

**Міністерство освіти і науки України**  
**Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**  
**Кафедра педагогіки та психології**

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Бакалаврська робота**  
**ВПЛИВ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ**  
**НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 4-7 РОКІВ**

**БЕКЕНІ МЕЛІНДА АТІЛЛІВНА**

Студент(ка) IV-го курсу

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол №1/2016

Науковий керівник:

Греба Г. Й.

ст. викладач

Завідувач кафедрою \_\_\_\_\_

Маргітич К.Є

канд. пед. наук, доцент

Робота захищена на оцінку \_\_\_\_\_, «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 року

Протокол № \_\_\_\_\_ / 201\_\_

**Міністерство освіти і науки України  
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

**Кафедра педагогіки та психології**

**Бакалаврська робота**  
**ВПЛИВ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ**  
**НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 4-7 РОКІВ**

Освітній рівень: бакалавр

**Виконав:** студент(ка) IV-го курсу  
спеціальності 012 Дошкільна освіта  
Бекені Мелінда Атіллівна

**Науковий керівник:** Гребя Г. Й.  
ст. викладач

**Рецензент:** Візавер А. Д.  
ст. викладач

Берегове  
2017

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma  
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

**AZ ÓVODAI ÉS A CSALÁDI NEVELÉS HATÁSA A 4-7 ÉVES GYERMEK  
MOZGÁSFEJLŐDÉSÉRE**

Szakedolgozat

**Készítette:** Bökényi Melinda

IV. évfolyamos Óvodapedagógia

szakos hallgató

**Témavezető:** Greba Anna

tanár

**Recenzens:** Vizáver Árpád

tanár

Beregszász – 2017

# Tartalomjegyzék

<b>Bevezetés.....</b>	<b>6</b>
<b>1. A MOZGÁSFEJLŐDÉS SZEREPE A GYERMEKEK ÉLETÉBEN .....</b>	<b>7</b>
1.1. A mozgásfejlődés, mint fogalom meghatározása.....	7
1.2. A mozgásfejlődés szakaszai.....	8
1.3. A 4-7 éves gyermekek mozgásfejlődése .....	9
1.4. Az óvodás gyerek motorikus fejlettségének jellemzése.....	11
1.5. Mozgásfejlesztés az iskoláskor előtti időszakban .....	14
<b>2. AZ ÓVODAI ÉS CSALÁDI NEVELÉS HATÁSA A MOZGÁSFEJLŐDÉSRE.....</b>	<b>16</b>
2.1. A család szerepe a gyermek mozgásfejlődésében.....	17
2.2. Az óvodapedagógus nevelésének hatása a testnevelésben.....	19
2.3. A mozgásfejlesztés tartalma a foglalkozásokon és a mindennapi testnevelésben.....	20
2.4. Következtetések a motorikus fejlődés elősegítéséhez.....	21
2.5. A család és az óvoda kapcsolata.....	22
<b>3. KUTATÁS: AZ ÓVODAI ÉS CSALÁDI NEVELÉS HATÁSA A 4-7 ÉVES GYERMEK MOZGÁSFEJLŐDÉSÉRE.....</b>	<b>24</b>
3.1. A kutatás anyaga és módszerei.....	24
3.2. A kutatás eredményeinek elemzése.....	28
<b>Összegzés .....</b>	<b>39</b>
<b>Rezümé.....</b>	<b>41</b>
<b>Felhasznált szakirodalom.....</b>	<b>42</b>
<b>Melléklet.....</b>	<b>44</b>

## Зміст

<b>Вступ</b> .....	6
<b>1. ВАЖЛИВІСТЬ РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ У ЖИТТІ ДИТИНИ</b> .....	7
1.1. Поняття розвитку рухливості.....	7
1.2. Періоди розвитку рухливості.....	8
1.3. Розвиток рухливості у першому періоді дитинства (4-7 років).....	9
1.4. Характеристика моторичного рівня розвитку дитини дошкільного віку.....	11
1.5. Розвитку рухливості у дошкільному віці.....	14
<b>2. ВПЛИВ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗВИТОК РУХЛИВОСТІ</b> .....	16
2.1. Роль сім'ї у розвитку рухливості дитини.....	17
2.2. Вплив педагогічного виховання у фізичному вихованні.....	19
2.3. Зміст розвитку рухливості на заняттях і у щоденному фізичному вихованні.....	20
2.4. Висновки щодо сприяння моторичному розвитку.....	21
2.5. Зв'язок між сім'єю та дошкільним навчальним закладом.....	22
<b>3. ДОСЛІДЖЕННЯ: ВПЛИВ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 4-7 РОКІВ</b> .....	24
3.1. Матеріали та методи в дослідженнях.....	24
3.2. Аналіз результатів дослідження.....	28
<b>Висновки</b> .....	39
<b>Резюме</b> .....	41
<b>Список використаної літератури</b> .....	42
<b>Додаток</b> .....	44

