Kara.
5. Forrai Katalin (2009): *Ének az óvodában*. Editio Musica, Budapest
6. Gaál Sándorné, Kunos Andrásné (1994): *Testnevelési játékok anyaga és tervezése az óvodában.* Szarvas
7. Gaál Sándorné(2011): *Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában*. Szarvas
8. Huszár Gál Gimnázium, Általános Iskola (2009): *Egészséges életmódra nevelés programja, az egészségtudatos iskolai táplálkozás.* Debrecen
9. Király Tibor, Szakály Zsolt (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban.* Dialóg Campus Kiadó
10. . M. N. Sabatura, N. J. Matyas, V. O. Motuznij (2001): *Az ember biológiája*. Lviv Szvit Kiadó.
11. Móra Ferenc Általános Iskola és Óvoda Pedagógiai Programja (2013), Egyek
12. N. J. Matyas, M. N. Sabatura (2009): *Biológia*. Lviv Szvit Kiadó
13. . Zilahi Józsefné, Stöckert Károlyné, Dr. Rácné dr. Főző Klára (1997): *Óvodai nevelés játékkal, mesével*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest

Felhasznált webhelyek

1. http://hirmagazin.sulinet.hu/hu/eletmod/testneveles-egeszsegtudatos-magatartas
2. http://fogalomtar.eski.hu/index.php/Eg%C3%A9szs%C3%A9gtudatos_magatart%A1s
3. http://oviszulo.hu
4. http://www.neteducatio.hu/?bb=54
5. http://www.huncro.hr/magyarsagunk/4956-mar-az-ovodaban-is-fontos-az-egeszsegtudatos-magatartas-
6. http://epa.oszk.hu/00000/00035/00093/2005-06-ta-Tobbek-Testneveles.html
7. http://www.fppti.hu/data/cms85696/egeszseg_2009_nov.pdf

Melléklet

Táblázatok jegyzéke

A megfigyelt iskolai osztályok gyermekeinek névsora:

A Viski Kölcsey Ferenc Középiskola 1-A osztálya		
№	**Névsor**	**Születési dátum**
1	B. Beáta	2008.05.01.
2	B. Richárd	2008.03.20.
3	E. Melissza	2007.10.05
4	F. Béla	2007.11.09.
5	F. Tamás	2007.11.09.
6	H. Gréta	2008. 02.27.
7	J. Viktória	2008.04.20.
8	K. Emese	2008.06.29.
9	L. Erik	2008. 01.23.
10	M. János	2007.12.17.
11	M. József	2008.02.29.
12	P. Antónia-Enikő	2008.06.29.
13	P. Lajos	2008.05.24.
14	S. Jázmin	2008.03.21.
15	S. Zoltán	2008.05.03.
16	T. Gabriella	2008.09.13.

A Viski Kölcsey Ferenc Középiskola 1-B osztálya		
№	**Névsor**	**Születési dátum**
1	B. Marianna	2008.09.21.
2	C. Nóra	2008.02.03.
3	D. Margaréta	2008.06.01.
4	H. Zsuzsanna	2008.09.18.
5	H. Bernadett	2008.09.27
6	H. Leonyid	2008.05.22.
7	I. Adrienn	2008.12.12.
8	M. Ruszlán	2008.08.24.
9	Sz. Attila	2008.06.26.
10	Sz. András	2008.09.28.

11	Sz. Katalin	2007.10.15.
12	Sz. Amanda	2008.06.21.
13	Sz. Zsolt	2008.04.21.
14	Z. Olga	2007.07.30.

A megfigyelt óvodai csoportok gyermekeinek névsora:

A Viski 1. számú óvoda magyar tannyelvű kiscsoportja		
№	**Névsor**	**Születési dátum**
1	A. Hanna	2010.11.27.
2	B. Szabolcs	2010.07.14.
3	B. Katalin	2011.
4	B. Sándor	2010.01.13.
5	B. Károly	2010.06.14.
6	D. Eszter	2010.12.24.
7	H. Richárd	2010.02.11.
8	H. Mirtill	2010.05.19.
9	I. Bianka	2010.03.14.
10	K. Katalin	2010.02.14.
11	L. Livia	2010.
12	L. Imike	2011.
13	M. Maxim	2010.11.14.
14	M. Krisztián	2011.12.17.
15	N. Éva	2010.10.06.
16	Ny. Szebásztián	2010.04.29.
17	O. Ákos	2011.06.13.
18	O. Kamilla	2011.09.24.
19	Sz. Roland	2011.
20	Sz. Zsófia	2011. 09.20.
21	Sz. Róbert	2011.04.04.
22	Sz. Dzsennifer	2011. 02.16.
23	Sz. Márk	2010.06.20.
24	Sz. Viktória	2011.
25	P. Lidia	2010. 12. 18.
26	V. Friderika	2010. 04.15.

27	V. Dominik	2011.10.20

A Viski 1. számú óvoda magyar tannyelvű nagycsoportja		
№	**Névsor**	**Születési dátum**
1	A. Zsófia	2010.03.14.
2	B. Márk	2009.07.14
3	B. Máté	2009.07.14.
4	B. Adél	2009.09.02.
5	B. Artúr	2008.04.02.
6	C. Andrea	2008.12.08.
7	C. Alexandra	2008.12.08.
8	C. Johanna	2009.11.04.
9	D. Alexandra	2009.08.06.
10	H. Nóra	2008.12.03.
11	H. Karolina	2009.10.24.
12	I. István	2009.04.02.
13	I. Richárd	2008.03.27.
14	K. Levente	2009.05.21.
15	K. Erika	2008.11.07.
16	P. Éva	2011.05.10.
17	P. Máté	2009.06.02.
18	P. Zsolt	2009.09.13.
19	P. Sándor	2009.07.16.
20	O. Csaba	2009.09.26.
21	S. Evelin	2009.08.08.
22	Sz. József	2008.12.01.
23	Sz. Márk	2009.09.12
24	Sz. Vivien	2009.09.18.
25	Sz. Lajos	2009.03.04.
26	Sz. Tibor	2008.12.09.
27	Sz. Viktória	2009.07.14.
28	Zs. Alexandra	2009.01.04.

Képek jegyzéke

1. Az óvodai testnevelési foglalkozások:

A foglalkozás kezdete: Menetelés zenére.

Magas térdemelés

Kargyakorlatok zászlók segítségével

Törzsdöntés

Egyensúlygyakorlatok

Verseny

2. Az iskolai testnevelési órák:

Sorakozó az osztályteremben

Bemelegítés

Helyben futás magas térdemeléssel

Guggolás

Ugrásgyakorlatok

Verseny (Labdaadogatás a fejünk felett)

Verseny (Labdaadogatás terpeszállásban a lábak között)

Verseny (Célba dobással)

Játék