

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки і психології

Пояснювальна записка
до кваліфікаційної роботи бакалавра

на тему: Засоби фізичного виховання для правильного розвитку постави у
дітей дошкільного віку

Виконала: студентка V-го курсу,
напряму підготовки (спеціальності)
6.010101 Дошкільна освіта
Кормочі Г. В.

Керівник: Гребя Г. Й.
Рецензент:

Берегово – 2015 р.

Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Karmacsi Gabriella

A helyes testtartás kialakítása az óvodában

Szakdolgozat

Témavezető:
Greba Anna

Recenzens:

Beregszász – 2015

Tartalom

Bevezető	5
1. A gyermekek egészségnevelésének fő feladatai	8
1. 1. Az egészséges gyermek fejlődése	9
1. 2. Az egészségre nevelés tevékenységformái	12
1. 3. Az egészséges életmód kialakítása az óvodában	16
1. 4. Egészségnevelés az óvodában	19
2. A helyes testtartás kialakítása, tudatosítása	24
2. 1. A testtartás fogalma	24
2. 2. Helyes és helytelen testtartás	26
2. 3. A helyes testtartás kialakításának szerepe a testnevelésben	31
2. 4. Tartásjavító gyakorlatok játékosan az óvodában	34
3. A helyes testtartás kialakításában alkalmazott gyakorlatok a Batári Szent Mihály Görögkatolikus Óvodában	41
A kutatás anyaga és módszerei	41
A vizsgált személyek	43
A vizsgálati módszerek (gyakorlatok)	44
A vizsgálati eredmények elemzése	46
Összegzés	55
Rezümé (ukrán nyelvű)	57
Irodalomjegyzék	59
Melléklet	61

Зміст

Вступ	5
1. Основні завдання фізичної культури у вихованні здорових дітей..	8
1. 1. Розвиток здорового способу життя дітей дошкільного віку	9
1. 2. Форми виховання дітей здорового способу життя	12
1. 3. Створення умов для здорового способу життя в дитячому садку	16
1. 4. Методи виховання дітей здорового способу життя	19
2. Формування правильної постави у фізичному вихованні дітей	24
2. 1. Поняття постави тіла	24
2. 2. Правильна та порушення постави	26
2. 3 Роль правильної постави у формуванні тіла людини	31
2. 4. Ігрові заняття в дошкільному закладі	34
3. Організація та методи досліджень на тему: Формуванні правильної постави тіла дошкільнят Ботарського дитячого садка	41
Мета та місце проведення дослідження	41
Результати (аналіз) дослідження та їх обговорення	46
Висновки.(на угорській мові)	55
Резюме	57
Список використаної літератури.	59
Додатки	61

Bevezetés

Sokat hallottunk már a helyes testtartás jelentőségéről, talán mi magunk is használtuk már azt a kifejezést, hogy "Húzd ki magad, fiam!". Jelentőségével mégsem foglalkozunk. Pedig a helyes testtartás, a helyreállított súlypont nem csak esztétikai jelentőséggel bír!

A mozgásszegény életmód alapvető, természetes mozgásformáktól fosztja meg a gyermekeket. Ékes példája ennek az, hogy a felnőttek még rövid távolságra is autóval közlekednek, gyermekeiket is autóval viszik óvodába. A mozgásszegény életmódot példázza az is, hogy felnőttek és gyermekek egyaránt hosszú időt és helytelen testtartással ülnek a tv, a videó, a számítógép előtt. A fizikai alulterhelés, illetve túlterhelés a szervezetben feszültséget indukál, amely (nyak-, tarkó-, váll-, és has izomzatban) izomfeszültséget vált ki, és ennek következtében ízületi elváltozásokhoz, izomrövidüléshez vezethet. A mozgásszervi megbetegedések, deformitások a gyermekek felszabadult, örömteli mozgását gátolják, légzési nehézségeket okoznak, visszahatásként neurotikussá, szorongóvá teszik a gyermekek személyiségét.

Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igényének alakítása ebben az életkorban kiemelt jelentőségű. Az óvodai nevelés feladata a gyermek testi fejlődésének elősegítése, gondozása, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése, egészségének védelme, edzése, óvása, megőrzése. A harmonikus, összerendezett mozgás fejlődésének elősegítése; a gyermeki testi képességek fejlődésének segítése; az egészséges életmód, a testápolás, az étkezés, az öltözködés, a betegségmegelőzés és az egészségmegőrzés szokásainak alakítása; a gyermek fejlődéséhez és fejlesztéséhez szükséges egészséges és biztonságos környezet; a környezet védelméhez és megóvásához kapcsolódó szokások alakítása.

A gondozás az óvodai nevelés egyik kerete. Az óvodás gyermek olyan szükségleteit elégíti ki, mely hozzájárul a gyermek egészségének megőrzéséhez, jó közérzetéhez, egészséges életmódjának kialakulásához, pl. a mosdó használata. Az egészséges életmódra nevelésnek, az egészséges életvitel kialakításának szerves része a gondozás, melynek célja a gyermekek zavartalan fejlődésének biztosítása, az egészségük fenntartása, megerősítése, a szervek és szervrendszerek védelme, fejlesztése, az egészséges életmód szokásainak kialakítása.

Az egészségtudatos magatartásra nevelés másik fontos tényezője a mozgás. A mozgás a gyermek természetes szükséglete, ezen keresztül ismerkedik környezetével, a természettel, általa érzékeli, deríti fel, alkalmazkodik hozzá. A testi aktivitás jelentősége óriási a gyermeki szervezet biológiai, egészségi, érzelmi, fejlődésében, de fontos szerepet játszik a szociális kapcsolatok fejlődésében is. Az izomrendszer egészséges fejlődése mellett a mozgás

meghatározó szerepet játszik a belső szervrendszerek (szív-, keringési-, és légző rendszer) kifejlődésében is. A rendszeres testi aktivitás segíti a test-, és egészségtudat kialakulását, az immunrendszer stabilizációját. Minél több tapasztalatot szereznek a gyermekek a mozgásról, annál pontosabban képesek saját képességeiket és készségeiket reálisan felmérni és így a sérüléseket, baleseteket is el tudják kerülni. A sokoldalú mozgásfejlesztés segíti a mozgásbiztonságot, mozgásképességet, elősegíti a gyermekbalesetek számának csökkenését.

Az egészséges mozgásfejlesztés nemcsak a motorikus, hanem a gyermek teljes személyiségfejlődése szempontjából nagy jelentőségű. A gyermekek testi aktivitáson keresztül pozitív érzelmet, vidámságot és örömet közvetítenek. Annak felismerése, hogy valami újat tud, újra képes, fejleszti a gyermek önértékelését. A mozgás segít abban is, hogy negatív érzésekkel, (kudarccal, csalódással) megbirkózzanak, csalódásokat feldolgozzanak, és pozitív energiává alakítsanak.

Az aktív életmódra neveléshez nem kell csodákat tenni, hiszen a gyerekeknek lételemük a mozgás, csupán biztatni kell őket és felkínálni a rendszeres mozgás lehetőségét. Ez azonban a mai viszonyok között korántsem egyszerű vállalkozás. A mozgás: játék, öröm, kikapcsolódás, ép test és ép lélek, szellemi fejlődés, minőségi időtöltés.

A torna, a mozgásos játékok fejlesztik a gyermekek természetes. Fejlesztik a testi képességeket: mint erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség, társra figyelés. Kedvezően befolyásolják a gyermeki szervezet növekedését, teherbíró képességét és az egyes szervek teljesítőképességét, hozzájárulnak a harmonikus, összerendezett, fegyelmezett nagy és kismozgások kialakulásához. A mindennapi testnevelés megalapozza azt az igényt, hogy rendszeresen mozogni jó és szükséges. Középpontjában a mozgásos játék áll.

Annak ellenére, hogy az óvodás korban rögzülnek leginkább a helyes mozgások, nincsenek igazán rájuk készített feladatok. A hagyományos gimnasztika nem nekik lett kitalálva. Olyan mozgásra van szükség, amely játékos formában készíti elő a hátizomzatot a későbbi fokozott terhelésre. Ez a fokozott terhelés azt jelenti, hogy a nap egyre nagyobb arányát töltik a gyerekek ülésel- óvodai, később iskolai foglalkozások, ehhez járul még hozzá a későbbiekben az iskolatáska cipelése.

A testtartáshiba nem betegség, azonban ha rögzül, akkor a gerinc nem fiziológiás terhelése miatt később, a fiatal felnőttkortól kezdve a gerinc degeneratív elváltozásainak kialakulásához, vagyis a gerinc porckopásához, visszatérő fájdalomhoz vezethet. A tartáshiba lényege, hogy a testtartás eltér a biomechanikailag helyes tartástól.

Ha már gyermekkorban naponta eleget mozgunk és megszokásunkká válik a helyes testtartás, akkor a gerinc degeneratív betegségeihez vezető folyamat elindulását megelőzhetjük, késleltethetjük. A helyes testtartás automatizálása akkor sikerülhet leginkább,

ha gyermekkortól fogva rendszeresen végzünk ezt szolgáló speciális gyakorlatokat. Ezért szükséges a mindennapi óvodai testnevelés/testmozgás és abban a megfelelő, speciális tartásjavító torna rendszeres végeztetése minden gyermek részvételével.

A következő, rendszeres mozgás az a csodaszer, amely segítségével lehet gátlásokat feloldva a mozgás-koordináció, ügyesség fejlesztésével a gyerekek érzelmi- akarat- értelmi és fizikai képességeit is fejleszteni.

1. A gyermekek egészségnevelésének fő feladatai

Az egészségnevelés fő feladata a gyermekek egészségben való megtartása, szervezetük edzése, a stressz hatások feldolgozására való felkészítés. Mindez a mindennapos gondozó- nevelő-oktató munka elválaszthatatlan része, és folyamatos tennivalója. Az egészségnevelő munkában a hangsúly tehát az egészséges magatartás kialakítására (fejlesztésre, edzésre, életmód alakításra), a betegségek megelőzésre irányul.

Egészségnevelés fő területei: az élet és testi épség védelme, az egészség védelme, és fejlesztése, egészséggondozás, az egészséges táplálkozás biztosítása, elegendő mozgáslehetőség és játéklehetőség, rendszeres testedzés, a világ tevékeny megismerése, értelmi, érzelmi fejlesztés.

Napjainkban a szociológiai kutatások nyomán az életmód fogalma terjedt el a köztudatban, mint az ember egész életét átfogó és sorsát alakító gyűjtőfogalom. Az életmód már kialakult szokásrendszer, s mint ilyen, többnyire nem tudatos, szükségletté vált cselekvéseknek az összessége [7,30].

Az egészségvédelem, mint általános nevelési elv, átfogja az óvodai nevelés minden mozzanatát. Nem lehet az óvodai életnek egyetlen pillanata sem, amelyben ne válna kötelező erejűvé az óvodapedagógusok és az óvoda dolgozói számára az élet, a testi épség és az egészség megvédése.

Az egészség fogalmába nem csupán a betegség tüneteinek hiánya tartozik bele. Az egészséghez a teljes testi-lelki-szellemi jólét, a szociális biztonság is hozzátartozik. Az egészségnevelésben alapvető szerepe van a pedagógusnak és a szülőknek is egyaránt.

Az egészségnevelés a mindennapos nevelőmunka szerves része. Az egészséges életmódra nevelés alapsejtje a család, ahol a gyermek az egészség megvédésére vonatkozó alapvető ismereteket, jártasságokat megszerzi. A család mellett a legjelentősebb tényező az egészséges életmód alakításában a nevelési intézmény: az óvoda és az iskola, benne a nevelő, aki napról napra találkozik a gyermekekkel, gyarapítja egészségvédelmi ismereteit, formálja egészségi szokásrendjét [9, 225].

Ma már közismert, hogy az egészség fő feltétele a tisztaság. Ez alatt nem csak testünk tisztaságát, hanem egész környezetünk: a ruházat, az óvoda és a lakás tisztaságát is kell érteni. Tudományosan igazolt tény, hogy az elmúlt korszakok súlyos járványaiért, magas gyermekhalandóságáért nagyrészt a tisztaság hiánya, a higiénés szemlélet és igény nagyfokú elmaradottsága volt a felelős [9,227].

Az egészség megőrzéséhez elmaradhatatlan a megfelelő öltözködés is. Az öltözködés testünk hőszabályozásának mesterséges formája, valamint véd a szennyeződésektől és mechanikai hatásoktól is. Mindig rétegesen öltöztessük a gyereket. Bár nehéz eltalálni, sem a

túlöltöztetés, sem az alulöltöztetés nem egészséges. Majdnem mindig ajánlott valamilyen fejfedőt adni a gyerekekre, nyáron napszúrás ellen, tavasszal és ősszel a szél ellen, télen a hideg ellen.

Az egészségmegőrzéséhez elengedhetetlen a higiénia kívül a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozás, alvás és mozgás. Az óvónőknek sokszor el kell mondani a gyermekeknek, hogy nagyon fontos a zöldség és gyümölcs bevitele a szervezetbe, és a saját "szintjükön" el is tudják mesélni, hogy miért fontosak: a sárgarépatól "szép lesz a bőrünk", ha sok narancsot, kivit eszünk "legyőzzük a betegséget". A megfelelő mennyiségű alvás is nagyon fontos gyermek kiegyensúlyozott fejlődéséhez.

A táplálkozás, mint a testi szervezetünk és természeti környezetünk közötti anyagcsere egyik formája (a lélegzés mellett) biztosítja a szervezet építését és energiáját. Alapvető tápanyagok: a szénhidrátok, a zsírok és a fehérjék, valamint a különböző vitaminok, rostok, ásványi elemek és a víz [7, 31].

A sport hozzájárulását a gyerekek testi-lelki-szellemi fejlődéséhez és az egészséges életvitel kialakításához. Ezért egyik fő célunk a mozgás megszerettetése már kisgyermekkorától kezdve. Minél korábban megismerkednek a gyermekek a különböző mozgásformákkal, annál nagyobb hatást érünk el a koordinációs képességük, erőnlétük, ritmusérzékük, kitartásuk fejlődése terén, s talán rejtett tehetségük is idejében napvilágra kerülhet.

1.1. Az egészséges gyermek fejlődése

A fejlődés az élet folyamán észlelhető biológiai változások összessége, amelyek jellemzik az egész élővilágot. Az egyén fejlődése a megtermékenyítéstől a halálig tart. Az egyén fejlődése nem egyszerű mennyiségi felhalmozódás. A testi fejlődés tulajdonképpen gyűjtőfogalom, mely három egymással kölcsönhatásban álló összetevőt foglal magában: a növekedést, mint a szervezet mennyiségi változását, a szorosan vett fejlődést, a szervezet és működés minőségi változását, a szervezet formálódását, melynek során megváltozik a testarány és az alkat.

A gyermek sem szervezetének felépítése, sem annak működése tekintetében nem miniatűr felnőtt. A testarányok változása külső megfigyeléssel is szembeűnő. A nagyfejű, zömök, rövid végtagokkal rendelkező csecsemőből nyúlánk, kisfejű és hosszú lábú, hosszúkarú felnőtt lesz. A fejlődés folyamatosan, de nem egyenletesen történik [8, 21].

A csecsemőkor minden kultúra megkülönböztetett életszakasznak tartja. Kezdőpontja nyilvánvaló, azzal indul, hogy a köldökzsinórt átvágják, és a gyermek maga kezd lélegezni. A csecsemőkor vége már nem határozható meg ennyire könnyen. A csecsemő minden

tekintetben gyorsan fejlődik 2 és fél és 12 hónapos kora között. A növekedéshez és az erősödéshez a koordináció és a mozgáskészség fejlődése társul: az önálló ülés képessége 5-6 hónapos korban, a mászás 7-8 hónaposan és a járás 1 évesen.

A 2 és fél - 3 éves gyerekek többé már nem csecsemők. Belépve a kisgyermekkorba, mely a 2 és fél - 6 éves kor közötti időszakot öleli fel, elvesztik gömbölydedségüket, lábuk megnyúlik, és a körülöttük lévő világban már sokkal magabiztosabban mozognak, mint 6 hónappal ezelőtt. A legtöbb 3 éves képes telebeszélni a felnőttek fejét, habár néha kissé még nehéz követni gondolatmenetüket. Fejlődő függetlenségük ellenére a 3 éveseknek sok mindenben szükségük van a felnőttek vagy idősebb testvéreik segítségére. Nem tudják megfelelően fogni a ceruzát, se bekötni a cipőjüket. Segítség nélkül még nem tudnak egyvalamire kitartóan figyelni. Ezért gyakran váltanak témát játékaikban, rajzaikban vagy beszélgetésükben.

A legtöbb társadalomban a felnőttek úgy viselkednek, mintha az 5-7 éves gyermekek a fejlődés egy új szakaszába lépnének, amely körülbelül 12 éves korig tart. A gyermekek nincsenek többé az otthonhoz vagy olyan környezethez kötve, ahol a felnőttek gondosan ügyelnének rájuk. Most már új helyzetek sokaságában felelősek saját viselkedésükért. Ezeknek az új helyzeteknek három fő típusa van. Az önálló helyzetekben a gyerekektől azt várják, hogy képesek legyenek egyedül játszani vagy apróbb munkákat elvégezni. A tanulási helyzetek a kulturálisan értékesnek tartott tudás átadására szolgálnak, és egy vagy több felnőtt vezérlésével zajlanak. A társas helyzetekben a gyerekek a többi gyerekkel töltik idejüket, felnőttek felügyelete nélkül.

Testi fejlődés a születéstől az első év végéig

Az újszülött testalkata jellegzetes, feje a törzséhez képest nagy, a fej hossza a testhossz 1/4-e. Végtagjai rövidek és hosszúak.

A növekedés az élet első hat hónapjában a leggyorsabb: a mintegy 3 kg-os, 52 cm hosszú újszülött az első 4-6 hónap során a súlyát megkétszerezi, a hossza pedig 15-20 cm-rel is gyarapodhat. Ezután a fejlődésnek még mindig gyors, de az eddiginél lassúbb tempója kezdődik, amely kb. hároméves korig tart. Egyéves korukban a gyermekek kb. 70-80 cm hosszúak és 8-10 kg a súlyuk. A fej és a törzs aránya már mintegy 1:5-höz, az agyvelő súlya a felnőttkorinak már mintegy 2/3-a.

Az első hónapokban különösen látványos a központi idegrendszer érése és élettani fejlődése. A fejlődés leglényegesebb momentuma az idegrendszer különböző részeit összekötő idegpályák mielinizációja. (a mielinhüvely – velőhüvely – szigetelőréteget alkot az idegpályák körül, ezért létrejöttével jelentősen javul az elektromos ingerületvezetés

képessége.) Így az idegpályák ki – és befutó információi a korábbinál lényegesen jobb hatásfokkal jutnak az egyik agyterületről a másikra, az agyból a test más részeibe [16,36].

Testi fejlődés kisgyermekkorban

A második és harmadik életév során teszi meg a gyermek a leglátványosabb érést az emberi viselkedés elemeinek elsajátításában. Biztonságosan megtanul járni, beszélni, ürítési funkcióit szabályozni. Kialakulnak identitásának legjobb elemei, családjának jelentőségteljes tagjává válik, és hasonló korú társaival is kapcsolatot kezdeményez.