*„A tanítás csak információt tölt a fejekbe, de a nevelés: növel.  
Nem mennyiséget ad, hanem minőséget. Segít egy rózsának  
igazi rózsává válni. És egy gyereknek megtalálni  
és kibontani önmagát.”(Müller Péter)*

## **Bevezetés**

A szakdolgozat az óvodai és a családi nevelés hatását tanulmányozza a gyermekek mozgásfejlődésére. Azért döntöttem e téma feldolgozásának folytatásánál, mert tudom, hogy a mozgásnak jelentős szerepe van az egészség megőrzésében, megóvásában, s hiszem, hogy ezekre jelentős hatást gyakorol az óvodai és a családi nevelés egyaránt. Célkitűzésként szeretnék még több információt kapni a témakörrel kapcsolatban, ennek érdekében kérdőíves módszer segítségével tanulmányoztam három különböző óvoda jellemzőit az alapján, hogy mennyire élnek aktív fizikai életet ezen gyermekintézményekbe járó gyerekek.

A dolgozatom három részre tagolódik. Az első részben a mozgásfejlődés jelentőségét, periódusait, motorikus képességek fejlettségének jellemzőit mutatom be, valamint azt, hogy milyen mozgásfejlődési szintet kell, hogy elérjen a gyermek az óvodáskor végére. A fejezetben azzal kívánok foglalkozni, hogy világossá tegyem a kisgyermek mozgásfejlődésének folyamatát és rávilágítsak azokra az alapvető mozgáskészségekre, amelyeket a 4-7 évesek az óvodai képzésben elsajátítanak.

A második részben az óvodapedagógus és a szülői nevelés hatását tanulmányozom a gyermekek mozgásfejlődését illetően, hiszen a család és az óvodai nevelés által közvetített értékek rendkívül meghatározzák a gyermek egészségét, aki majdan a jövő nemzedékévé válik. Manapság nagyon fontos kérdés, hogyan foglalkoznak a szülők és az óvodapedagógusok a gyerekekkel, milyen viselkedési mintákat, szokásokat adnak át a gyermekeiknek

A harmadik fejezetben a kutatással kapcsolatos felmérés részleteit fejtem ki, melyben főként a szülők véleményére voltam kíváncsi, miszerint, hogyan is értékelnék az óvoda, a család és a gyermekek jellemzőit a mozgástevékenységük szempontjából. Foglalkoztat az a kérdés is, hogy milyen hasonlóságok és különbségek mutatkoznak meg a megye három különböző régiójában található óvodában.

A szakdolgozatom ajánlom óvodapedagógusoknak, szülőknek, akik szeretnének többet megtudni a mozgásfejlődés jelentőségéről és szerepéről óvodáskorban. Remélem, hogy a dolgozatot olvasó óvodapedagógusok a megfogalmazott ismertetéseket és megállapításokat felhasználják majd munkájuk során, s biztosíthatják az óvodájukba járó gyerekek mozgáskoordinációjának megfelelő mértékű kialakulását és kívánt fokú fejlettségét. A dolgozat ennek megvalósulása reményében íródott.

# 1. A MOZGÁSFEJLŐDÉS SZEREPE A GYERMEKEK ÉLETÉBEN

A mozgás alapvető életjelenség. Meghatározza a szervezet egészségi állapotát, fizikai és szellemi teljesítőképességét. A mozgás segít egyensúlyt teremteni, optimális változást előidézni a fizikai-lelki és szellemi állapotban egyaránt, megvalósítva azt a célt, hogy életminőségének legjobb szintjére kerülhet (Machalíkné Hlavács, 2008, 45.).

A mozgás, a testnevelés célja: a testi képességek optimális fejlődése a spontán és tervszerű mozgásformák segítségével; a mozgásigény maximális kielégítése; a mozgáskoordináció fejlődése; a szervezet állóképességének növekedése; a betegségmegelőzés (mozgásszervi, légúti stb.); az egészséges versenyszellem kialakulása; sportmozgások alapszintű elsajátítása; a testkultúrára való igény megalapozása (Farkas, n.é., n.o.).

A felnövekvő nemzedék személyiségfejlesztéséhez, egészségneveléséhez hozzátartozik a mozgásszervek célszerű és tudatos fejlesztése, a testnevelés és a sport is. A testmozgás az óvodáskorú gyermekek számára nélkülözhetetlen éltető elem, ezért életmódjuk tervezésében, szervezésében rendszerességgel építik be a nevelőmunka gyakorlatába (Kunos, 2000, 5.).

Az óvodában előtérbe kell helyezni az egészséges testi fejlődés kibontakoztatását, a motoros képességek komplex fejlesztési folyamatát, figyelembe véve a fejlődés érzékeny, szenzitív szakaszainak jellemzőit. A sokoldalú, arányos személyiségfejlesztés során figyelemmel kell kísérni a testkultúra kibontakoztatását és a megfelelő életvitel kialakulásának folyamatát. A rendszeres testnevelés a gyermek anatómiai és élettani fejlődését, a hosszanti és szélességi növekedés arányát, a súlygyarapodás és a szervek fejlődése közötti helyes egyensúlyt biztosítja (Kunos, 2000, 6.).

## 1.1. A mozgásfejlődés, mint fogalom meghatározása

A fejlődés fogalmát az antik filozófusoktól származtatjuk. A fejlődés olyan változás, amely valami új keletkezését, magasabb minőség létrejöttét eredményezi, úgy, hogy a mennyiségi változások ugrásszerű minőségi változásba mennek át. Kulcsfogalma a növekedés és a fejlődés. A növekedés mennyisége, a fejlődés viszont minőségi változások sora. Alaptétel, hogy a mozgásfejlődést úgy fogjuk föl, mint az emberi fejlődés részterületét.

A mozgásfejlődés az egyén motoros képességeinek, továbbá mozgásformáinak és mozgáskészségeinek individuális fejlődése a születéstől a haláláig. A mozgásfejlődés átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek (kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás) egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességek

(erő, gyorsaság, állóképesség) illetve a koordinációs képességek (téri tájékozódás, ritmus, egyensúlyozó) kialakulását (Pap, n.é., 46.).

A mozgásfejlődés fő faktorait az alábbiak szerint foglalhatjuk össze:

- Genetikai potenciál. Strukturális sajátosságok és testalkati jellemzők. A fejlődés örökletes elemei. Reflexek és elemi mozgásminták.
- Mozgástapasztalatok. Edzésingerek. Természeti környezet. Társadalmi és szociális viszonyok (Farmosi, 1999, 48.).

## 1.2. A mozgásfejlődés szakaszai

Ahogy a gyermek elkezd érzékelni, észlelni környezetét, úgy fejlődik mozgása is. A gyerekek kisebb-nagyobb egyéni eltéréssel fejlődnek, azonban van egy bizonyos út, amelyet mindenkinek végig kell járnia. A morfológiai és funkcionális fejlettség alapján meghatározhatók az emberi fejlődés periódusai, amelyek az egyéni fejlődés fordulatot jelentő szakaszait jelölik (Dobay, 2000, n.o.).

Az alábbiakban ismertetem a mozgásfejlődés legfontosabb jellemzőit:

1. A születéstől 3 hónapos korig: a céltalan és nem akaratlagos mozgások kialakulásának szakasza.
2. 3 hónapos kortól 14 hónapos korig: az első koordinált mozgások kialakulásának szakasza.
3. 14 hónapos kortól 3,5 éves korig: az alapvető mozgásformák elsajátításának szakasza.
4. 3, 5 éves kortól 7-7,5 éves korig: az alapvető mozgásformák gyors tökélesedésének és az első mozgáskombinációk kialakulásának szakasza.
5. 7-7, 5 éves kortól 9-10 éves korig: a mozgástanulási képesség gyors tökéletesedésének szakasza.
6. lányok- 9-10 éves kortól 11-12 éves korig; fiúk- 9-10 éves kortól 12, 5-13, 5 éves korig: a mozgástanulás legintenzívebb szakasza a gyermekkorban (Farmosi, 1999, 49.).