A növekedés a csecsemőkor végeztével lelassul, és a serdülőkort megelőző időszakig viszonylag egyenletes tempóra vált. Egyéves koruk táján a kisgyermek 80-90 cm magasak, az 1 métert három- és négyéves koruk között érik el.

A járás biztonságos megtanulása után a helyváltoztatás képessége gyorsan fejlődik. Gyakran megfigyelhető, hogy míg a járás kezdetében a kisgyermek sírva fakad, ha különleges terepen, például homokban kell megpróbálkoznia, s a járás rutinná válás után mintegy szándékosan „nehezíti” önmagának a feladatot: bebújik a mama magas sarkú cipőjébe, és abban topog, már élvezzi, ha hóban, sárban, homokban járhat. Kétéves kor körül már tud futni, és azonos lábbal lépve le tud menni a lépcsőn, a harmadik év végére pedig már váltott lábbal is. Kedveli a mászókat, a helyváltoztatását könnyítő háromkerekű biciklit. Rendkívül nagy a mozgásigénye, és egyre kitartóbbá válik [16,66].

A manipuláció terén is látványos a fejlődés. Egyre jobban tudja külön-külön mozgatni végtagjait, ujjait, egyes testrészeit, javul a mozgásvezérlése. Egyre ügyesebben javít, szerel. Másfél éves korra tökéletesedik a fogása. Kétéves koruk táján a gyerekek már az ábrázolás szándékával firkálni, de a firka csak hároméves kor után ölt formát. Egyéves kora előtt a kisgyermek még mindkét kezével fogja a poharat, a második év végére már könnyedén fogja egyik kezével, a harmadik év végén pedig már kannából is tud önteni. Ekkorra feltűnően ügyesebbé válik azokban a mozgásokban, amelyeket korábban az izmok koordinációjának hiánya nem tett lehetővé: hároméves korában már elkapja az elég nagy labdát, rövid távolságot meg tud tenni a vízzel telt pohárral [16,66].

Testi fejlődés óvodáskorban

Körülbelül két és fél-hároméves kortól hét éves korig terjed az az időszak, amelyet – óvodáskornak nevezünk. A fejlődés fokozatosan „lelassul”: kezdetben hetek, majd hónapok, később egyre hosszabb időszak során történnek jellegzetes változások. Az óvodáskorban a fejlődés években mérhető.

Az óvodás testfelépítése még magán hordozza a gyermeki jellegzetességeket: a fej a törzsnek 1/6-a, a végtagok arányosan rövidebbek a törzshöz képest. A testmagasság a hároméves kori kb. 100 cm-ről hétéves korig mintegy 120-130 cm-re nő.

A végtagok mozgása fokozatosan ügyesedik. A négyéves gyerekek már váltott lábbal mennek le a lépcsőn, ugrálni általában nem, de megállni egy lábon is tudnak, és egyre ügyesebben kapják el a labdát. Kézügyességük javulását jelzi, hogy egyenes mentén már szabályosan vágnak, le tudják másolni a kört lés az egyenest.

Az ötéves gyerek már kétkerekűn is meg tanul biciklizni, és szert tesz az egy lábon való ugrálásra. Sokféle mozgásra, sportra már kiválóan tanítható. Egyedül öltözik, esetleg a cipőfűzőjét is be tudja kötni.

Hatéves korra a gyerekek már gyakorlatilag mindent tudnak vagy mindenre megtaníthatók a mozgás, sport területén. Az iskolakezdésre jelentősen javul a finommotoros koordinációjuk, rajz- és íráskészségük. Hatéves korban megy végbe az első alakváltozás is [16,115].

1.2. Az egészségre nevelés tevékenységformái

Az óvodai nevelés immanens (elválaszthatatlan) része az egészség fejlesztésére (promóció) és az egészségkárosodás megelőzésére (prevenció) irányuló egészségnevelő tevékenység. Mindkét egészségfejlesztési feladat a testi (szomatikus), a lelki (értelmi, érzelmi, akarati) és szociális (társas, közösségi) nevelő tevékenységre vonatkozik. Az óvoda mindennapi nevelési programja az egészségvédelemre és egészségfejlesztésre épül, azaz az egészségnevelés a kifejezetten edzőprogramokon túl az óvodai élet valamennyi szakaszára vonatkozik. „Az egészségnek az ontogenetikás (egyed-) fejlődés minden szakaszában, a nevelési folyamat minden mozzanatában alapozó szerepe van” [15, 81].

Bár az egészség megléte, azaz az egészséges állapot önmagában nem határozza meg valamely nevelési feladat sikerét, de hiánya mindenképpen nevelési „akadálykén” hat vissza. Az óvodai nevelés kulcskompetenciáját az képezi, hogy a napi program minden elemének teljesítése a következő gyakorlati kérdésre ad választ: biztosítottam-e a rám bízott kisgyermek életét és egészségét egyenként vagy a közösségben (csoportosan), elősegítettem-e egészségvédő/egészségfejlesztő szokások alakítását. A nevelés tehát a testi (szomatikus) nevelésre alapoz.

Pedagógiaelméletünkben megkülönböztetjük a testi nevelést a testneveléstől. Az előbbi felölel minden olyan ápolási, gondozási, esztétikai tevékenységet, amely a testre, a biológiai szervezetre irányul. A szomatikus nevelés körében mindennapos óvodai feladat a személyi higiéniére nevelés (a testápolás, a ruházat, a helyes táplálkozás, a kulturált étkezés gyakorlása), az óvoda környezeti tisztaságának megóvása, a fertőző betegségek és tartási rendellenességek megelőzése. A szomatikus nevelés aktív gyakorlatának tartjuk a testedzést, az óvodai nevelési programban szereplő testnevelést, a mozgáskultúra megalapozását, vagyis

a rendszeres mozgás, fizikai aktivitás, szokássá, magatartásuk részévé alakítását, a biológiailag szükséges mozgásigény kielégítését. „Mozgásformákon olyan, legegyszerűbb, elemi mozgásokat tartalmazó mozgásos cselekvéseket értünk, amelyek sportági mozgásokból levezethetők, de elemei jellegükénél fogva már elvesztették sportági jellegüket, és mint ilyenek, a mozgásvégrehajtás általános elvei által meghatározottak” [15, 11].

A fizikai egészség fejlesztési lehetőségeiként az óvodai nevelés során az alábbiak adóttak: az egyéni és közösségi egészségfejlesztés (személyi higiénia), a környezet védelme (környezeti higiénia), a gyakrabban előforduló betegségek megelőzése (profilaxis), testi rendellenességek megelőzése (korai prevenció).

A gyermek a családból érkezik az óvodába, magával hozza az otthoni higiénés szokásokat, amelyek nem feltétlenül azonosak (vagy kapcsolatosak) az óvoda mindennapos tisztálkodási, testápolási rendjével. A gyermek higiénés állapotának megítélése, szükség esetén a testápolás pótlása az óvodapedagógus (és a dajka) bensőséges ellátását igényli. A higiénés szemlélet átadása tehát nem jelenthet a gyermek számára megszegyenítést. A legfőbb személyi higiénias nevelési feladat: a kézmosás szokássá fejlesztése (szeretetteljes légkörben), a saját személyi felszerelés (törülköző, zsebkendő, fésű, fogmosó- felszerelés, tornafelszerelés, alvópárna) használata. Alapkövetelmény, hogy a személyi higiénés felszerelés minden gyermek számára külön-külön álljon rendelkezésre. A legintimebb higiénés tevékenység a WC-használat és az anális toalett, a WC-papír használata. Ennek begyakorlásában a dajka – ha figyelmesen érzékeny a kisgyermek szexuális beállítottságára – részt vállalhat. Különösen (bevizelés, beszélés után) a kimosakodás kíván fokozott intimitást.

A fogápolás a személyi higiéné fontos tartozéka. A rossz fogak nemcsak fájdalmat okoznak, de számtalan betegség, így pl. ízületi gyulladás vagy a vese megbetegedése lehet a gennyes fog következménye. A gyermekek körében a fogromlás, a fogszuvasodás igen elterjedt. Rá kell szoktatni a gyermeket, hogy étkezések után öblítse ki a száját, este pedig, lefekvés előtt, valamint reggel alaposan mossa meg a fogát [9,227].

A környezethigiéné nevelés magában foglalja az óvoda tisztaságának megóvását, szépítését, virágosítását: a foglalkoztató termek szellőztetését, az ivóvíz higiénéjét, a helyes fűtés és világítás biztosítását, az udvar tisztán tartását, gondozását, a helyiségek, mellék helyiségek takarítását (benne az önkiszolgálást is), a taneszközök higiénéjét, rendben tartását. A világszinten egységesülő, globalizált világ a természet megvédését, a hulladék kezelését, az energiával való takarékoskosságot is beemeli az óvodai nevelés kompetenciájába. Különös kívánnivalókat tartogat az emeletes csoportszoba csúszásmentességének,

korláthatásának szabályozottsága (pl. rácsai olyan sűrűk legyenek, hogy a gyermek ne dughassa át rajta a fejét).

A gyermek az óvodai életének zömét játékkal tölti, a játékhoz különféle játékszereket használ, amelyeket az ő méreteinek megfelelően kell tárolni, az audiovizuális eszközöket pedig az óvodapedagógus felügyelete mellett lehet használni. A festéssel kapcsolatos eszközhasználat után szükséges alkalmat biztosítani a kimosakodásra. Az óvodák eszköztárában már megtalálhatók modern internetes vagy komputeres játékok is. Egyes óvodák rendelkeznek számítógéppel és más audiovizuális eszközzel, ez azonban nem jelenheti azt, hogy a gyermekek egész nap a számítógép előtt üljenek. Általában csak az ún. átfedési időben, a délutáni játékidőben vagy rossz idő esetén célszerű a számítógépes programokat közösen használni. Alapvető egészségpedagógiai feladat, hogy a feltelepíthető audiovizuális játékok listáját az óvodapedagógus szigorú vizsgálatnak vesse alá.

Kisgyermekkorban a táplálkozás a fejlődés alapfeltétele. Az óvodáskorú gyermek táplálkozási szükségletét nem lehet a felnőttek szükségleteihez arányosítva levezetni, mert a kisgyermek anatómiai-biológiai sajátossága más. Az óvodásgyermek gyomra kicsiny űrtartalmú, nem alkalmas egyszerre nagy mennyiségű táplálék befogadására, a bél fala is vékonyabb, a bélmozgások kevésbé erőteljesek. Az óvodapedagógus hangoztassa azt az elvet, hogy az óvodáskorú gyermek étrendjében ne (vagy nagyon ritkán) szerepeljen zsíros étel, pörkölt, erősen fűszerezett hús (pl. tokány), nehezen emészthető töltött káposzta, gombapaprikás, disznótoros és más ún. magyaros étel. Nem az étel elkészítése, hanem az étkezés lebonyolítása alkotja az óvodapedagógus egészségpedagógiai feladatát. Az étkezéshez való előkészületben a gyermekek is vegyenek részt – életkori fejlettségüknek megfelelő szinten –, és legyenek részesei étkezésük az önkiszolgálásnak.

Az egészséges táplálkozás bármilyen fontos, teljes egészségünket igazán csak akkor szolgálja, ha megfelelő életritmusban a tiszta, jó levegőn végzett rendszeres testedzéssel együtt épül be életvezetésünkbe [7,36].

A mozgásszervek fejlődésének belső, élettani ingere a mozgásra való készítésben mutatkozik meg, és nagyobb energiafelhasználással jár, ezért a mozgás élettanilag a kisgyermek alapvető életjelensége. A gyermek mozgásigénye folyamatos kielégítésre vár. Ezért a mozgásfejlesztés és a mozgáskultúra elsajátítása nem önmagában álló feladat. A mozgás segíti a gyermeket a környező világ jobb megismerésében, a környezet felfedezésében és meghódításában. A kisgyermek mozgásszükségletének kielégítése legnagyobb részt a játéktevékenység útján valósul meg, ennek megfelelően a mindennapi testnevelés középpontjában is a sok mozgással járó játék áll. A mozgásszükségletet a

regenerálódást biztosító pihenés egészíti ki (csendes pihenő, alvás biztosításával, alvásigény figyelembe vételével).

Az ember természetes létállapota a cselekvés, beleértve a fizikai erőfeszítéssel járó mozgásos cselekvést is. Kisgyermekkorban ez még ösztönös szükséglet, amely csupán a modern társadalom „vívmányai” következtében sorvad el. Napjainkban fogalmazódik meg a felismerés: a rendszeres mozgás, az amatőr sport még időskorban is nemcsak egészséges, hanem a lelki rugalmasságnak, az alkotó szellemi tevékenységnek is fontos feltétele [7,36].

A gyermekek különböző életkorokban más-más játékokkal (más-más játékszerekkel) játszanak. Már csecsemőkortól kezdődően megfigyelhető a gyermek ún. funkcionális (gyakorló jellegű) játéka, amely a mozgás és a végrehajtás sikerörömét kelti. A középsőcsoportba lépve a gyermek különböző helyzetekbe, személyek szerepébe képzelettel magát, és játssza el a felvett helyzethez tartozó szerepeket. Ezeket a játékokat szimbólumjátékoknak nevezi a pedagógia. A játéktevékenység legmagasabb fokát az alkotó játékok képezik, amelyek egy-egy cél elérésére hozzák össze a játszó csoportokat. (Ha a gyermek nem játszik, akkor beteg, vagy valamilyen pszichoszociális problémája van: autista, retardált, szorongó stb.).

A gyermekek fokozott mozgásigényének kielégítését jól szolgálják az udvari játékok és munkaeszközökkel való munkálkodások. Mindezek az általános munkavédelmi szabályok megismertetését, begyakoroltatását és ellenőrzését igénylik. Jelentős nevelői figyelmet igényel a szabadban a túlmozgás, a fegyelmezetlen játék felderítése, megfékezése. Közegészségügyi ellenőrzést kívánnak a homokozók, pancsolók, mászóakák, hinták, kerti szerszámok, valamint a napozás és a vízzel való edzés lehetőségének balesetmentes kialakítása is. A rendszeres mozgás biztosítását, a mozgáskultúra megalapozását, a motoros képességek fejlesztését az óvodai délelőtti és délutáni edző tevékenység, a mindennapi testnevelés szolgálja. Egészségpedagógiai cél a testedzés mellett a mozgás megszerettetése, a közös (játékos, sportos) mozgás által kiváltott öröm átélése. Mindennap alkalmazható mozgásgyakorlat lehet a mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás. Ezek a mozgásformák olyan elemi mozgásokat tartalmazzanak, amelyek sportági mozgásokból levezethetők, de elemi jellegüknél fogva már elveszítették sportági jellegüket.

Az óvodai testnevelés során alkalmazott mozgásformák alkalmasakká tehetik a gyermeket az életen át tartó sporttevékenység megalapozására. A mindennapos testnevelés edző (felfrissítő) jellegű gyakorlatai mellett korcsoportra szabott, testnevelési csoportos foglalkozás is tartható (kis- és középsőcsoportban heti egy, nagycsoportban általában heti két alkalommal).

Az egészséges életvezetést alkotó legfontosabb funkciók, tevékenységfajták a következők: a táplálkozás, a mozgásos cselekvés, az emberi kapcsolatalakítás és tartás. Ezek bármelyikének egészségtelen alakulása teljes egészségünket veszélyezteti, mivel ezek mindegyike egymásra hatással van [7,36].

1.3. Az egészséges életmód kialakítása az óvodában

A gyermekek számára különösen fontos az idejében elkezdett testgyakorlás, mert ebben a korban a gyermek fejlődése és a testmozgás a legszorosabban is összetartozik.

A kisgyermek a legtöbb élményt és tapasztalatot éppen az első hat évben gyűjtheti össze, és amit a fejlődés korábbi szakaszában elmulasztott, azt később már nehezen tudja pótolni. Az idővel esetleg mutatkozó fejlődési hiányosságok szellemi vonatkozásban is visszavezethetők a testnevelés elhanyagolására.

Testi nevelésen értjük mindazokat a tervszerű ráhatásokat, amelyek a szervezet megóvása, gondozása, egészséges fejlődése, a testi képességek kibontakozása, valamint a mozgáskészségek fejlesztése érdekében érik az ember szervezetét. A testi nevelés feladatai közül első helyen kétségkívül az egészség megőrzése, megszilárdítása, a szervezet betegségekkel szembeni ellenálló képességének fokozása áll. Mindez azonban nemcsak gondozást, gondoskodást kíván, hanem egészségügyi szokások kialakítását és egészségügyi ismeretek elsajátítását is [14, 10].

A testi nevelés céljai a gyermek egészségének és testi fejlődésének biztosításához szükséges fizikai és lelki feltételek megteremtése, a gyermek helyes egészségügyi szokásainak kialakítása, megerősítése továbbfejlesztése, a gyermek edzése, a testnevelés és a szabadban folyó játékok, mozgások, tevékenységek segítségével a testi képességek tervszerű fejlesztése, a mozgásbeli jártasságok és késégek célszerű kialakítása.

A mozgásfejlesztést a testnevelési foglalkozások és a szabadban végezhető mozgásos tevékenységek szolgálják.

A sokféle mozgáslehetőség kedvezően befolyásolja az egész szervezet fejlődését. Elősegíti a harmonikus testi, lelki fejlődést, a biológiai egyensúly fenntartását, az egészség megóvását. Az óvodapedagógus feladata, hogy megteremtse a feltételeket a gyermekek egészséges fejlődéséhez.

Alapvető feladat, hogy jó levegőjű, tiszta, biztonságos, egészséges, esztétikus környezetben mozogjanak a gyerekek. A mindennapi szabad mozgás nélkülözhetetlen eleme az óvodáskori életnek. A gyerekek a természetes mozgásokat, változatos mozgásformákat egyénileg gyakorolják. Ez növeli önbizalmukat. Néhány perces mozgásos játékot a nap folyamán többször is kezdeményezzen az óvodapedagógus [14, 10].

A rövid ideig tartó séták is hozzájárulnak a gyermekek mozgásszükségletének kielégítéséhez. A rendszeres mozgással az egészséges életvitel kialakítására szoktatjuk a gyermekeket és mintát adunk a szülőknek is. Jó, ha alkalmanként a szülőkkel közösen mozgásos programokat szervezünk.

A testnevelés az óvodai nevelés folyamatában a gyermekek egészséges testi- és mozgásfejlesztése útján szolgálja személyiségük fejlődését. Az óvónő feladata a megfelelő mozgás-feltételek megteremtése, amelyek elősegítik a biológiai fejlődést, növelik a szervezet teherbíró, ellenálló és alkalmazkodó képességét. A különböző mozgások elsajátításának folyamatát az óvónő a gyermekek mozgástapasztalatára, játékos kedvére építi, szem előtt tartva, hogy a testnevelés legértékesebb anyaga a mozgásos játék. Lehetőséget ad arra is, hogy ki-ki képességei szerint hajtsa végre a gyakorlatokat.

A testnevelési feladatok teljesítésére felhasználja még a mindennapos testnevelést is. (kocogás, futás, fogójátékok, játékos gimnasztika) Az eltérő korosztályoknál más és más követelmény alapján állítja össze a feladatokat. A mozgás megszerettetésében együttműködik a családdal (közös kirándulások, szánkózások) A mozgáshoz fontos a megfelelő öltözék biztosítása, a gyerekek rászoktatása arra, hogy a mozgáshoz kevés ruhát, megfelelő cipőt viseljenek. Nagyon fontos a szabad levegőn való, kötetlen mozgás, ahol a gyermek saját indíttatásból, erejéhez mérten mozoghat. Minél több időt kell biztosítani az udvari játékokra. Rossz idő esetén sétával, a betonos udvaron történő játékkal, ill. szellőztetéssel biztosítja a friss levegőt a gyerekek számára. A néphagyományok ápolásához szorosan kapcsolódva az óvónő megismerteti a helyi népi mozgásos és versenyjátékokat a gyermekekkel. Prevenció keretében mezítlábas torna is helyet kap a napirendben, erre azért van szükség, mert viszonylag sok a lúdtalpas kisgyerek az óvodában.

A testileg egészségesen fejlődő gyermek 6-7 éves korára eljut az első alakváltozásra. (testarányok, fogváltás, teherbírási, összerendezett mozgás, finommotorika) Mozgását, viselkedését, testi szükségletei kielégítését szándékosan irányítani képes. Önállóan végzi a testápolást, önkiszolgálást, étkezést, öltözködést. Rendben tartja környezetét, játékait, saját személyes dolgait.

Tény, hogy a testi fejlődés alapja az öröklött tulajdonságok, de ezek további alakulását azok a hatások befolyásolják, amelyek a nevelés során érik el. Hiszen nem mindegy, hogy miként óvják a gyerekeket a káros hatásoktól, a betegségektől, hogy mennyit van friss levegőn, hogy játszik-e, mozog-e eleget, hogy törődnek-e az edzésével, a teherbíró képességének növelésével, a helyes táplálkozásával vagy mindezt nem figyelnek [2, 14].

A mozgás az egészséges életmódra nevelés szerves része, attól elválaszthatatlan, a gyermek természetes szükséglete. A torna, a mozgásos játékok fejlesztik a gyermekek

természetes mozgását, testi képességeiket. Kedvezően befolyásolják a gyermeki szervezet növekedését, teherbíró képességét, és az egyes szervek teljesítő képességét. Fontos szerepük van az egészség megőrzésében, megóvásában. Felerősítik és kiegészítik a gondozás és az egészséges életmódra nevelés hatását. A mozgáskultúra fejlesztése mellett segítik a térben való tájékozódást, a helyzetfelismerést, a döntést és alkalmazkodó képességet, illetve a személyiség akarati tényezőinek alakulását. Ebből következik, hogy a testi nevelés összetett több területet felölelő, az egészséges életmód szokásainak megalapozást szolgáló feladat. A mozgás megszerettetése az óvodai testi nevelésünk fontos feladata.

Az alapvető feladat tehát nem annyira a mozgásigény felébresztése, hanem a gyerekek természetes mozgásszükségletének folyamatos kielégítése és ébrentartása [11, 36].

A 3-7 éves gyermekek egészséges testi fejlődését a rendszeres, játékban gazdag, az egyéni képességeket figyelembe vevő testmozgás biztosítja. A mozgás lehetőségek biztosítása, a mozgás és pihenés egyensúlyának figyelembevételével mindennapi feladatunk. Megfelelő intenzitású, játékban gazdag, derűs légkörű napi testmozgás fejleszti a kondicionális, koordinációs képességeket és elősegíti a személyiség differenciált fejlődését. A mindennapi mozgás nélkülözhetetlen eleme óvodai életünknek!

A testi fejlődéshez a derűs, vidám, barátságos és tevékeny légkör megteremtése a leglényegesebb. A gyermekek egészséges fejlődését gátolja a rendszertelenség, szervezatlenség, a zsúfoltság, az unalom vagy a fizikai és szellemi túlterhelés, a komor, szeretet nélküli környezet, a félelem. Gondoskodni kell tehát arról, hogy a foglalkozásokon a játék, a munka és pihenés közben minden gyermeknek kényelmes helye és megfelelő mozgási lehetősége legyen. A torlódásból, szervezatlenségből adódó céltalan ácsorgást, várakozást meg kell szüntetni. Hosszú ideig tartó, illetve fizikai, szellemi teljesítőképességüket meghaladó tevékenységgel nem szabad terhelni a gyermekeket. Az óvoda élete színes, változatos kell, hogy legyen, mert az egyik tevékenységről egy másfajta tevékenységre való átkapcsolódás maga is a pihenést szolgálja. A féktelenség, az erős zaj, a lárma az idegrendszeret fárasztja, a fejlődést gátolja, ezért viszonylagos csendet kell biztosítani. Az egészséges életmód ritmusát, az időbeosztást, a tevékenységek váltakozását a napirendben kell rögzíteni [4, 112].

A természet erőivel (napfény, levegő, víz) történő edzést a lehetőség szerint ki kell használnunk. A mindennapos testnevelés tartalmát döntő mértékben a természetes mozgások (járás, futás, függés) képezik. A mindennapos testedzés, a kocogás, futás mindhárom korosztálynak ajánlott. Az óvónő testneveléshez, mozgáshoz való viszonya meghatározója a munka eredményességének.

Tehát a testi nevelés magába foglalja a gondozást, a táplálást, a napirend kialakítását, a szervezet ellenálló-és teherbíró képességének a növelését, edzését, a higiénés szokások kialakítását, az egészségügyi ismeretek átadását, a rendszeres testedzés igényének a felkeltését. Egyszóval a testi nevelés magába foglalja mindazt, ami a testi egészség érdekében, ennek tökéletesedéséért tehető [2, 13].

1.4. Egészségnevelés az óvodában

Az egészségnevelés az a tevékenység, amelynek végzése során az egészség megőrzése, illetve visszaszerzésére, idült betegségek esetén a rosszabbodások megakadályozását szolgáló egyéni és közösségi magatartásra készítjük a lakosságot [12,9].

Az egészségnevelés fő feladata a gyermekek egészségben való megtartása, szervezetük edzése, a stressz hatások feldolgozására való felkészítés. Mindez a mindennapos gondozó- nevelő-oktató munka elválaszthatatlan része, és folyamatos tennivalója.

Az egészségnevelés fő feladatai nemcsak egymással vannak szoros kölcsönhatásban, de kihatnak a nevelés egyéb feladataira is. Az egészségnevelés szoros kölcsönhatásban áll az értelmi képességek fejlődésével, az erkölcsi neveléssel, az akarat, a kitartás, az önuralom fejlesztésével [12,23].

Az egészségnevelő munkában a hangsúly tehát az egészséges magatartás kialakítására (fejlesztésre, edzésre, életmód alakításra), a betegségek megelőzésre irányul.

Az egészségnevelés fogalmát újra kell fogalmaznunk, túl kell lépünk a korszerűtlen, un. testi nevelés beszűkült fogalmán, amely csupán a testi gondozást, a testi szükségletek kielégítését, a mozgás fejlesztést, az edzést és a test ápolást foglalta magában.

A modern egészségnevelés fogalma követi az egészség modern fogalmának összetevőit . Az egészség fogalmát az Egészségügyi Világszervezet így definiálta:

"Az egészség a testi (fizikai), a szellemi (pszichikus) és a társas-társadalmi (szociális) jólét állapota , nem csupán a betegség és nyomorékság hiánya."

A definíció szerint az óvodai nevelési program általános nevelési feltételei közé az alábbi egészségfejlesztő tevékenységek sorolandók:

- a testi egészség (gondozás, ápolás, edzés, mozgás-fejlesztés),
- a lelki egészség (értelmi fejlesztés, érzelmi biztonság nyújtása) ,
- a szociális kapcsolatok harmóniája (közösségi élet, segítség stb.)
- az egészségvédő képesség fejlesztése.
- a gyermekek egészséges életmódjának, egészségvédő szokásainak kialakítása,
- az óvodapedagógusok és a nem pedagógus dolgozók viselkedésének szabályozása,

- a szülők otthoni egészségnevelő feladatai (higiénés szokások alakítása , egészségvédő példamutatás, meleg-engedékeny nevelési módszer)
- az óvoda-egészségügyi szolgálattal való együttműködés

Az egészségvédelem, mint általános nevelési elv, átfogja az óvodai nevelés minden mozzanatát. Nem lehet az óvodai életnek egyetlen pillanata sem, amelyben ne válnék kötelező erejűvé az óvodapedagógusok és az óvoda dolgozói számára az élet, a testi épség és az egészség megvédése.

Az egészség fogalmába nem csupán a betegség tüneteinek hiánya tartozik bele. Az egészséghez a teljes testi-lelki-szellemi jólét, a szociális biztonság is hozzátartozik. Az egészségnevelésben alapvető szerepe van a pedagógusnak és a szülőknek is egyaránt [19].

Az óvodában az egészségnevelés egyik legfontosabb része a személyi higiéné kérdése. Mint óvónő, kiemelten fontosnak tartom a gyermekeknél a testi tisztasággal szembeni igényesség kialakítását. Ezt az igényességet, feltételes reflexként kell kialakítanunk a gyermekben, hiszen bőrünk véd a fertőzésekkel szemben, és ki van téve a szennyeződéseknek, A kéz alapos megtisztítása az első legfontosabb higiénés előírás, amit a gyerekekkel el kell sajátíttatnunk már kicsi koruktól kezdve. Fontos, hogy erre az óvodában és otthon is nagyon odafigyeljünk, hiszen így elkerülhető, megelőzhető a betegség. Természetesen, a személyi higiénéhez tartozik a minden napi fürdés is, Érdemes a csípéseket, sebeket naponta megvizsgálni, valamint kullancs ellen is átvizsgálni az egész testet. Nagyon fontos az évszaknak megfelelő bőrápolás gyermekeknél is. A fogmosás fontos, hogy a napi rutin része legyen.

Az egészség megőrzéséhez elmaradhatatlan a megfelelő öltözködés is. Az öltözködés testünk hőszabályozásának mesterséges formája, valamint véd a szennyeződésektől és mechanikai hatásoktól is. Mindig rétegesen öltöztessük a gyereket. Bár nehéz eltalálni, sem a túlöltöztetés, sem az alulöltöztetés nem egészséges. Majdnem mindig ajánlott valamilyen fejfedőt adni a gyerekekre, nyáron napszúrás ellen, tavasszal és ősszel a szél ellen, télen a hideg ellen.

A ruházkodás legfőbb egészségügyi szabálya az, hogy az öltözet mindig az időjáráshoz alkalmazkodjék. Hideg időben, vagy kiránduláskor többretegű öltözet ajánlatos. Ilyenkor ugyanis, ha a gyermek kimelegszik, könnyedén le tudja venni a fölösleges réteget, s ha fázik, újra felveheti [9,229].

Az egészségmegőrzéséhez elengedhetetlen a higiénian kívül a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozás, alvás és mozgás.

Az óvodás gyermek élelmezésére különös gondot kell fordítani. Mint már tudjuk, az óvodás tápanyagigénye más, mint a felnőtteké, az egyes tápanyagok mennyiségét és azok arányát tekintve.

Fontos, hogy ne csak egy napi étkezésein belül, hanem minden egyes táplálkozás alkalmával komplex étkezést biztosítsunk. Különösen lényeges ez óvodás korban [4,27].

A mennyiségileg és minőségileg megfelelő táplálkozás alapvető fontosságú a gyermekek fejlődése szempontjából. Az egészséges gyermekeknél a táplálkozás fő célja a harmonikus testi és mentális fejlődés, valamint az egészségmegőrzés biztosítása.

Ennek érdekében nekünk szülőknek, tudatosan és gondosan kell kiválasztanunk az élelmiszereket és ételeket, hogy egészséges étrendet tudjunk összeállítani [20].

Ebben az egészség-fogalomban az esélyegyenlőség is kifejezésre jut. Ismert, hogy egyes társadalmi csoportoknak kevesebb lehetőségük van életmódjuk megválasztására, kisebb arányban vesznek igénybe egészségügyi vagy közoktatási-közművelődési szolgáltatásokat, a munkanélküliség következtében beszűkült életlehetőségeik adódnak, egészségtelen lakáskörülmények között élnek stb. A szegényebb, kulturálisan elmaradt társadalmi csoportoknak nem igen marad más választásuk, mint az adott szociális állapotuk minimális szinten tartása. Tovább fokozza kedvezőtlen helyzetüket a problémák halmozódása, egymásra hatása, összegződése, fokozódása. Gondoljunk a szegénység mellé szegődött krónikus betegségek megjelenésére, a gyermekek nevelési költségének magas szintjére, a családba befurakodó káros szenvedélyre és mindezek összegzett hatására.

Az egészséges életvitel igénye

Az óvodai nevelés alapprogramja az egészséges életmód alakításáról, az egészséges életvitel igényének alakításáról, fejlesztéséről.

Kiemelt jelentőségűnek tartja a program a gyermek testi gondozását, testi szükségleteinek kielégítését és a testi épség védelmét. Ez az alapvető óvónői feladat az óvodásgyermek higiénés nevelését, az alapvető higiéniai tennivalókra való szoktatását (gyakorlását, ellenőrzését, folyamatos korrekcióját) foglalja magában, így a tisztálkodás, a székelés és vizeletelés regulációja, a kulturált étkezés, a környezeti higiénia és rend, a balesetmentes viselkedés (a szűrő-vágó eszközök használata), a ruházat tisztántartása megtanítását.

Ez a program a testápolás, az egészségvédelem, egészségfejlesztés megalapozó szokásainak alakítását célozza.

Kiemelt jelentőségű az óvodai élet minden fázisában a kisgyermek mozgásigényének kielégítése, harmonikus, összerendezett mozgásainak kifejlesztése. Ebben a követelményben a gyermek testi képességeinek fejlesztése fogalmazódik meg, a tudatos, célszerű

összerendezett cselekvés fejlődésének elősegítése mind az alapvető mozgásfunkciókban (a járásban, sietésben, futásban, lépcsőn járásban), mind pedig az emberi kapcsolatokhoz nélkülözhetetlen humán mozgáskultúrában (játékban, feladatteljesítésben, együttes tevékenységben, segítségben, baleset-megelőzésben, fertőzést megelőző magatartásban) [21].

Az egészségmegőrzés és az egészségfejlesztés a tevékenykedő személy viselkedésében mutatkozik meg és a személy magatartására épül. A program ezért nevezi meg külön is az egészséges életmód alakításának pedagógiai követelményét.

Az életmód fogalmáról szerteágazó vita folyt a hazai és a külföldi szakirodalomban. Az óvodai nevelés szempontjából fogadjuk el azt a meghatározást, amely szerint életmód alatt – általában – az emberek azon tevékenységi, maga-tartási rendszerét értjük, amelyet több-kevesebb tudatossággal életük formálására, különböző szintű szükségleteik kielégítésére szerveznek.

Ezt figyelembe véve az óvodai nevelés során az egészséges életmód alakítása azt jelenti, hogy kialakul a kisgyermek igénye a személyi és környezeti higiéniére, a mozgásos életmódra, az egészséges táplálkozásra és kulturált étkezésre, az egészséget károsító magatartásformák elkerülésére, egy adott élethelyzetben az egészségesebb megoldás választására, a másokon való segítségre. Mindez az egészség megvédésére történő beállítódást (attitűdöt), az egészség megvédésére vonatkozó érdeklődést, véleményt, szándékot, "érzékenységet" jelen [21].

Az egészséges életmód alakításának feltétele az egészséges környezet biztosítása. A higiéniét, a baleset megelőzését, kulturált étkezést, zavartalan játékot, szabad levegőn való tartózkodási lehetőséget biztosító tárgyi környezet (óvodai épület, felszerelés, csoportszoba, játékszerek, munkaeszközök stb.) nem önmagában képezi az óvodásgyermek környezetét.

Igen jelentős (talán a tárgyi környezetnél is jelentősebb) környezeti tényezőt alkotnak a gyermekeket körülvevő személyek (kortárs gyermekek és felnőttek), azaz a szociális környezet. Ennek szeretetteljes, harmonikus légköre, pajtási-baráti hangulata rányomja a bélyegét a gyermek személyiségfejlődésére.

Az értelmi fejlesztés igénye

Az óvoda az egészségfejlesztő ismereteknek csupán egy részét közvetíti. A gyermek már előzetesen jelentős mennyiségű egészségvédő ismeretet hoz magával a családjából, amit az óvoda vagy megerősít vagy gátol, leépít. Ezekhez az ismeretekhez kapcsolódnak azok az egészség-védő, egészségfejlesztő biológiai ismeretek, amelyeket a gyermek értelmi szintjéhez mérten az óvodában szerez meg, illetve rendszerez (ilyen pl. a szív munkáját bemutató foglalkozás, a szívverés megfigyelése, a légzés szaporasága). Az egészség-védelmi ismeretközlés lehetősége kiterjed az óvodai foglalkozások mellett a szabadidő más

lehetőségeire is, így a játékra, a "kísérletezésekre", megfigyelésekre, a sétákra, kirándulásokra.

A szocializáció elősegítése

Az egészségnevelés fő területe az óvodai közösségben megvalósuló szocializáció elősegítése és a szociális érzékenység fejlődése-fejlesztése.

Az óvoda a gyermek viselkedésének második legfőbb mintaadó közössége (nyilván az első: a család). Ebben a közösségben az óvónő és más felnőtt személyek magatartása elsajátítandó mintául szerepel, azaz modell-értékű. A gyermek-gyermek, valamint a felnőtt-gyermek kapcsolat érzelmi töltése, társkapcsolati igénye, biztonság-nyújtása biztosítja az együttérzés, az önzetlenség, a segítség, az önfegyelem kialakulását [21].

Az óvodai szocializáció közvetlenül kapcsolódik a családi szocializációhoz, az óvodának "csak" kiegészítő szerepe van a családi szocializáció mellett.

Ha a szocializáción legáltalánosabban a "társas-társadalmi lényé válást" értjük, akkor az óvónőnek számítania kell arra, hogy lesznek gyermekek, akik nehezebben szocializálódnak (illeszkednek a közösségbe, nehezebben tartják meg a közösség szabályait), lesznek lassabban fejlődők, alacsonyabb értelmi szinten állók, érzelmileg "sérültek" vagy érzékszervi-, mozgásos fogyatékosok, higiénésen elhanyagoltak, és mások, akiknek harmonikus életvezetéséhez az óvónőnek sokkal több egészségpedagógiai ismeretre, érzelmes kapcsolatra, sajátos törődésre van szüksége.

A szegénység, a szociális kirekesztettség, az elhanyagoltság, a szeretethiány mély sebeket üt a gyermek lelkén. Az ilyen állapotú gyermek a nyílt és őszinte óvodapedagógushoz, a derűs és szeretetteljes védőnőhöz, a biztonságot nyújtó óvónőhöz vonzódik. Ez a tény határozza meg az óvónő és a védőnő szociohigiénés (társas egészségvédő) karakterét, viselkedési normáját [21].

Az egészségnevelés tartalmi kérdéseit a pedagógia a testi nevelés témakörben dolgozza fel. A testi nevelés fogalma azonban az egészségnevelő feladatnak csak egy részét képviseli. Az egészségnevelés szélesebb körű fogalom, túlmutat a testi higiénén, a testnevelésen és a sporton, mert a testi egészség mellett a szellemi egészséget (mentálhigiéné), az egész személyiség harmóniáját tűzi ki célul. Nem elég tehát figyelmünket csupán a testi egészségre, a testi nevelésre fordítanunk, hanem a gyermek egész személyiségének harmóniájára, testi- szellemi-szociális egészségére. Az egészségnevelés a nevelésben megalapozó jellegű, hiszen a nevelési terv követelményrendszere testileg, szellemileg egészséges gyermekekre van szabva. Az egészséges életmódra nevelés ezért az oktató-nevelő munka alapját képező, folyamatos tevékenység, valamennyi nevelő állandó kötelessége [9,226].

2. A helyes testtartás kialakítása, tudatosítása

A mozgásszegény, ülő életmód már a gyermek- és fiatalkorban is általános. A mozgásszegénység azt eredményezi, hogy a testtartásért felelős izmokat keveset és helytelenül használják, emiatt egyes izmok zsugorodnak, más izmok gyengülnek. Így felborul az izomegyensúly, és emiatt a gerincnek olyan kis képleteire kerül a gravitáció okozta terhelés, amik nincsenek erre méretezve. (Ha az izomegyensúly helyesen működik, akkor azokon a képleteken van a terhelés, amik arra vannak méretezve és azt bírják.) Az izomegyensúly felborulása és a gerinc túlterhelt képletei miatt következik be a felnőttkori porckopás. A csigolyaközi porc túlterhelés okozta elváltozása kóros mozgékonyt idéz elő a gerinc kisízületeiben, s e két folyamat egymást rontja. Végül a csigolyaközi porc elődomborodása és a kisízület meszesedése gerinccsatorna szűkületét eredményezi [22].

A mozgásszegény életmód hatása a gyermekek és fiatalok körében rendkívül elterjedtette a tartáshibákat: már az óvodáskorban 62 %-ban fordulnak elő, s ez az iskolai évek alatt sem csökken. A középiskolások között 80 %-ra tehető azon tanulók aránya, akiknél vagy tartáshiba van (kb. 65 %), vagy kezelendő fiatalkori gerincbetegség.

Ha már gyermekkorban naponta eleget mozgunk és megszokásunkká válik az izomegyensúly működése (ez a helyes testtartás lényege), akkor az egész folyamat elindulását megelőzzük, késleltetjük. A helyes testtartás automatizálása akkor sikerülhet leginkább, ha gyermekkortól fogva rendszeresen végzünk ezt szolgáló speciális gyakorlatokat. Ezért szükséges a mindennapi testnevelés/testmozgás és abban a megfelelő, speciális tartásjavító torna rendszeres végeztetése minden gyermek részvételével.

A tartáshiba nem betegség, nem kell "kiszűrni", és nem kell gyógytestnevelésre küldeni miatta a gyermekeket, hanem a normál testnevelésben kell végeznie minden gyermeknek a megfelelő tartásjavító tornát. A gerincbeteg gyermeknek pedig az egészségügyben dolgozó gyógytornásztól kell meg tanulnia és otthon naponta végeznie a neki szükséges egyéni gyógytornáját, s ezt az iskolai gyógytestnevelés nem helyettesítheti, csak kiegészítheti [23].

2. 1. A testtartás fogalma

A testtartás – az egyes testrészek egymáshoz való viszonya – dinamikus egyensúlyi állapotnak tekinthető, melyet a testtartásért felelős izmok és inak (mint dinamikus struktúrák), szalagok, csontok, ízületek (mint passzív elemek), továbbá az idegrendszer (mint az előzőek összehangolója), állandó és sokirányú tevékenysége tart fenn. Az emberi testtartás statikai és dinamikai funkciók összessége, melyek együtt működnek és egymásra hatnak, azaz egymást kölcsönösen befolyásolják.

A testtartás érzékeléséhez, majd tudatosulásához és későbbi ellenőrzéséhez az érzékszervek hozzájárulása is szükséges, hiszen a szem, a belső fül és az egyensúlyozó szerv a korrekció lehetőségeit biztosítják.

A testtartás korrekt érzékelésének egyik feltétele, hogy a test minden ízülete teljes értékűen és szabadon mozoghasson, mert bármely ízület mozgásbeszűkülése negatív hatással lehet a testtartásra.

A helyes testtartást az élettani gerincgörbületek harmonikus kombinációja, valamint ennek az akaratlagos beállítási és szükség esetén korrigálási képessége jellemzi. Ennek természetes feltétele a gerinc normális anatómiai adottsága és a testtartás dinamikus elemeinek (izomzat) funkcionális hatékonysága [16,35].

A helyes testtartást az egyensúly megtartásához szükséges minimális izomerő- és felhasználás jellemzi, amely minden más testtartáshoz viszonyítva ergonómiailag a leggazdaságosabb formát jelenti [24].

A tartási reflexek tudatunktól függetlenül gondoskodnak a megfelelő izomcsoportok aktív működéséről. A látszólag mozdulatlan állás is folyamatos és dinamikus egyensúlyozó mozgások által valósul meg, a súlypont vándorlásával.

A testtartást természetesen a légzéstechnika is befolyásolja. A légző mozgások és a gerincmozgások mechanizmusa szoros összefüggésben áll egymással, hiszen a gerinc mozgásában részt vevő izmok hatással vannak a légzésre is, ebből következően pedig a helyes légzéstechnika így kedvező hatással van természetesen a testtartásra. A légző izmok működése és a légzésmechanika összefügg a testtartással, hiszen a ritmikus be- és kilégzés eredményeként a mellkas rugalmas alakváltozása következik be. A belégzés aktív folyamat, melynek során aktív izommunka történik, míg a kilégzés passzív folyamata szinte magától zajló, élettani folyamat. A légző mozgás folyamatos edzése hozzájárul a mellkas rugalmasságának megőrzéséhez, így az visszahatva a háti gerincszakasz állapotát is kedvezően befolyásolja.

A gerinc élettani görbületei a rugalmas erőátvitel érdekében jönnek létre a mozgásfejlődés során. Ha a görbületek fokozódnak, a gerinc izmainak és egyéb lágy részeinek nagyobb teherkar ellenében kell dolgozniuk, tehát nagyobb erőt kell kifejteniük. Ha a görbületek elsimulnak, a gerinc rugalmatlanná válik, a gerincet mozgató izmok lefutása megváltozik és ez által inaktívvá, gyengévé válnak. Mindezek az említett képletek túlterheléséhez vezetnek [24].

Tehát a testtartásért felelős izomcsoportok között harmonikus egyensúlynak kell fennállnia. Az egymással ellentétesen működő izmok kellő együttműködése szükséges ahhoz, hogy az ízületek stabilitása a középhelyzetben és mozgása az élettani mozgáspálya teljes ívén

létrejöjessen. Amennyiben az izomegyensúly felbomlik, az ízületek terhelése egyenetlenné válik és ez a későbbiekben a gerincen kívül az alsó végtagok ízületeiben is porckopáshoz vezet. Az izomegyensúly felbomlását okozhatja a mozgásszegény életmód, az egyoldalú statikus vagy dinamikus terhelés, a fáradtság és a fájdalom.

2. 2. Helyes és helytelen testtartás

Testtartáson tágabb értelemben az egész test tartását értjük, beleértve a fej, a törzs és végtagok tartását, amit a tartó és a mozgató apparátus tart fent. Szűkebb értelemben csak a törzs, illetve a gerinc helyzetét vesszük figyelembe. Ezért célszerű meghatározni, hogy pontosan milyen tartásról beszélünk: törzstartás, kartartás, lábtartás. A tartás függ a csontoktól, ízületektől, szalagoktól, mint endogén tényezőktől, valamint a törzs izomzatától, mint erogén tényezőtől. Maga a tartás aktív teljesítmény eredménye, amit több tényező is befolyásol. Tulajdonképpen tartási lehetőségekről van szó, amelyeket a testi felépítés és különböző mozgásfázisok határoznak meg. Az enyhe S alakúan felépített gerinc jelentősége abban áll, hogy a test súlyát megfelelően viselje el. A kompressziós és hajlító erőket jól helyezze át a medencére és az alsó végtagokra annak érdekében, hogy az állás, járás és munkavégzés közben a test funkciója megfelelő legyen [26].

A gerinc a törzs rugalmas felépítésű, ugyanakkor erős oszlopa. Egyrészt biztosítja a felegyenesedett emberi tartást, másrészt sokirányú mozgást tesz lehetővé, valamint csillapítja a test hossz tengelyében a koponyára ható rázkódást. Az emberi gerinc mindig egyedi és számtalan morfológiai és funkcionális behatásnak kitett. Ha a gerinc minden oldalról tekintve egyenes lenne, akkor a hosszanti irányban keletkező lökéseket csak a puhább alkotórészek, adott esetben a csigolyák között lévő porckorongok foghatnák fel. Ez a kettős "S" alak - amit a természet biztosít számunkra - a gerincet ért rázkódások esetén, pl. ugráskor, futáskor, úgy működik, mint egy elasztikus rugó: a rázkódásokat az egyre fokozódó görbületek és végül a rugalmas kiegyenesedés lecsillapítja. A rázkódásoknak a csigolyákra és a porckorongokra kifejtett hatása is lényegesen lecsökken ez által. Már ebből is látható, hogy a gerinc csak teljes egységében működik és nem szabad a csigolyákat külön-külön vizsgálnunk. A mozgás legkisebb építőkövei nem a csigolyacsontok, hanem az ún. mozgásszelvények. Egy ilyen legkisebb mozgási egység két szomszédos csigolyából és a közöttük lévő porckorongokból valamint a hozzájuk tartozó ízületekből áll. Mivel azonban a 24 valódi csigolya mintegy 150 ízületi kiképzésű ponton csúsztatható el egymással szemben, az egész gerinc olyan hajlékony, mint egy fiatal bambusznád. A csigolyák között keletkező parányi elmozdulások összegződve a gerinc egészében különböző irányú, terjedelmes mozgásokat eredményeznek. (Ha a gerinc

hajlik a porckorongok a homorú oldalon összepréselődnek, a domború oldalon pedig kitágulva vastagodnak.)

A gerinc felépítése: 7 nyakcsigolya – 12 hátszigolya – 5 ágyécszigolya – 5 keresztcsonti csigolya, mely összezsontosodva keresztcsonttá alakult – 4-6 csökevényes farkcsigolya. 24 valódi csigolyából és 9-11 álcsigolyából áll. Felül a koponya csatlakozik hozzá, alul a keresztcsont a medencecsontokhoz illeszkedik. Háti szakaszon a bordákkal és a szegycsonttal a mellkast képezi. A gerinc csigolyákból épül fel. A csigolya testből, ívekből, nyúlványokból, ízületi felszínekből áll. A nagyjából korong alakú csigolyatest szivacsos állományból áll. Záró lemezüket üvegporc fedi. A test két oldalsó széléről ered a csigolyaív, mely a csigolyatesttel együtt a csigolyalyukat fogja közre. Az ívekről erednek az oldalnyúlványok, hátrafelé közepén a tövisnyúlvány, amely páratlan. Ugyancsak az ívekről erednek a páros ízületi nyúlványok. Az ízületi nyúlványok segítségével ízesül egymással két csigolya [26].

A legtöbb ember gerincének a homloksíkban is vannak görbületei. Ezt élettani oldalgörbületeknek nevezzük. Legkifejezettebben a háti-mellkasi szakaszon figyelhető meg. Ha az ujjunkkal végigtapintjuk a tövisnyúlványok sorozatát észrevehetjük, hogy ez a vonal nem fut egyenesen, hanem a mellkas magasságában jobbra, ritkábban balra hajlik. Ez természetesen kihat a bordákra és a vállövre is. Ez a magyarázata a vállak különböző magasságának. Az ágyéki és kisebb fokban a nyaki szakaszon ellenkező irányú kiegyenlítő görbületek alakulnak ki. A görbületek kialakulására nincs egységes magyarázat. A leghihetőbb talán az, hogy valamelyik (általában a bal) lábunk kicsit hosszabb, emiatt a medence is kissé ferdén áll s a gerinc, hogy megtalálja egyensúlyát kénytelen kissé ívben (általában) jobbra görbülni. A görbületek erősödésére hatással lehet az iskoláskorú, gyorsabban növekvő gyermekek hanyag, rézsútos tartása (pl. íráskor, rajzoláskor). Bizonyos sportágakban a görbületek kóros megnagyobbodásának nagy az esélye: golfozóknál, asztaliteniszezőknél, teniszezőknél, vívóknál, gerelyhajítóknál stb. ott, ahol az egyoldalú igénybevételt nem megfelelő edzőmunkával korrigálják a másik oldalon.

A tartás fejlődése:

Születés után a csecsemő háti gerince kisfokú kyphosisban van. A gerinc, a tartás a növekedéssel alakul és a kisgyermek mozgása nagy hatással van. A nyaki és az ágyéki lordosis a néhány hetes korban kezdett hason fektetéssel alakul ki. Kisgyermek korban 5-7 éves korban felgyorsul a végtagok és a törzs fejlődése és kialakulnak a gerinc fiziológiás görbületei. A görbületek végleges kifejltségüket a pubertás körül érik el, de még a növekedés végéig változhatnak. A görbületek elsősorban az izmok fejlődésével és használatával összhangban, tehát fentről lefelé fejlődnek. A nyaki és háti görbületek a

fejmozgásokkal, megfordulásokkal, mászásokkal kapcsolatosak, az ágyéki, keresztcsonti görbületek pedig a felüléssel, a felállással és a járással szinkron fejlődnek. (Öregkorban pedig deformálódnak.) [16,33].

A *helyes testtartás* esetén egyensúlyi állapot áll fent a test saját erői és a testre ható nehézségi erő között. Amennyiben nehézségi erő túlsúlyba kerül, akkor hibás tartás alakul ki. Ebben az egész aktív és passzív mozgatórendszer többé-kevésbé szerepet játszik. (izmok, inak, ízületi tokok és szalagok, porcok, csontok). Ha az ízületi tokok és szalagok feszülése a fiziológiásnak megfelelő, a tartásért felelős izmok harmonikusan együttműködnek és így az izomzat erő kifejtése minimális, valamint ezek következményeként az ízületi felszínnek terhelése egyenletes, akkor beszélünk biomechanikailag helyes testtartásról. A test súlypontja közvetlenül a két csípőízület képzeletbeli tengelye fölött van, a felső testrész súlypontja pedig a gerinc előtt a mellék magasságában van. Ha oldalnézetből vizsgáljuk a súlyvonalat, akkor a testtartás akkor ideális - biomechanikailag helyes - ha keresztül megy a fejtetőtől indulva a fülön át, a 2. és 5. nyakcsigolya testén, majd a vállon áthaladva végighalad az 5. ágyéki csigolya testén, a 2. keresztcsonti csigolya előtt elhelyezkedő súlyponton, a combfej középpontja mögött, a térdízület középpontja előtt, de a térdkalács mögött, végül a külboka előtt az alsó ugróízületen áthaladva éri el a talajt.

A test mozgása során állandóan kibillen az egyensúlyi helyzetéből, ezért szüntelenül olyan kiegyenlítő izommozgást végez, amely a súlypontot az alátámasztási felület fölött tartja és ezzel az egyensúlyi helyzetet helyreállítja. Az izomzat egymással ellentétesen működő izmoknak az együttműködése.

A tartást időről-időre változtatni kell, mert az azonos helyzet fenntartása hamar az izomzat fáradásához vezet. A hosszabb ideig tartó egyenes állás először a hátizomzat elfáradását eredményezi. Ha az aktív tartó munka alábbhagy, akkor a törzs egy kényelmesebb helyzetet vesz fel és előrehajlik. Ezzel a súlypont erősen előrehelyeződik. A törzs előreesését a gerincszalagok (különösen a hátulsó hosszanti szalagok) segítik jelentősen. Bizonyos idővel a szalagokon is fáradási jelek mutatkoznak, még erőteljesebben megnyúlnának úgy, hogy a gerincet végül tehermentesíteni kell- vagyis pihentető helyzetet kell felvenni. A szalagok elsősorban az ízületeket fixálják. Fokozott igénybevételnél megvastagodhatnak, hiányos működés esetén pedig visszafejlődhetnek. Tartós húzásnak kitéve megnyúlhatnak, annak hiányában pedig rövidülhetnek. Fokozott megrövidülésük esetén beszélünk ízületi kontratúrákról, vagy merevségről, ami a testtartás megváltozásában is kifejezésre jut [26].

Az ember normális (helyes) tartását állandóan változtatja. Lényegében három testtartási formáról beszélhetünk, amelynek a lényege az izmok feszülésének mértéke. Aktív, feszes tartás esetén tulajdonképpen az egész test megfeszül és kissé előredől. A vállak

hátrahúzódnak és feszesek. Ezt a tartást vigyázzállásban akaratlagosan vesszük föl, de öntudatlan pszichikai folyamatok akaratlan kísérő jelensége is lehet. Hosszú ideig nem tartható fenn, mert igen fárasztó.

Laza, pihenő tartásnál az izomzat a test minden részében fokozott mértékben ellazul és minden testrész mechanikailag olyan egyensúlyi helyzetben van, ami a legkisebb erőfeszítést igényli. A fiziológiás háti kifózis görbülete fokozódik, a hátizomzat laza, a vállak előreesnek, a lapockák elállnak. A törzs hátrahelyeződik, hogy a súlypontnak egyensúlyi helyzetet teremtsen. A belégzés túlnyomórészt rekeszizom, a kilégzés pedig a nehézségi erő és a rugalmassági erő segítségével történik. Ezt a tartást akaratlanul is és tudatosan is alkalmazzuk fáradt állapotban.

Szokásos tartásnál a feszes és a laza között van. „Kényelmes” testtartásnak is hívjuk. A gerinc fiziológiás görbületei ebben a helyzetben is kissé fokozottak, a vállak középhelyzetben vannak, a test izmai csak részben, a csak szükséges mértékben feszülnek meg. A légzés részben a rekeszizom, félig pedig a többi mellkasi izom segítségével megy végbe. Ez a tartás a legjellemzőbb az egyénre [26].

Helytelen testtartás alatt egyszerűség kedvéért olyan testtartást értünk, ami eltér a normálistól. Szűkebb értelmezésben olyan funkcionális (csak működésben megnyilvánuló) tartási eltéréseket értünk, amelyeknél nem találunk kóros elváltozásokat a csontrendszerben, a csigolyáknál. Ezért ezeket elsősorban az izomeredetűnek tartják. Ezzel a helytelen testtartást elkülönítjük a deformitástól, a kóros elváltozástól, amikor a csontrendszerben már morfológiai (alaki) eltérések vannak. Az utóbbi már ortopédiai kezelést igényelnek és a gyógytestnevelés vagy gyógytorna körébe tartoznak.

Az enyhébb tartási hibát hanyagtartásnak nevezzük. Jellemző rá a hajlott hát, az előreengedett csapott váll, a lógatott fej és a lomha járás. „Lezser” tartásnak is nevezik, ami kissé divatos is a fiatalok körében. Eleinte nem gyenge a tartó és mozgató rendszer, nincsenek megrövidült izmok, nem áll fent ízületi mozgáskorlátozottság. Sőt a funkció sem károsodott jelentősen. Később azonban a hibás funkció következtében károsodhat a mozgató apparátus is. Az így értelmezett hanyagtartás javítása elsősorban a testnevelő tanár feladata a testnevelés órán.

Tartási gyengeségről akkor beszélünk, mikor az izom gyengesége miatt nem képes a nehézségi erővel szemben a helyes tartás fenntartására. Az aktív és a passzív tartószervezetben nem találunk kóros elváltozást. Ezt a fokozott gyengeséget az idézi elő, hogy a tartószervezetet (elsősorban az izmokat) kevés természetes inger (mozgás, víz, napfény, levegő) éri. De örökletes alkati tényezők is hozzájárulhatnak. Ez annyival súlyosabb

a hanyagtartástól, hogy itt az izmok tartós gyengeségével állunk szemben. Ezek a gyerekek fáradékonyak és többnyire visszahúzódóak is, nem vesz részt a játékban a többiekkel [26].

Megfigyelhető még az is, hogy a gyenge tartáshoz gyakran lúdtalp és X-láb is társul. A tartásgyengeség is korrigálható, javítható, mivel nincs kóros elváltozás. A tanuló felszólításra ki tudja javítani a helytelen tartást, de nem képes hosszabb időn keresztül fenntartani ezt az állapotot. Egy idő után visszaesik saját helytelen pihenő tartásba. A testnevelő tanárok testnevelés, vagy könnyített testnevelés óra keretén belül foglalkoznak ezekkel a tanulókkal. Tartásgyengeség gyanúja esetén felszólítjuk a tanulót, hogy álljon alapállásba és emelje fel a karjait mellső középsőtartásba. Amennyiben nem képes 25-30 mp-nél tovább egyenesen állni, hanem visszatér ellazult pihenő tartáshoz, úgy tartásgyengeséggel állunk szembe.

A tartáshibák kezdeti stádiumában tartásgyengeségről lehet beszélni, amikor a helytelen testtartást aktív izomerővel korrigálni lehet. Helytelen testtartás esetén a csontrendszerben még nincs kóros eltérés (csak lágyrészt érint, főleg izmot).

Deformitás esetén már a csontrendszerben irreverzibilis eltérés található, pl.: ék alakúvá vált csigolya.

Tartáshibák fő típusai:

Lapos hát: hiányoznak a gerinc fiziológias görbületei. Gyermekkorban nem okoz fájdalmat. Statikus veszély áll elő, lelapult mellkas alakul ki ahol a szív és tüdő fejlődése akadályozott..

Tartósabb terhelésre a hátizom érzékeny, fájdalmassá válhat. Feladat: - a gerinc rugalmasságának megtartása mellett általános erősítés. Mell- és hasizomzat erősítése, pl. hasonfekvésben törzshajlítás hátra, kúszásgyakorlatok, farizmok és alsó végtagok erősítése is. Tilos: fejállás, kézállás, cigánykerék, ugrások, mélybeugrások, hosszan tartó futások, nehéz tárgyak hordása [1,207].

Kifózis: a háti kifőtikus görbület kisebb vagy nagyobb mértékben fokozott, és átterjed az ágyéki gerincszakaszra is. A gerinc előre hajlik, a vállak előre esnek- károsodik a légzésfunkció, csökken a szív -, és keringési rendszer teljesítőképessége, a hasizomzat elgyengül. Feladat: a háti szakasz merevségét fel kell oldani nyújtó-lazító gyakorlatokkal, mobilizálás, mellizmok nyújtása, mély húzások; mély- és felületes hátizmok erősítése; tartóizmok, hasizmok erősítése, lapockát rögzítő izmok erősítése; légző gyakorlatok. Tilos: ugrások, szökdelések; tarkóállás, fejállás, gurulóátfordulások; mély hátizmok túlnyújtását fokozó gyakorlatok; nehéz terhek hordása.

Fokozott kifolordotikus hát: mind a háti kifózis mind az ágyéki lordózis fokozottabb a fiziológiásnál (normálisnál). Oka a mozgáshiány miatt kialakult törzsfeszítő izomzat és

farizomzat gyengesége. Feladat a has-, far- és hátsó combizmok erősítése, nyújtani a mély hátizmokat. Tilos: ugrások, szökdelések, törzshajlítások hátra, nehéz terhek hordása [1,208].

Lordosis: a gerincoszlop fiziológias görbületeinek kialakulása (nyaki lordosis, háti kifózis, ágyéki lordosis). Az ágyéki gerincszakasz hajlatát az előre billenő medence határozza meg. Ha az ágyéki hajlat túllépi a normális görbület határát, lordosisról beszélünk. A fokozott lordosis veszélye, hogy zavar keletkezhet a vese működésében és hozzájárulhat az ágyéki csigolyák kóros elváltozásaihoz. Feladat: a medence hátrabillentése falnál, hanyatt fekvésben, has- és farizomzat erősítése, combfeszítő, ágyéki mély hátizmok nyújtása. Tilos: mély ugrások, szökdelések, fejjállás, kézállás, terhek hordása, fokozott törzshajlítások hátra.

Skoliózis: a gerinc oldalirányú síkban mutatkozó elhajlása. A gerincen egy vagy több görbület mutatható ki. A csigolyaív deformálódik. Előrehajlásnál egyik oldal kiemelkedése (bordapúp) látható. A törzs aszimmetrikus. A gerinc szalagrendszere megnyúlik. A leggyakoribb a jobbra konvex háti skoliózis, háti-ágyéki skoliózis. Jobbra egyívű görbület, háti-ágyéki skoliózis. „S” görbület, primer ágyéki skoliózis., nyaki görbület. Feladat: a törzstartó- és mozgatórendszerének megszilárdítása, mély hátizmok erősítése. Mobilizálás, lazítás, kúszásgyakorlatok. A gerinc azon szakaszain, ahol a szalagok túlnyújtottak, erősítsünk, a zsugorodott részeken nyújtásra (mobilizálásra) van szükség. Figyelni a helyes légzés kialakítására. Tilos: a gerinc rázkódása, szökdelések, ugrások, hosszantartó állások, a tarkó-, fej-, kézállás, futások, fordított testhelyzetek, guruló átfordulások előre- hátra, törzscsavarások, nehéz terhek cipelése, féloldalas sport, hangszer. Igen fontos a mellkas fejlesztés, mert a megelőzés, korrigálás több feladatot is igényel. A gyengén fejlett mellkas számos elváltozás kísérője [1,208].

Lábboltozat süllyedés (bokasüllyedés) a közismert „lúdtalp”. A láb csontjai boltozatos szerkezetet alkotnak, egy hosszanti és egy haránt boltozatot. Ha ezek lelapulnak, beszélünk bokasüllyedésről. Gyakori, számtalan oka lehet: korai talpra állítás, rossz cipő, túleröltetés, állás, hirtelen testsúlynövekedés. Feladat: a mozgás, torna megelőzhet, gyógyíthat. Naponta lábboltozat-erősítő gyakorlatokat kell végezni. Gyermekeknél kötelező talp- és láberősítő mozgás. Kavicsos járás, szalvétatépés, üveggolyók szedegetése, rajzolás lábbal, megfelelő cipő viselése. Tilos a láb túleröltetése, hosszantartó állás, járás, cipekedés, a talp és boka ízületi szalagjait túlnyújtó gyakorlatok [1,209].

2.3. A helyes testtartás kialakításának szerepe a testnevelésben

A mozgásszegény, ülő életmód – mely sajnos már a gyermek- és fiatalkorban is általános – azt eredményezi, hogy a testtartásért felelős izmunkat keveset és helytelenül használjuk, emiatt egyes izmunk zsugorodnak, más izmunk gyengülnek. Így felborul a

testtartásért felelős izmok egyensúlya, s a gerinc olyan kis képleteire kerül a gravitáció okozta terhelés, amelyek nincsenek erre méretezve. (Ha az izomegyensúly helyesen működik, akkor azokon a képleteken van a terhelés, amelyek arra vannak méretezve és azt bírják.) Az izomegyensúly felborulása és a gerinc túlterhelt képletei képezik a gerinc degeneratív betegségeinek alapját. A csigolyaközi porckorong túlterhelés okozta elváltozása kóros mozgékonyt idéz elő a gerinc kisízületeiben, s e két folyamat egymást rontja. Végül a csigolyaközi porc elődomborodása és a kisízület osteophytái a gerinccsatorna szűkületét eredményezik.

A testtartás – az egyes testrészek egymáshoz való viszonya – dinamikus egyensúlyi állapot, melyet a testtartásért felelős izmok állandó, szemmel alig látható, sokirányú tevékenysége tart fenn. Biomechanikailag helyes testtartásról akkor beszélünk, ha az ízületi tokok és szalagok feszülése a fiziológiásnak megfelelő, a tartásért felelős izmok harmonikus együttműködése miatt az izomzat erő kifejtése minimális, mindezek következtében az ízületi felszín terhelése egyenletes. Biomechanikailag helyes testtartás esetén a medence középállásban van, fölülte a sagittalis görbületek fiziológiásak. Ilyenkor a test képzeletbeli súlyvonala a 2–5. nyaki és a 2–5. ágyéki csigolyák testén halad végig, melyek erre méretezett, viszonylag nagy csontos képletek, a háti kyphosis megléte pedig a rugalmas erőátvitelt segíti [24].

A helytelen testtartás többféle is lehet: egyik alaptípusában a medence előrebillent helyzetben áll, ezzel együtt a fölülte levő sagittalis gerinc-görbületek fokozottá válnak, a súlyvonal már nem a fent említett csigolyák testén (nagy képletek) halad át, hanem ehelyett a kisízületen vagy még annál is hátrébb (kis képletek), s ez a csigolyákra nagyobb terhet ró. A másik testtartási alaphiba, mikor a medence hátrabillent helyzetben áll, ezzel együtt a lumbalis és a dorsalis görbületek csökkennek, ami a rugalmas erőátvitelt nehezíti, míg a cervicalis görbület jelentősen fokozódik, s itt a súlyvonal a kisízületeknél is hátrébb kerülve jelent teherfokozódást. Ismert a hátrabillent medence mellett fokozott sagittalis görbületekkel járó tartáshiba is.

Ha már gyermekkorban naponta eleget mozgunk és megszokásunkká válik a helyes testtartás, akkor a gerinc degeneratív betegségeihez vezető folyamat elindulását megelőzhetjük, késleltethetjük. A helyes testtartás automatizálása akkor sikerülhet leginkább, ha gyermekkortól fogva rendszeresen végzünk ezt szolgáló speciális gyakorlatokat. Ezért szükséges a mindennapi iskolai testnevelés/testmozgás és abban a megfelelő, speciális tartásjavító torna rendszeres végeztetése minden gyermek részvételével [22].

Az ún. biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló olyan speciális gyakorlatanyag rendszeres alkalmazása szükséges a testnevelésben a gimnasztika

részeként minden tanuló részére, mely a medence középállását és a testtartásért felelős izmok egyensúlyát (tehát a testtartásért felelős összes izomcsoport kellően erős és kellően nyújtható) állítja középpontba.

A rendszeres alkalmazás azt jelenti, hogy minden testnevelési foglalkozáson a gimnasztika részeként meg kell éreztetni a helyes testtartást, majd testtájanként kell végighaladni a teljes mozgásanyagon. A hatékonyság másik fontos kritériuma, hogy precízen kell végezni a gyakorlatokat, vagyis a kiindulási és véghelyzeteket pontosan be kell tartani, máskülönben a gyakorlatok értelmetlenek vagy esetleg még károsak is lehetnek (nyújtani csak akkor lehet eredményesen, ha az izom eredési és tapadási helye közt az ízület nyújtott helyzetben van; a medence középhelyzetben történő stabilizálása nélkül végzett erő kifejtés az ágyéki gerincen káros nyíróerőket ébreszt). A gyakorlatok pontos végrehajtása a működő izmokra figyelve, nem pedig kívülről „diktált” ritmusra történjen. A mozgásanyag megtanítását a medence középhelyzetének megéreztetésével kell kezdeni álló, ülő, háton és hason fekvő testhelyzetben, és ha ez már jól megy, akkor lehet végigmenni a gyakorlatanyagon a fent írtak szerint.

A tartásjavító torna végzése közben a helyes légzéstechnikára is oda kell figyelni: erő kifejtés általában kilégzéskor (annak is a végén), nyújtás léghézagban történjen. Kilélegezni nyitott szájon át kell, így nincs préselő hatás a gerincen. A lábizmok erősítése is fontos a helyes testtartás szempontjából, ezért ezeket is tartalmaznia kell a gimnasztikának (ez néhány egyszerű gyakorlat, ún. talptorna). A helyesen végzett tartásjavítás „mellékhatásként” a gátizomzatot is megerősíti, ezáltal az inkontinencia megelőzését is szolgálja [26].

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag mindegyik korosztályban azonos. Különbségnek abban kell lennie, hogy a pedagógus milyen módon motiválja a gyerekeket és milyen szóhasználattal tanítja meg nekik az egyes testhelyzeteket és izomérzéseket. Felsőbb évfolyamokon a tanulók önmaguk is értékelhetik a gyakorlatok pontos vagy hibás végzését, és korrigálhatják egymást is. A helyesen végzett tartásjavító gyakorlatok a feszes izmok nyúlása, a gyenge izmok működtetése közben kellemes izomérzéseket okoznak, s ezen izomérzések tudatos megélése a hatást is, valamint a testtudat fejlődését is elősegíti. A gerinc- és ízületvédelem szabályainak betartása a testnevelési tananyag egészében szükséges, tehát pl. az egyéb gimnasztikai gyakorlatok, fittség mérés, testépítés közben is [26].

Tehát láthatjuk, hogy a mozgás az óvodáskorú gyerekek számára nagyon is fontos, gyakorlását még kiskorban el kell kezdeni. Mivel a gyermek ideje nagy részét az óvodában tölti, az óvoda (nevelőnők) feladata hogy biztosítsák a gyerekeknek a mindennapi mozgás lehetőségét, jól szerkessze meg a testnevelési foglalkozásokat, megfelelő játékokat válasszon

ki, figyeljen oda a mozgáshibákra, tudja jól beosztani az időt. „A gyermek számára a mozgás életszükséglet. Olyan környezetben, ahol víz, erdő, árok és egyéb, mászásra, egyensúlyozásra és ugrásra alkalmas lehetőség van, ott ő a célszerű mozgást igen gyorsan elsajátítja.”

Ha ez nem adatott meg, tegyük számukra mi lehetővé a fejlődést. „Gyermekeink számára a testneveléssel megteremthetők azok a feltételek, hogy később a magasabb követelménynek is eleget tudjanak tenni” [13,7].

2. 4. Tartásjavító gyakorlatok játékosan

Testtartáson tágabb értelemben az egész test tartását értjük, beleértve a fej és a végtagok (különösen a láb) tartását. Szűkebb értelemben csak a törzs illetve a gerinc helyzetét vesszük figyelembe. Az ember normális testtartását állandó változás jellemzi, így három testtartási formát különböztetünk meg:

1. Aktív vagy feszes tartás /az egész test megfeszül, pl. a „vigyázz” állás- hosszú ideig nem tartható fenn/
2. Laza vagy pihenő tartás /az izomzat az egész testben fokozott mértékben ellazul/ vállak előre esnek
3. Szokásos vagy habituális tartás /ami a két véglet között legjellemzőbb az egyénre/

A helyes jó testtartás esetén egyensúlyi helyzet van a test saját erői és a testre ható nehézségi erő között. Amikor a nehézségi erő túlsúlyba kerül, a test „összeesik”, hibás tartás, hanyagtartás alakul ki. A helyes testtartást a gerinc nyílirányú /szagítális/ görbületeinek, görbületeinek nagysága határozza meg:

- nyaki lordózis
- háti kifózis
- ágyéki lordózis
- helyes állás /medencedőlés/
- a szép fejtartás

A gerinc fő fiziológiás görbületeinek kialakulása csecsemőkorban, a fej felemelésével kezdődik /nyaki lordózis/, majd a felüléssel /háti kifózis/ és a felállással /ágyéki lordózis/ folytatódik, hiszen az újszülött gerince csaknem teljesen egyenes. Három éves kor után a gerinc élettani görbületei kezdenek kialakulni, melyek összhangja, együtt működése adja a gerinc rugalmasságát, tartását. Ebben a korban már megmutatkoznak az általános kötőszöveti gyengeség tünetei is a testtartásban.

A legenyhébb tartási eltérés a hanyagtartás. A hanyagtartást a helytelen állásfunkció jellemzi: állás közben a felsőtest hátra dől, a háti gerinc domborulata fokozódik, a fej, a váll és a kar előre esik, a lapocka feltűnően elődomborodik, az ágyéki homorulat fokozódik, ebben

a helyzetben a gerinc egyenetlenül terhelődik. A gyengült izomerő kezdetben még akaratlagosan korigálható, a gyermek „ki tudja húzni magát”, később azonban tartáshibák illetve maradandó gerinc deformitások alakulnak ki. A hanyagtartásnál még nincsenek megrövidült izmok, a tartó és mozgató apparátus nem gyenge-, de rossz beidegződés, mely lezserségben, hajlott hátban, csapott, előre eső vállban, lomha járásban nyilvánul meg.

Óvodáskorban általában ezzel a formával találkozunk, illetve az óvodába lépő hároméves, alakulóban lévő gyermekekkel, melyeknél a helyes testtartás megérettetése és gyakorlása a feladatunk. A helytelen tartások és gerincdefomitások szakszerű tornája a gyógy testnevelő feladata, ezért csak említésképpen, felsorolva ezek a következők:

1. Lapos hát /a gerinc fiziológiás görbületei csökkentek vagy szinte teljesen eltűntek nyaki, háti, ágyéki szakasz-, a gerinc egyenes, szinte lapos/
2. Domború hát /a háti kifózis, domborulat fokozott, átterjed az ágyéki szakaszra is/
3. Nyerges hát /csak az ágyéki homorulat fokozódott/
4. Domború- homorú hát /vagy fokozott kifolordotikus hát: mind a háti domborulat, mind az ágyéki homorulat nagyobb, fokozottabb a helyes fiziológiásnál/

Ezen kívül megkülönböztethetünk még tartási gyengeséget: általában a tartószervezet, elsősorban az izmok működése nem kielégítő, az izmok és szalagok tartós gyengesége jellemzi, melynek okai: kevés természetes inger /mozgás, víz, levegő, napfény, helytelen vagy nem megfelelő táplálkozás/. A Scoliozisos és mellkas deformitások /pl. tyúkmell, tölcsermell stb./ kezelése szintén a gyógy testnevelő feladata, szerencsére ezekkel csak elvétve, ritkán találkozunk. Óvodában a legfontosabb feladatunk a helyes testtartás megérettetése, kialakítása- ezért és az említettek tudatában a legfontosabb a prevenció, a tartáshibák megelőzése, a láb erősítésén kívül a test „izomfűzőjének” kialakítása, erősítése [27].

A tartásjavító gyakorlatok alkalmazásának főbb szempontjai:

- nincs ütemezés, a gyakorlatokat minden gyermek a saját tempójában, fejlettségi szintjén végezheti
- a gyakorlatok végzése a legtöbb esetben tehermentesített testhelyzetben történik /hason fekvés, hanyattfekvés, törökülés, nyújtott ülés stb./
- nagyon jól alkalmazhatók az úgynevezett kényszerítő helyzetek /pl. pad vagy zsámolya has alatt stb./
- a gyakorlatokat izomerőből, kitartással, a lendület segítsége nélkül végezzük
- nagyon fontos, hogy a gyakorlat végzés közben a fej mindig a gerincoszlop meghosszabbítása legyen /ne emelkedjen ki túlzottan és ne lógjon/
- a törzsdöntésben, hason fekvésben oldalra való” kikukucsálások”, oldali elhajlások nemcsak a felületet, hanem a mélyizomzatot is erősítik. /Cél:”izomfűző”, kialakítása, mely

megtartja a gerinc fiziológiás görbületeit, megakadályozza a helytelen tartások kialakulását, korigálja, javítja, illetve megelőzi a hanyagtartás kialakulását/.

A hagyományos testnevelésben alkalmazott tartásjavító gyakorlatok:

- gurulás a test hossz tengelye körül /mindkét irányban/
- különböző kúszó, mászó feladatok /eszközzel vagy eszköz nélkül/
- különböző függeszkedések /bordásfal, Greiswaldon, udvari játékokon/
- térdelésben, sarokülésben a hát gömbölyítése, nyújtása
- törzsdöntések, törzshajlítások
- óriás, és törpejárások
- hason fekvésben a fej és mellkas kiemelések

A tartásjavító gyakorlatok felosztása:

1. Bemelegítő és bevezető gyakorlatok

2. Tartásjavító gyakorlatok

Bemelegítő és bevezető gyakorlatok:

- terpeszállás, karok mélytartásban, jelre alapállásba ugrás, karok felemelése magas tartásba, tenyér érintéssel
- terpeszállás, karok csípőn, törzsdöntés egyenes háttal, fej kiemelve, törzshajlítás előre, hátat domborítva, bokafogással
- guggolva járás, kezek csípőn, a hát egyenes! Ugyan ez lábujjhegyen
- lábujjhegyen járás, váltott karral nyújtózkodás felfelé
- járás, futás közben jelre négykézlábra állás, lábujjra emelkedés vagy a lábujjak „karmolása” a fej kiemelése [27].

Tartásjavító gyakorlatok:

- kh. : hanyattfekvés, karok magas tartásban /„palacsinta”-„gombóc”/ térdfelhúzás, karral átkulcsolás, vissza kh.- be/
- kh.: hanyattfekvés, karok magastartásban, felülés törökülésbe, a hát egyenes, majd vissza kh.
- kh. hanyattfekvés, karok magastartásban, lassan, váltott karral nyújtózkodva, kígyózó mozdulatokkal hátrafelé haladás
- hanyattfekvés, karok a test mellett, a két vállat a talajra szorítva, vállkörzéssel haladás hátrafelé. A könyök és a térd nyújtva maradjon, sarokkal ne lökje magát!
- kh. hanyattfekvés, karok a test mellett nyújtva, tenyér lefelé néz. Fejet maga alá csúsztatva a mellkas kiemelése, támaszkodás a fejbubon, tenyéren, fenéken.
- hanyattfekvésben hossz tengely körüli átfordulás előre és visszanyújtott karral /kar a fület szorítja/

- hanyattfekvésből nyújtott lábemelés sarokkal nyújtózva, fej mögött lábbal /spiccel/ megérinteni a talajt
- hanyattfekvésből „keljfeljancsi”, felülés térdfelhúzással, térdek átkulcsolásával majd vissza kh.-be
- ugyanez a másik oldalra is /mindkét oldal/
- „gombóc- palacsinta”
- kh. hason fekvés, karok magas tartásban, mellkas kiemelése, karok a fül mellett leszorítva- tarkóra húzás, majd vissza
- hason fekvésben a lábak, karok kiemelése egyszerre és váltva, illetve ugyan ez az oldaliság erősítésével: bal láb- bal kéz, jobb láb jobb- kéz, ugyan ez ellentétes oldalra is! Bal láb-jobb kéz, jobb láb-bal kéz
- hason fekvésben csak a mellkas majd csak a lábak felemelése /változtatva/
- kh. törökülés, kéztámasz hátul, csípőemelés térdre támaszkodva, fejet lazán hátrabillenteni majd vissza
- törökülésből /karok magas tartásban- fülhöz szorítva/ felállás a keresztezett láb és kartartás megtartásával
- kh. egyenes háttal ülés, térd hajlítva, talpak összeérnek, két kézzel a talpak fogásagurulás előre-hátra- mindkét oldalra felváltva
- hanyattfekvésből lebegőülés /kar-láb nyújtva/, testhelyzet megtartása majd ereszkedés kh.
- sarokülésben a karok előrenyújtásával a hát domborítása, majd a karok és test oldalra vezetésével nyújtózás oldalra, apró lépésekkel /mindét oldalra/
- sarokülés, kezek hátul kulcsolva, hát gömbölyű, karok hátul nyújtott, lassú felemelése- a hát egyenesítése közben
- fókajárás: lábfejek befeszítésével csak a karok segítségével
- térdelőtámasz, hát egyenes, hát domborításával bal láb előrehúzása a vállhoz, fej lehajlik, majd nyújtás hátra, homorítással a fej felemelése
- hason fekvés, karok oldalsó középtartásban, lábak terpeszben, bal lábemelés hátra, majd keresztben közelítés a jobb kézhez, a felsőtest nem mozog
- oldalfekvésben /lehet bordásfalnál is/ a felső láb emelése, majd hátra keresztben nyújtása és nyújtózása
- térden járás közben oldalra hajlás talajérintéssel
- kisterpesz, törzsdöntés előre karok a tarkón, könyök kifelé néz, döntögetés előre karnyújtással, majd a karok alatt „kukucskálás” oldalra

- törökülés, karok oldalsó középtartásban, tenyér felfelé néz, pici karhúzással hátra a lapockák zárása, nyitása
- háton fekvés, lábak felhúzása, talpak a talajon, a derék leszorítása a talajra, a derék leszorítását megkönnyíthetjük, ha először a derék alá tett kezünket szoríthatják a talajhoz úgy, hogy ne tudjuk kihúzni /később tehetünk alá pl. babzsákot illetve kéz segítsége nélkül is elvégezhető/
- hanyattfekvés, karok oldalsó középtartásban, lábak felhúzva, talp a talajon ellentétes irányú törzs és csípőforgatás / lábak és a csípő balra fordul, térd érintéssel a talajon, a törzs és a karok jobbra fordulnak, ellenkező oldalra is végeztessünk/
- hanyattfekvés nyújtott lábbal és magas tartásba nyújtott kézzel „kiflibe” elhajlás/ lábak és a karok illetve a törzs azonos oldalra hajlik, a lábakat, a törzset lassan csúsztatjuk oldalra, a hát és a csípő támaszkodik a talajon, nem fordul el!/

Bordásfálnál: minden nyújtózás, lábemelés, függeszkedések, törzsdöntés és hajlítás ajánlott. Kényszerítő helyzetet teremthet: pl. has alatt lévő pad, innen indított törzs és lábemelések, törzsemeléssel törzsfordítások, karnyújtással, kar alatt „kikukucsálások”.

A kézi szereknél: a hanyatt és hason fekvésben végzett kézből lábhoz, lábbal kézhez adott babzsák vagy más eszköz átadása helyes.

A helyes testtartás megéreztetéséhez a legegyszerűbb gyakorlatok, ha a gyermek a fal mellett lassan leguggol úgy, hogy a fej, a hát és a vállak támaszkodnak a falhoz, a fej nem lóg, a törzs nem hajlik előre. Tartásjavításnál az egyik leggyakrabban és legjobban alkalmazható gyakorlatok a társas, páros gyakorlatok, ezek közül néhányat említek:

- egymásnak háttal, karok összekulcsolva, lassú leguggolás vagy leülés
- egymásnak, kis távolságban kézi szerek átadása fej fölött, láb alatt /terpeszben/, ülésben azonos oldalon nyújtott karral
- egyik gyermek nyújtott ülésben kéztámasszal ül, a másik vele szemben nyújtott karral hasal úgy, hogy fogja az ülő gyermek lábát /bokáját, vagy lábfejét/, a hasaló gyermek húzza magát előre, hajlítsa a karját, majd az ülő gyermek hátrébb ül, így haladjanak
- „hernyómászás”: a gyermek nyújtott karral és lábbal hason fekvő az előtte levő gyermek lábába kapaszkodik, karnyújtással csúsznak előre
- „százlábú”: térdelőtámaszban a gyermek az előtte levő gyermek bokájába kapaszkodik, indul a százlábú /haladás előre, hátra, esetleg oldalra is, nagyon jó az irányok és az oldaliság megéreztetésére illetve gyakorlására/
- labdagurítások társhoz különböző testhelyzetekből, /pl. hason fekvés/ váltott karral, nyújtva, illetve két karral
- fekvőtámaszban csípő felemelése, feltolása fokozatosan, majd leengedése /„liftes” játék/

- fekvőtámaszban egyik kéz felemelése /„kinyílik a lift ajtó”/
- fekvőtámaszban kézi szer átadása /pl. babzsák/ a lábhoz, vagy apró játékok egyesével való adogatása a lábhoz, mindkét oldalra [27].

A tartásjavításnál minden hagyományos kézi tornaszer felhasználható, ezek kényszerítő helyzetet is teremtenek illetve használatukkal fenntartható a gyermekek érdeklődése, ilyenek pl. a babzsák, különböző méretű és anyagú labdák illetve a tornabot. Ezek alkalmazásához sok hasznos módszertani útmutató létezik, így ezekről külön fejezetben nem kívánok foglalkozni, csak néhány, általam használt és jól bevált, érdekes gyakorlatot szeretnék leírni, melyek a következő:

- babzsák csúsztatása homlokkal a talajon
- törökülésben, babzsák a fejtetőn, hátrabólintással a babzsák leejtése a hát mögé, váltott karral, csak karral nyújtózva a babzsák megkeresése és felvévése, a törzs, hát nem mozdul
- hason fekvésben a babzsák vagy labda a talpak közé szorítva, láblendítéssel a labda átdobása a test és fej fölött
- hason fekvésben- labda a mellkas alatt, gurulás előre a labdán úgy, hogy a labda leér a lábhoz, majd a tovahaladáshoz visszahelyezzük a labdát a mellkashoz és újra indulnak
- az előző gyakorlat hanyatt fekvé, labda a tarkótól indul és a csípőig vagy a lábig guruljon
- terpeszállásban labdavezetés a két lábat megkerülve egy kézzel úgy, hogy a labda útja nyolcast írjon le /mindkét kézzel próbáljon, lassan/
- törökülésben a labdával megkerülni a testet, kézcsere a hát mögött

1. Gyűjtögetős játékok:

- lábbal /lábujjak terpesztése után bekarmolással/,
- bármilyen apró játékot, termést /kavics, gesztenye, dió, mandula, lego, Minimat állatok: kacska, csibe stb./
- a saját cipőjükbe, megfelelő távolságra /kb. két méter/. Ki gyűjtötte a legtöbbet?
/egyéni versengés/

2. Állatok költöztetése vagy „pecázás”:

- két nagyméretű karika, az egyikben Minimat halak /vagy más/, a másik üres, az üres karikába költöztetjük az állatokat /csapatverseny vagy csapatmunka/

3. Sávon átfutó verseny:

Két párhuzamosan kijelölt, megjelölt vonal mögül indulnak és érkeznek /parkettán két rajzolt vagy ragasztott színes csík/. A kiinduló helyzetek variálása: törökülésből, hason fekvésből, állásból, térdelőtámaszokból, törökülés háttal, hanyatt fekvésből stb.. A kiinduló helyzet és az érkezési helyzet a szemben levő vonalon mindig ugyanaz. A feladatok variációja végtelen: futás, mászás, csúszás, kúszás, ugrások, pókjárás, rákjárás stb.. Nehezíthetjük különböző

eszközök hordásával, pl. babzsák a tarkón, hason, áll alá szorítva, sánta rókában a térd és lábszár közé szorítva, Minimat elemek vagy szalag, golyó mindkét lábbal stb.. Még nehezebbé tehetjük, ha a két vonal között akadályokat képezünk: pl. pad, kötél, melyek alatt és felett a magasságok változtatásával kényszerítő helyzeteket teremtünk. Az egyéni versengéseket ugyanebben a versenyben csapatversennyé is tehetjük, a csapatok szemből indulnak a kijelölt vonaltól és a szemben lévő vonalra kell érkezniük, így egymásra is, a szemben jövő társakra is figyelniük kell.

4. Ki talál bele többször?

Különböző eszközökkel célba dobások vízszintes és függőleges célba /cél: karika, rajzolt kör, zsámoly stb./.

Az eszközök lehetnek: kislabda, bőrlabda, teniszlabda, nagylabda, fakocka, golyók, kavics, termékek, babzsák.

A dobások lehetnek: két lábbal /talpközé szorítva, beforgatva/ vagy váltott lábbal.

5. Ki tud messzebbre dobni?

A távolba dobás lábbal /eszközök: az előbb említettek/ páros lábbal vagy váltott lábbal, bekarmolva /pl.: babzsák/.

6. Add tovább! :

Különböző eszközök lábbal átadása a mellette körben jobbra ülő társának lábbal.

Eszközök: babzsák, labda, cipő, zokni, szalag, stb.

Variációk: egy lábbal bekarmolva vagy talpak közé szorítva,

Egyszerre több eszközt indítunk el kh. hanyatt fekvésből- egymástól olyan távolságban helyezkedjenek el, hogy az átadásnál, átvevésnél csípőből, lábbal nyújtózkodniuk kelljen.

Jelre megfordulás az átadás iránya.

7. Húzó versenyek:

Egyénileg illetve párokban és csapatban is lábbal.

Eszközök: különböző méretű, vastagságú kötelek, zokni, szalag, cipő, stb.

Ki tudja a társától elvenni? Melyik csapat képes a másiktól elhúzni? [27].

3. A helyes testtartás kialakításában alkalmazott gyakorlatok a Batári Szent Mihály Görögkatolikus Óvodában

A kutatás anyaga és módszerei

Mielőtt vizsgálataimra, felméréseimre rátérnék, röviden ismertetem a helyes testtartás kritériumait. Igaz a szakdolgozatom elméleti részében már részletesen kitértem rá. A testtartás- az egyes testrészek egymáshoz való viszonya- dinamikus egyensúlyi állapot eredménye. Biomechanikailag akkor beszélünk helyes testtartásról, ha az ízületi tokok és szalagok feszülése megfelelő, az izomzat erőkifejtése minimális, mindezek következtében az ízületi felszínnek terhelése egyenletes. Egyszóval, a testtartásért felelős izomszövetek között harmonikus egyensúlynak kell fennállnia. Amennyiben ez az izomegyensúly felbomlik, az ízületek terhelése egyenlőtlené válik. Az izomegyensúly felbomlását okozhatja a mozgásszegény életmód, az egyoldalú statikus és dinamikus terhelés. Ezért a mozgásszegénység hatásait folyamatosan kompenzálni szükséges az izmok nyújtásával, az izmok erősítésével és rendszeres mozgással.

A testtartás szempontjából a legfontosabb funkció az izomérezés. Meg kell tanítani/tanulni, hogy izmaink mikor és milyen mértékben vannak megfeszítve, ill. ellazítva. A tartáshibák jelentős része főleg a törzsizomzat csökkent izomérezésével magyarázható. A testtartást, mint összetett funkciót, nem lehet megtanulni addig, amíg az izomérezés, az izomkoordináció nem kielégítő. A testtartás szoros összefüggésben van a légző mozgásokkal is, ezért fontos a helyes légzés megtanítása. A tartásjavító gimnasztikai gyakorlatok célja a mozgásképesség megőrzése, melyek eszköze a sok nyújtó jellegű gyakorlat. Az ágyéki homorító gyakorlatok (lordotizálás) fontosak a gerinc alsó szakaszának mozgásképessége szempontjából, a mélyhátizmok és a hasizmok erősítésével pedig elérhető, hogy a korrigált helyzetet a tanulók meg tudják tartani. Ahhoz, hogy a helyes testtartás kialakuljon nem elég iskoláskorban elkezdni a rendszeres testmozgást, már az óvodában szükség van rá.

A kutatási módszer kiválasztása

A pedagógiai jelenségek vizsgálatának megvannak az általánosan ismert kutatási módszerei. Ezek alkalmazhatók az óvodában is. Segítségükkel adatokat gyűjthetünk vizsgálatainkhoz. Megállapíthatjuk egy adott terület óvodáinak a fejlődését is.

A testneveléssel kapcsolatos kutatómunka eredményeinek ismerete nélkülözhetetlen a tartalmas mozgásjáratosságok és készségek kialakításához, a motoros képességek fejlesztéséhez, valamint a gyermekek egészséges testi fejlődésének biztosításához és az ezeket elősegítő optimális fizikai terhelés megteremtéséhez. Következésképpen a kutatási

eredmények ismerete szükséges a korszerű testnevelési ütemtervek kidolgozásához és ütemtervek elkészítéséhez.

Minden kutatómunka tulajdonképpen egy probléma megoldása érdekében történik. A felvetődött problémára a feleletet a kérdéssel kapcsolatos feltételezés bizonyítása adhatja meg. Tehát a vizsgálat célja annak a feltételezésnek (hipotézisnek) a bizonyítása, amelynek alapján a felvetődő problémára, annak megoldására feleletet adhatunk. Például: problémát jelenthet a lábizom erősítő gyakorlatok tervezésével kapcsolatban az, hogy tervezhetek-e a lábizom gyorsasági erejét fokozatosan nagyobb mértékben igénylő gyakorlatokat? A válasz az, hogy bizonyítani kell azt a feltételezést, amely szerint a megfigyelt gyerekek lábizma egy év alatt fokozatosan olyan mértékben fejlődik, hogy megoldható a jelzett tervezés.

A bizonyítás érdekében megfelelő próbát (tesztet) kell választani, illetve alkalmazni. A próba tulajdonképpen valamilyen gyakorlat, illetve valamilyen mozgásos feladat, amit a gyerekeknek teljesíteniük kell. Jelen esetben a próba a helyből távolugrás. Az év eleji és az év végi mérési adatokból kiszámítjuk az átlagot. Ezek összehasonlításának eredménye dönti el, hogy a vizsgálat megvalósította-e a kitűzött cél elérését. Mivel a próbáknak és a méréseknek döntő szerepük van a hipotézis bizonyításában, ezért gondosan kell ezeket megválasztani, illetve alkalmazásukat megtervezni.

A kutatómunka keretében kétfajta vizsgálatot végezhetünk: keresztmetszet- (horizontális) és hosszmetset- (longitudinális) vizsgálatot.

A *keresztmetszet- vizsgálat* egyetlen, vagy rövid időn belül végzett több mérést jelent, amellyel állapotot jellemez. Például: két osztály azonos próba elvégzése alapján év végi teljesítményei, illetve ezek átlagai milyen mértékben különböznek, mekkora eltérést mutatnak; vagy milyen különbség mutatkozik a fiúk és lányok, illetve az egyes gyermekek teljesítménye között és az utóbbi értékek hogyan viszonyulnak az átlaghoz.

A *hosszmetset vizsgálat* a teljesítményt ugyanazon próba elvégzésével egymást követő nagyobb időközökben mérem, pl. év elején és év végén, s ekkor fejlődési folyamatot jellemez. A két időpontban végzett mérések és teljesítmény átlag különbsége alapján megállapíthatom a gyermek egy év alatti fejlődését.

Ha ugyanabban a csoportban végzem a longitudinális vizsgálatot, akkor a csoport önmagához viszonyított fejlődését vizsgálom.

A legfontosabb középérték a számtani közép, vagyis az *á t l a g*. Az átlag teszi lehetővé a mérés, illetve a vizsgálat eredményének számszerű jellemzését. Ismert módon történik: az adatok összegét elosztjuk azok számával.

Fontosnak tartottam, hogy ezek a vizsgálati módszerek játékosan történjenek, mint az óvodában és az iskolában egyaránt. Ugyanis a tudatosított vizsgálat szorongást válthat ki a gyerekből, mely csökkenti egyéni teljesítményét, károsítja személyiségét.

A vizsgálat helye

Kutatási vizsgálataimat, 2015-ben, szülőfalumban, a Batári Szent Mihály Görögkatolikus Óvodában végeztem a 2014- 2015 –ös tanév folyamán. (Melléklet1)

A batári óvodában, ugyanúgy, mint a többi óvodában az óvodapedagógusok nagy figyelmet fordítanak a gyerekek helyes testtartásának a fejlesztésére. Ez azért nagyon fontos, mert a mai gyermekek (óvodás korúak is) nagyon keveset mozognak, sokan közülük inkább a komputer előtt ülnek, s játszanak vagy mesét néznek. Elvégre nagy a kínálat!

A batári óvodába 37 gyerek jár, amiből 15 kiscsoportos, és 22 vegyes csoportos. A kiscsoportba 8 kislány és 7 kisfiú jár, akik 2-3 évesek. A vegyes csoportba 11 kislány és 11 kisfiú jár, akik 4-5 és 6 évesek. Óvodánkban 5 óvónő és 3 segédóvónő dolgozik, akik a gyerekek fejlesztéséért felelnek. Az óvoda a falu központjában helyezkedik el az iskola szomszédságában. Óvodánk 2006 óta működik ismét, aminek a falubeliek nagyon örülnek, mert éveken keresztül nem működött.

Óvodánk fejlesztő munkái csoportos és egyéni fejlesztés szerint haladnak. A csoportfoglalkozás új életformát jelent a gyermek számára az eddigi családi nevelés mellett. Előnye a társas ismeretszerzés, a kortárs csoportba való szocializáció. A csoportban levő gyerekek egymásra is hatnak, olyan örömforrásokkal, élményekkel és tevékenységekkel találkozhatnak, melyek megalapozzák a közösséghez tartozás érzését. Az egyéni fejlesztés olyan tevékenység, amelynek során úgy avatkozunk be a gyermek fejlődési menetébe, hogy a külső környezeti feltételek a gyermek egyéni sajátosságaihoz, fejlődési folyamatához igazítottak legyenek.

Vizsgált személyek

A vizsgálatokban 10 nagycsoportos óvodás gyermek vett részt (5 kislány és 5 fiúcska). Ezek között volt 5 és 6 éves gyermek is.

A gyermekek megoszlása kor és nem szerint

1. táblázat

Batári Óvoda		5. éves	6. éves	Összesen
1.	Kislányok	2	3	5
2.	Kisfiúk	3	2	5
	Összesen	5	5	10

Vizsgálati módszerek

A már kisgyermekkorban előforduló testtartás hibák és deformitások megelőzése az óvodai testnevelésnek fontos feladata. Nem nézhetjük ölbe tett kézzel, hogy a gyermekek a helyes testtartásért felelős izmok gyengesége és a megrövidült izmaik miatt gyakran helytelenül állnak, ülnek, mozognak és az alapvető hétköznapi tevékenységeiket sem képesek jól, megfelelő technikával kivitelezni. A testneveléssel foglalkozó szakembereknek elengedhetetlen feladata, hogy minden sportfoglalkozáson, testnevelés órán és edzéseken végeztesse a tartásjavító gyakorlatokat, ill. fejlesszék azokat az izmokat, amelyek felelősek azért, hogy a gyermekek képesek legyenek helyesen tartani magukat.

A helyes testtartás kialakításához nélkülözhetetlen az óvodai testnevelési mozgásanyagban kötelezően előírt gyakorlatok alkalmazása. Azok közül is az olyan gyakorlatok, amelyek fejlesztik a gyermekek kar-, váll-, mell- és hát párhuzamos izmait. A legmegfelelőbb gyakorlatsor erre a fejlesztésre a támaszgyakorlatok, ezen belül pedig a támasz- és utánzó gyakorlatok.

A felméréseim során a következő gyakorlatokat alkalmaztam a gyerekek vizsgálatára:

1. A tornapad zsuporkanyarlati átugrása, amelynek vezetőművelete a padhoz közeli páros lábon szökkenésből indulva kéztámasz, majd elrugaszkodás és ebből a csípő fellendítése, érkezés a szer túlsó oldalára. A tornapad hossza 3m, a feladat hány zsuporkanyarlati átugrásból tudja a gyermek végrehajtani a feladatot.
2. Nyuszi ugrás a talajon kijelölt 3m-es távolságon. A nyuszi ugrás vezetőművelete: páros láb elrugaszkodásával és a csípő emelésével támaszból ugrás előre. Feladat: hány ugrásból teljesíti a távolságot.
3. Rákjárás a talajon kijelölt 3 m-es távolságon. Hátsó kéztámasszal haladás háttal előre, mennyi idő alatt hajtja végre a gyakorlatot a kijelölt távolságon.
4. Tornapadon csúszás előre hason fekvésben. Vezetőművelete: kar- és láb húzással történő előrehaladás, amely hason fekvésben történik. Feladat mennyi idő alatt hajtja végre a csúszást a tornapadon.
5. Tornapadon csúszás előre hanyattfekvésben. Vezetőművelete: kar- és lábtolással történő előrehaladás, amely hanyatt fekvésben történik. Feladat mennyi idő alatt hajtja végre a csúszást a tornapadon.
6. Tornapadon „kiskutya” járással haladás. Vezetőművelete: tenyéren és térden (négykézláb) történő helyváltoztatás. Feladat: mennyi idő alatt hajtja végre a járást a tornapadon.

7. Tornapadon „nagykutya” járással haladás. Vezetőművelete: tenyéren és térden (négykézláb) nyújtott lábbal történő helyváltoztatás. Feladat: mennyi idő alatt hajtja végre a járást a tornapadon.
8. Tornapadon egyensúlyozó járás akadályokkal. Tornapad felületén haladás akadályok átlépésével, lábujjhegyen lépegetve, egyenes testtartással, emelt fejjel, oldalsó középtartásban emelt karral haladás előre.

Az egyes próbákban elért átlageredmények az óvodában

2. táblázat

	Próba	Fiú	Lány
1.	Tornapadon zsugorkanyarlati átugrás	8x	6x
2.	Nyuszi ugrás 3 m távolságon	6,4x	7,2x
3.	Rákjárás 3 m távolságon	6 mp	6,6 mp
4.	Tornapadon csúszás hasonfekvésben	11,2 mp	11,6 mp
5.	Tornapadon csúszás hanyattfekvésben	11,6 mp	12 mp
6.	Tornapadon „kiskutya” járás	5,2 mp	5,4 mp
7.	Tornapadon „nagykutya” járás	8,6 mp	9 mp
8.	Tornapadon egyensúlyozó járás	4,8 mp	5,4 mp

A helyes testtartást kialakító gyakorlatokban elért eredmények az óvodában

3. táblázat

		Gyermekek életkora	Tornapadon zsugorkanyarlati	Nyuszi ugrás 3 m	Rákjárás 3 m távolságon	Tornapadon csúszás hasonfekvésben	Tornapadon csúszás hanyattfekvésben	Tornapadon „kiskutya” járás	Tornapadon „nagykutya”	Tornapadon egyensúlyozó
Nő	Lányok	Kor								
1.	K. Emese	5 éves	5x	6x	7 mp	11 mp	12 mp	6 mp	9 mp	6 mp
2.	M. Tamara	6 éves	7x	7x	7 mp	12 mp	11 mp	5 mp	10 mp	5 mp
3.	N. Szofia	6 éves	5x	8x	6 mp	12 mp	13 mp	5 mp	8 mp	5 mp
4.	N. Marianna	5 éves	6x	7x	7 mp	13 mp	12 mp	6 mp	10 mp	6 mp
5.	F. Fanni	6 éves	7x	8x	6 mp	10 mp	12 mp	5 mp	8 mp	5 mp
Nő	Fiúk	Kor								
1.	D. Attila	5 éves	7x	6x	6 mp	11 mp	11 mp	5 mp	9 mp	5 mp
2.	P. Tibor	5 éves	8x	7x	7 mp	12 mp	12 mp	6 mp	9 mp	6 mp
3.	Sz. Máté	5 éves	7x	7x	7 mp	12 mp	12 mp	6 mp	10 mp	5 mp
4.	Sz. Róbert	6 éves	9x	6x	6 mp	11 mp	11 mp	5 mp	8 mp	4 mp
5.	F. József	6 éves	9x	6x	6 mp	10 mp	11 mp	4 mp	7 mp	4 mp

Eredmények elemzése

1. Az első gyakorlat a tornapadon való zsugorkanyarlati átugrás volt. Ennél a feladatnál a fiúk átlageredménye 8x volt, az öt kislányból hárman felette, s ketten alatta teljesítettek. A lányok átlageredménye 6x volt. Itt is öt kislány végezte a gyakorlatot, amiből hárman az átlag felette, s ketten az átlag alatt teljesítettek. Átlagosan jól teljesítettek a gyerekek. (Melléklet2)

Tornapadon zsugorkanyarlati átugrás

4. táblázat

N _o	Névsor (lányok)	Hányszor
1.	K. Emese	5x- 1
2.	M. Tamara	7x+ 1
3.	N. Szofia	5x- 2
4.	N. Marianna	6x-0
5.	F. Fanni	7x+ 1
	Összesen	30x/ 6 átlag

N _o	Névsor (fiúk)	Hányszor
1.	D. Attila	7x- 1
2.	P.Tibor	8x- 0
3.	Sz. Máté	7x- 1
4.	Sz. Róbert	9x+ 2
5.	F. József	9x+ 2
	Összesen	40x/ 8 átlag

2. A második gyakorlat a nyuszi ugrás 3 m távolságon volt. A fiúk átlageredménye 6,4x volt, amiből az látszik, hogy mindenki jól teljesítette a feladatot, mindössze 0,4 minimális különbséggel. A lányok átlageredménye 7,2x volt. A lányok közül négyen felette, s egy kislány az átlag alatt teljesített minimális eredménnyel. Átlagosan itt is jól teljesítettek a gyerekek. (Melléklet 3)

Nyuszi ugrás 3 m távolságon

5. táblázat

N _o	Névsor (lányok)	Hányszor
1.	K. Emese	6x- 1,2
2.	M. Tamara	7x- 0,2
3.	N. Szofia	8x+0,8
4.	N. Marianna	7x- 0,2
5.	F. Fanni	8x+ 0,8
	Összesen	36x/ 7,2 átlag

N _o	Névsor (fiúk)	Hányszor
1.	D. Attila	6x- 0,4
2.	P. Tibor	7x+ 0,6
3.	Sz. Máté	7x+ 0.6
4.	Sz. Róbert	6x- 0,4
5.	F. József	6x- 0,4
	Összesen	32x/ 6,4 átlag

3. A harmadik gyakorlat a rákjárás 3 m távolságon, amely időre ment.. Ebben a feladatban a fiúk átlageredménye 6 mp volt, amiből az látszik, hogy két fiúcska 1mp lemaradása volt a többiekkel szemben, de két fiúcska 1 mp-el gyorsabban teljesített az átlagnál. A lányok átlageredménye 6, 6 mp volt, amiből azt lehet következtetni, hogy a lányok egyformán jól teljesítettek, minimális hátránnyal (0,4). Átlagosan szintén jó eredmények születtek. (Melléklet 4)

Rákjárás 3 m távolságon

6. táblázat

N _o	Névsor (lányok)	Hány mp alatt
1.	K. Emese	7 mp+ 0,4
2.	M. Tamara	7 mp+ 0,4
3.	N. Szofia	6 mp-0,6
4.	N. Marianna	7 mp+ 0,4
5.	F. Fanni	6 mp- 0,6
	Összesen	33 mp/ 6,6 átlag

N _o	Névsor (fiúk)	Hány mp alatt
1.	D. Attila	6 mp- 0
2.	P. Tibor	7 mp+ 1
3.	Sz. Máté	7 mp+ 1
4.	Sz. Róbert	5 mp- 1
5.	F. József	5 mp- 1
	Összesen	30 mp/ 6 átlag

4. A negyedik gyakorlat a tornapadon csúszás hason fekvésben volt, amelyet szintén időre végeztek a gyerekek. A fiúk átlageredménye a gyakorlatban 11,2 mp volt, amiből csak egy

fiúcska teljesített jobban az átlagnál, 1,2 mp –el volt jobb az átlagnál, a többiek (4) igaz minimális eredménnyel, de az átlag felett voltak. Nem kell elfelejteni az időmérésnél a jobb, a kevesebb idő a jó eredmény. A lányoknál is ugyanez a helyzet. Az átlageredmény 11,6 mp volt, amiből ketten teljesítettek felette, de az egyik kislány majdnem 2mp-el jobban, mint az átlageredmény. Dicséretes! Hárman alatta teljesítettek minimális lemaradással.

Tornapadon csúszás hason fekvésben

7. táblázat

Nº	Névsor (lányok)	Hány mp alatt
1.	K. Emese	11 mp- 0,6
2.	M. Tamara	12 mp+ 0,4
3.	N. Szofia	12 mp+ 0,4
4.	N. Marianna	13 mp+ 1,4
5.	F. Fanni	10 mp- 1,6
	Összesen	58 mp/ 11,6 átlag

Nº	Névsor (fiúk)	Hány mp alatt
1.	D. Attila	11 mp+ 0,2
2.	P. Tibor	12 mp+ 0,8
3.	Sz. Máté	12 mp+ 0,8
4.	Sz. Róbert	11 mp+ 0,2
5.	F. József	10 mp- 1,2
	Összesen	56 mp/ 11,2 átlag

5. Az ötödik gyakorlat a tornapadon csúszás hanyattfekvésben. Ez a gyakorlat szokatlan volt a gyermekek számára, mert háttal fekve kellett húzni magukat a tornapad felületén. Ügyesen megoldották a feladatot. A fiúk ketten 11,6 mp alatt teljesítettek minimális eredménnyel, hárman felette szintén alig lemaradva. A lányok átlagosan 12 mp alatt teljesítettek, egy kislány egy egész mp-el jobban, négyen átlagtól rosszabbul teljesítettek. (Melléklet 5)

Tornapadon csúszás hanyattfekvésben

8. táblázat

N _o	Névsor (lányok)	Hány mp alatt
1.	K. Emese	12 mp- 0
2.	M. Tamara	11mp- 1
3.	N. Szofia	13 mp+ 1
4.	N. Marianna	12 mp- 0
5.	F. Fanni	12 mp- 0
	Összesen	60 mp/ 12 átlag

N _o	Névsor (fiúk)	Hány mp alatt
1.	D. Attila	12 mp+ 0,4
2.	P. Tibor	12 mp+ 0,4
3.	Sz. Máté	12 mp+ 0,4
4.	Sz. Róbert	11 mp- 0,6
5.	F. József	11 mp- 0,6
	Összesen	58 mp/ 11,6 átlag

6. A hatodik gyakorlat a tornapadon „kiskutya” járás volt. Ez a gyakorlat nagyon jól fejleszti az egyensúlyi érzéket. Ebben a gyakorlatban a fiúk átlageredménye 5,2 mp volt, amelyben minimális különbségek voltak mindkét nemnél. Itt szeretném megemlíteni két gyerek eredményét, az F. József és F. Fanni, akik minden gyakorlatban a legjobb eredményeket mutatják. (Melléklet 6)

Tornapadon „kiskutya” járás

9. táblázat

N _o	Névsor (lányok)	Hány mp alatt
1.	K. Emese	6 mp+ 0,6
2.	M. Tamara	5 mp- 0,4
3.	N. Szofia	5 mp- 0,4
4.	N. Marianna	6 mp+ 0,6
5.	F. Fanni	5 mp- 0,4
	Összesen	27 mp/ 5,4 átlag

N _o	Névsor (fiúk)	Hány mp alatt
1.	D. Attila	5 mp- 0,2
2.	P. Tibor	6 mp+ 0,8
3.	Sz. Máté	6 mp+ 0,8
4.	Sz. Róbert	5 mp- 0,2
5.	F. József	4 mp- 1,2
	Összesen	26 mp/ 5,2 átlag

7. A hetedik gyakorlat a tornapadon „nagykutya” járás volt. Ez a gyakorlat hasonlít az előzőhöz, csak a lábak nyújtottak és a gyerekek nem „négykézláb” haladnak a tornapad felületén. Illetve a mozgás bizonytalanabb! Ezért több időre volt szükség a teljesítéshez. A gyerekek ügyességét mutatja, hogy lelépés nélkül mindenki végig tudta csinálni a gyakorlatot. A fiúk átlagosan 8,6 mp alatt teljesítették, amiből ketten jól, s hárman minimális aránnyal rosszabbul. A lányok átlagosan 9 mp alatt teljesítették, hasonlóan a fiúcskákkal. (Melléklet 7)

Tornapadon „nagykutya” járás

10. táblázat

N _o	Névsor (lányok)	Hány mp alatt
1.	K. Emese	9 mp- 0
2.	M. Tamara	10 mp+ 1
3.	N. Szofia	8 mp- 1
4.	N. Marianna	10 mp+ 1
5.	F. Fanni	8 mp- 1
	Összesen	45 mp/ 9 átlag

N _o	Névsor (fiúk)	Hány mp alatt
1.	D. Attila	9 mp+ 0,4
2.	P. Tibor	9 mp+ 0,4
3.	Sz. Máté	10 mp+ 1,4
4.	Sz. Róbert	8 mp- 0,6
5.	F. József	7 mp- 1,6
	Összesen	43 mp/ 8,6 átlag

8. Az utolsó gyakorlat a tornapadon egyensúlyozó járás volt. A fiúk átlagosan 4,8 mp alatt teljesítették, amiből az látszik, hogy csak egy kisfiú teljesített átlag alatt. A lányok átlagosan 5,4 mp alatt teljesítették, amiből az látszik, hogy hárman felette, s ketten átlag alatt teljesítette. (Melléklet 8)

Tornapadon egyensúlyozó járás

11. táblázat

Nº	Névsor (lányok)	Hány mp alatt
1.	K. Emese	6 mp+ 0,6
2.	M. Tamara	5 mp+ 0,4
3.	N. Szofia	5 mp+ 0,4
4.	N. Marianna	6 mp+ 0,6
5.	F. Fanni	5 mp+ 0,4
	Összesen	27 mp/ 5,4 átlag

Nº	Névsor (fiúk)	Hány mp alatt
1.	D. Attila	5 mp+ 0,2
2.	P. Tibor	6 mp+ 1,2
3.	Sz. Máté	5 mp+ 0,2
4.	Sz. Róbert	4 mp- 0,8
5.	F. József	4 mp- 0,8
	Összesen	24 mp/ 4,8 átlag

A bemutatott felmérés segítségével betekintést nyerhettünk a Batári Szent-Mihály Görögkatolikus Óvoda egészségneveléssel kapcsolatos törekvéseibe. Az óvoda pedagógusai mindent elkövetnek, hogy a gyermekek egészségnevelésére odafigyeljenek. A mindennapos testnevelés, a mozgásfejlesztés, a tudatosan kiválasztott gyakorlatelemek (jelen esetben a helyes testtartást elősegítő gyakorlatsor), a szervezett, irányított testnevelés az óvodapedagógusok magas szintű ismeretét, szakértelmét bizonyítják.

Az óvodában tapasztalt felmérések megerősítették azt a véleményemet, hipotézisemet, hogy érdemes a gyermek mozgásával kapcsolatos teljesítményeket előre, évente kétszer felmérni. Az egészséges életmódra való nevelés módszerei és lehetőségei, a gyermekek egészsége jórészt az óvodapedagógus és a szülő kezében van. Az óvodai testnevelési foglalkozások, az óvodai egészségnevelés pozitívan képes befolyásolni a gyermekek egészséges fejlődését.

A kutatásból kiderült, hogy a gyermekek többsége az óvodában igényli a szervezett mozgási lehetőségeket. A megfigyelt óvodára jellemző, hogy a gyermekeken keresztül a szülőket is törekszenek bevonni az egészségvédő-egészségnevelő munkába.

A tények azt is alátámasztották, hogy a különféle mozgások testileg-lelkileg képes fejleszteni a kisgyermeket. Az óvoda mindenképpen az első szintér a kisgyermek életében, ahol napról napra biztosítottak a szervezett mozgási lehetőségek.

Sajnos a felmérés során arra is fény derült, hogy a szülők közül kevesen vannak, akik mindennap időt, energiát tudnak szakítani sportolásra, mozgásra. Folyamatosan szükséges hangsúlyozni, hogy elengedhetetlenül fontos a szülői, családi mintaadás.

A felmérés megerősítette azt a felvetést is, hogy az óvodai egészségnevelés képes kompenzálni a családi nevelés esetleges hiányosságait. A felmérés megmutatta azokat a hiányosságokat is, amelyekre a továbbiakban még jobban oda kell figyelni és a gyermekek helyes testtartásának kialakításához már az óvodai foglalkozásokon is nagy figyelmet kell fordítani.

Mindent egybevéve azt lehet megállapítani a gyakorlatokból, hogy átlagosan minden kislány és kisfiú jól teljesítette a feladatokat, ami azt jelenti, hogy a vizsgált óvodában kellő képen, megfelelő gyakorlatokkal fejlesztik a gyerekek kar-, váll-, hát- és mellizmait, amelyek a helyes testtartásért felelnek.

Táblázatok jegyzéke

1. A gyermekek megoszlás nemek és korok szerint	43 oldal
2. Az egyes próbákban elért átlageredmények az óvodában	45 oldal
3. A helyes testtartást kialakító gyakorlatokban elért eredmények az óvodában	46 oldal
4. Tornapadon zsugorkanyarlati átugrás	47 oldal
5. Nyuszi ugrás 3 m távolságon	47 oldal
6. Rákjárás 3 m távolságon	48 oldal
7. Tornapadon csúszás hason fekvésben	49 oldal
8. Tornapadon csúszás hanyattfekvésben	50 oldal
9. Tornapadon „kiskutya” járás	50 oldal
10. Tornapadon „nagykutya” járás	51 oldal
11. Tornapadon egyensúlyozó járás	51 oldal

Összegzés

Napjainkban, amikor egyre több időt töltünk számítógép előtt ülve, a helyes testtartás kialakítása az egyik legsürgetőbb megoldásra váró problémává vált. Tévedés azt hinni, hogy a helyes testtartás kizárólag ülés közben lényeges, ugyanolyan fontos járás és fekvés közben is.

Minden ember más és más, önálló személyiség. A személyiségfejlesztés fontos lépcsője, hogy a gyerekek tisztában legyenek saját magukkal, lehetőségeikkel és elfogadják azt. Az óvónő értékelő magatartása, az elért eredmények megerősítése, az esetleges hibák korrigálása segíti ezt a folyamatot, mintát nyújt a gyermekek számára.

A mozgás végigkíséri életünket. létfontosságú, mert általa fejlődik személyiségünk, fizikumunk- testünk-lelkünk. A mozgás örömforrás, amely pozitív érzésekhez, sikerélményhez juttatja, és újabb mozgásformák elvégzésére ösztönzi a gyermekeket.

Minden élettevékenységünkre más mozgásforma jellemző. A tudatos mozgásfejlesztést az óvodáskorra tehetjük. Ezt megelőzően a gyerekek természetes mozgást, csúszás, mászás, kúszás a körülöttük lévő világ felfedezését spontán ösztönszerűen gyakorolják. A tudatos mozgásfejlesztés elősegíti a gyerekek természetes mozgását, a járást, a futást, támaszt, függést, egyensúlyozást, ugrást, dobást sokszínű változatos játékokat.

A testnevelés az óvodai nevelés folyamatában a gyermekek egészséges testi- és mozgásfejlesztése útján szolgálja személyiségük fejlődését. Az óvónő feladata a megfelelő mozgás-feltételek megteremtése, amelyek elősegítik a biológiai fejlődést, növelik a szervezet teherbíró, ellenálló és alkalmazkodó képességét. Fontos a jó levegőjű, tiszta környezet biztosítása.

A különböző mozgások elsajátításának folyamatát az óvónő a gyermekek mozgástapasztalatára, játékos kedvére építi, szem előtt tartva, hogy a testnevelés legértékesebb anyaga a mozgásos játék. Lehetőséget kell adni arra is, hogy ki-ki képességei szerint hajtsa végre a gyakorlatokat. A testnevelési feladatok teljesítésére fel kell használni még a mindennapos testnevelést is (kocogás, futás, fogójátékok, játékos gimnasztika). A mozgás meg szerettedésében együtt kell működni a családdal (közös kirándulások, szánkózások). A mozgáshoz fontos a megfelelő öltözék biztosítása, a gyerekek rászoktatása arra, hogy a mozgáshoz kevés ruhát, megfelelő cipőt viseljenek. Nagyon fontos a szabad levegőn való, kötetlen mozgás, ahol a gyermek saját indíttatásból, erejéhez mérten mozoghat. Minél több időt kell biztosítani az udvari játékokra. Prevenció keretében mezítlábás torna is helyet kell, hogy kapjon a napirendben, erre azért van szükség, mert viszonylag sok a lúdtalpas kisgyerek az óvodákban.

A mozgásszegény, ülő életmód általánossá válása miatt a mai gyermekek között a biomechanikailag helytelen testtartás tömegesen jelentkezik. A tartáshiba nem betegség, azonban a későbbi porckopásos gerincbetegségek alapja, melyeket meggyógyítani sajnos nem lehet (csak karbantartani), azonban a gyermekkortól rendszeresen végzett speciális mozgásanyag megelőzi e betegségeket.

A helytelen testtartás miatt rögzült ferde gerincoszlop deformálja a porckorongokat, és közvetlen kiváltó oka a serdülők makacs gerincfájdalmainak. E tartáshiba korrigálásának célja az egyenes hát, a szépen ívelt mellkas, és a lapockák alsó csücskének a háthoz való simulásának elérése. Fontos egészségügyi hatása a helyes testtartásnak a tüdő felső szegmenseinek jobb ventilációja. Az egészséges harmonikus életvitelt megalapozó szokások a tanuló cselekvő, tevékeny részvételével alakítható ki. Az iskolai környezet, mint élettér fontos szerepet játszik az egészséges testi, lelki, szociális fejlődés biztosításában. Ebben a pedagógusok életvitelének, személyes példamutatásának is jelentős szerepe van.

A mozgás az egészséges életmódra nevelés szerves része, attól elválaszthatatlan, a gyermek természetes szükséglete. Miután a mozgás a gyermekek természetes szükséglete, alapfeladat a mindennapi mozgás lehetőségének megteremtését.

A torna, a mozgásos játékok fejlesztik a gyermekek természetes mozgását, testi képességeiket. Kedvezően befolyásolják a gyermeki szervezet növekedését, teherbíró képességét, és az egyes szervek teljesítő képességét. Fontos szerepük van az egészség megőrzésében, megóvásában. Felerősítik és kiegészítik a gondozás és az egészséges életmódra nevelés hatását. A mozgáskultúra fejlesztése mellett segítik a térben való tájékozódást, a helyzetfelismerést, a döntést és alkalmazkodó képességet, illetve a személyiség akarati tényezőinek alakulását. Ebből következik, hogy a testi nevelés összetett több területet felölelő, az egészséges életmód szokásainak megalapozást szolgáló feladat. A mozgás megszerettetése az óvodai testi nevelés fontos feladata.

A 3-7 éves gyermekek egészséges testi fejlődését a rendszeres, játékban gazdag, az egyéni képességeket figyelembe vevő testmozgás biztosítja. A mozgás lehetőségek biztosítása, a mozgás és pihenés egyensúlyának figyelembevételével mindennapi feladat. Megfelelő intenzitású, játékban gazdag, derűs légkörű napi testmozgás fejleszti a kondicionális, koordinációs képességeket és elősegíti a személyiség differenciált fejlődését.

Резюме

Темою моєї дипломної роботи є: Формування правильної постави тіла у дітей дошкільного віку. Метою моєї дипломної роботи є-розкрити питання формування постави людини, тобто положення тіла під час стояння, сидіння, ходіння та лежання. Сьогодні, коли багато часу проводимо за комп'ютером, особливу увагу потрібно звертати на поставу тіла людини. Постава визначається формою, розвитком скелета і м'язів.

На формування правильної постави велику роль відіграють дошкільні навчальні заклади. Педагоги повинні враховувати, що правильна постава важлива не лише з естетичної точки зору, вона є умовою для нормального розвитку і функціонування внутрішніх рухів.

Рухливість супроводжує нас ціле життя. Рух формує у дітей особистість, фізичний та духовний світ. Рухливість-джерело радості, яке позитивно впливає на успіхи і надихає дітей на досягнення нових звершень.

Свідома рухливість починається у дитячому садку. Це-ходіння, біг, лазіння, спускання з гірки, стрибки, ковзання, кидання м'яча, повзання. Педагоги зобов'язані створити відповідні умови для біологічного та фізичного розвитку дітей. Важливу роль відіграє свіже повітря та чистота навколишнього середовища. Потрібно підбирати такі рухливі ігри, які сподобаються дітям. Вихователь спостерігає за кожним рухом дітей і спрямовує їх на правильне формування постави. Потрібно враховувати індивідуальні здібності дітей і сприяти їхньому розвитку. Дуже важливим є проведення гри на свіжому повітрі, де діти вільно можуть рухатися, гратися, бігати босоніж з метою формування стопи.

Правильна постава характеризується помірними вигинами хребта, розгорнутими плечима, прямими ногами з нормальним склепінням стоп.

У людей із стрункою поставою голова завжди тримається прямо, грудна клітка виступає над животом, живіт підтягнутий.

При неправильній поставі голова нахилена або висунуа вперед, грудна клітка сплющена, плечі зведені до грудей.

Слід пам'ятати, що постава не успадковується. Вона формується у дитячому та юнацькому віці й може змінюватися протягом життя.

Фізичні вправи та рухливі ігри справляють дуже великий вплив на фізичний, розумовий і психологічний розвиток людини, особливо в перші роки її життя. Вони позитивно впливають й стимулюються ріст і розвиток усіх органів і систем органів

організму. Систематичні заняття фізичними вправами та рухливими іграми підвищують працездатність серцевого м'яза, сприяють кращому розвитку системи дихання, підвищують інтенсивність обміну речовин у всіх органах і системах організму.

Культура рухливості розвиває особистість дитини, впізнання нею навколишнього середовища, орієнтованість, і впевненість у своїх діях. Таким чином формування постави є основою здорового способу життя.

Отже, систематичне проведення рухливих ігор та фізичних вправ сприяють фізичному та здоровому розвитку 3-7 річних дітей.

Педагоги дошкільних навчальних закладів повинні щоденно удосконалювати форми і методи проведення рухливих занять, з метою формування правильної постави тіла дітей, розвивати в дітей кондиційні та координаційні здібності у формуванні особистості.

Irodalomjegyzék

1. Buzás Ernő: *Testnevelési tudnivalók óvodában és az elemi iskolában*. Babes-Bolyai Tudományegyetem, Székelyudvarhely, 2000
2. D. Mónus Erzsébet: *Az iskoláskorúak testi-lelki egészsége*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1985. 167 o.
3. Gaál Sándorné: *Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában*. Szarvas, 2010.332.o.
4. Dr. Katona Edit- Dr. László Nándor: *Egészségtan*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1992. 129 o.
5. Kunos Andrásné: *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1996. 216 o.
6. Magyar György : *A testnevelés és sport elmélete és módszertana (1-4. oszt)*. Jegyzet, Esztergom,1996
7. Dr. Mészáros Judit- Dr. Simon Tamás: *Egészségnevelés*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1993. 142 o.
8. Nyiri Mihályné: *Egészségnevelés*. Colibri kiadó, Budapest, 121 o.
9. Dr. Pajor Géza: *Egészségtan*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1984. 279 o.
10. Pappné Gazdag Zsuzsanna: *Játszunk gyógyító tornát*. Flaccus kiadó, Győr, 2005.
11. Dr. Rókusfalvy Pál- Dr. Kovács Zoltán: *Egészségre nevelés*. Eger, 1992. 79 o.
12. Dr. Róna Borbála: *Egészségtan*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1972. 305 o.
13. Ruth Brunath: *Kicsinyek tornája*. Sport Kiadó, Budapest, 1967
14. Dr. Székely Lajos: *Az óvodai egészségnevelés elmélete és gyakorlata*. Budapest, 1981. 99 o.
15. Székely, Lajos. *Gyermek-egészségügyi nevelőprogram*. Egészségesebb Óvodák Nemzeti Hálózata, Budapest, 2008.
16. Dr. Tóth János- Kemény Gáborné- Sárközi András: *Mozgásképesség, egészségmegőrzés játékosan és tudatosan*. Nemzeti Tankönyvkiadó, 1993. 142 o.
17. Vajda Zsuzsanna: *A gyermek pszichológiai fejlődése*. Helikon kiadó, Szekszárd, 1999. 248 o.
18. Várkői Ferenc: *Tornázzunk együtt kisgyermek - kismamák tornája*. Ságvári Nyomda, Ságvár, 1984. 159 o.
19. <http://jovoiskolaja.hu/egeszsegmegorzes-es-egeszsegnevelés-az-ovodaskorúak-eleteben/>
20. <http://www.kicsivagyok.hu/kisgyerek/index.php?r=395>
21. <http://www.ovodaegnev.hu/egeszsegnevelés.php>

22. http://www.fjit.hu/docs/biomech_tt_helyzete_nepegeszsegugy_2014_1_szam.pdf
23. <http://gerinces.hu/2012/10/23/miert-fontos-a-megelozes/>
24. <http://testkepzes.hu/a-tartasrol/>
25. <http://www.eujegyzet.eoldal.hu/cikkek/3---gyogytestnevelés/testtartás.html>
26. <http://gerinces.hu/2012/10/15/a-helyes-testtartás-szerepe-a-testnevelésben/>
27. <http://gardovi.ecbservices.hu/wp-content/2010/04/100704PreventivTorna-NagyL.pdf>

Melléklet 1



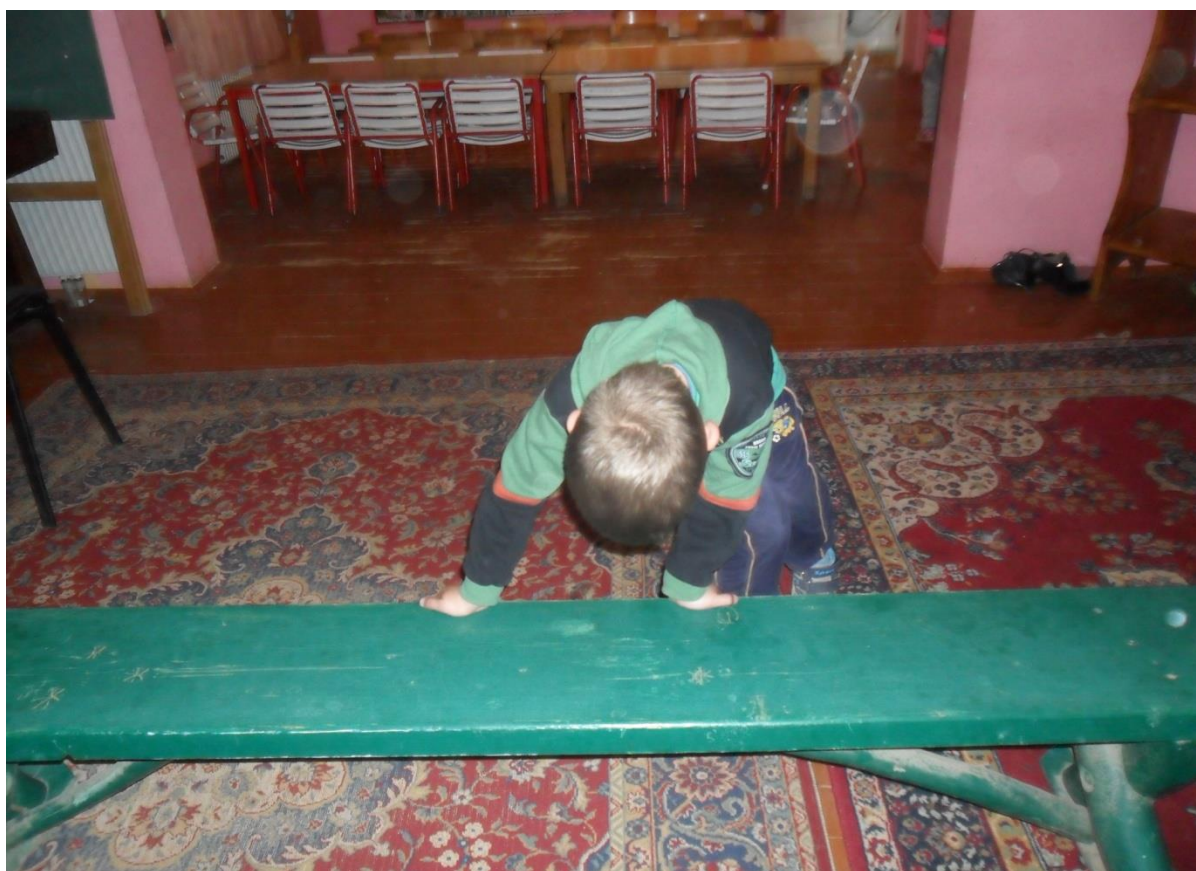
A Batári Szent-Mihály Görögkatolikus Óvoda



Melléklet 2



Tornapadon zsugorkanyarlati átugrás



Melléklet 3



Nyuszi ugrás 3 m távolságon



Melléklet 4



Rákjárás 3 m távolságon



Melléklet 5



Tornapadon csúszás hanyattfekvésben



Melléklet 6



Tornapadon „kiskutya” járás

Melléklet 7



Tornapadon „nagykutya” járás



Melléklet 8



Tornapadon egyensúlyozó járás