A születéstől, sőt már a magzati kortól kezdve a gyermek igen sok mozgást gyakorol, míg eljut az összerendezett, koordinált mozgásokig. Az újszülött csak önkéntelen reflexszerű mozdulatokat végez amelyeknek – kivéve a táplálózással kapcsolatos mozgásokat – elhárító jellegük van.

A 3 – 4. Hónapban jelennek meg az irányított mozgások, elsősorban akkor, ha valami kellemetlen dologtól kíván megszabadulni. Ezek még nem célirányos mozgások, de az kétségtelen, hogy a mozgás már az elhárítás szándékával történik. Ettől kezdve a reflexszerű



spontán mozgásokat lassanként akaratlagosak váltják fel (Kabainé Muszka, Kemény, 1961, 32.).

A 4 - 6 hónapos gyermeknél már megjelenik a test két oldala közötti koordináció, mikor két kezével összeütogeti a játékokat. Ez egy bizonyos fajta szenzoros integráció jele.

A 6-8 hónapos korban helyváltoztatással (kúszással, mászással) kezdődik a térészlelés. Ezáltal kibővülnek a tapintási, látási, és testérzetek is. Mozgása révén egyre több és gazdagabb tapasztalatot szerez a csecsemő a tárgyak alakjáról, a távolságokról, irányokról, saját testéről.

A gyerekek 3 éves koráig rohamosan fejlődik látása, hallása, beszéde, tovább differenciálódik mozgása, egyre ügyesebbé, önállóbbá válik.

A 3 évestől a 7 éves korig terjedő óvodáskor a szenzomotoros képességek szempontjából legnagyobb jelentőséggel bír. A gyermek egyre több dolgot megtanul a testével kapcsolatban, igyekszik mindent kipróbálni, még veszélyes dolgokat is, hogy tisztában legyenek képességeinek határával. Megjelenik a teljesítmény igénye: meg tudom csinálni. A kisgyermek szinte mindig mozog: mászik, ugrik, fut, hintázik, játszik.

A 6 éves kor környékén bekövetkezik az első alakváltás: a gyermekek magasabbak és vékonyabbak lesznek. A test szövetei és szervei funkcionális változáson mennek át. Erősödik a csontozat, de még sok a porcos rész. A gerincoszlop még nagyon hajlékony, az izomrendszer erősítése ezért nagyon fontos (Farmosi, 1999, 50.).

Az iskolakezdésig az egyensúly érzékük sokat fejlődik. A közösen, csapatokban való játszások ideje elkezdődik: kidobós labdajátékok, fogócskák, stb. Iskoláskor körül érzik meg a mozgások különböző ritmusát. Az eddig megtanult mozgásformákat képesek lesznek gazdaságosabb módon végrehajtani. A gyerekek számára természetes igény a mozgás. Adjunk teret ennek, engedjük őket kibontakozni és a természetes fejlődésüknek ne állítsunk akadályokat (Gál, 2004, 6.).

### **1.3. Az 4-7 éves gyermekek mozgásfejlődése**

A mozgásformák gyors tökéletesedésének és az első mozgáskombinációk kialakulásának szakasza a 4-7 évig terjedő időszak. Az első gyermekkorban két jelentős, jellegében hasonló változás következik be a legtöbb gyerek életében. 3-4 éves korától óvodába, 6-7 éves kortól iskolába kerül. Ez az egyediből a szervezet közös foglalkoztatásba való átlépés azért lényeges, mert ekkor kapcsolódhat be először a rendszeres testnevelésbe, amelynek színvonala hosszú időre megszabja motorikus fejlődését. A gyermek mozgásfejlődésére a már megtanult mozgások tökéletesedése és az első mozgáskombinációk megjelenése a jellemző. A fejlődés

három fő irányt követ. Megnyílvánul a teljesítmény javulásában, a mozgásvégrehajtás minőségében, pontosságában és az ismert mozgások kombinációjában. Ugyanazt a mozgást egyre több kombinációban és egyre több feladathelyzetben képes felhasználni a gyerek. Ilyen kombinációk lehetnek például: a járás és futás összekapcsolása mászással, tolással és hordással. Hat- hét éves korban már olyan kombinációt is végre tudnak hajtani a gyermekek, amely 3-5 különböző elemet tartalmaz. Ezek azonban csak egymás utáni, egymást követő elemkombinációk lehetnek.

A koordinációs képességek közül a motorikus tanulás, a mozgásvezérlés és osztályozás, ezen belül pedig az egyensúlyozás fejlődése kifejezett. A gyermek nagy mozgásigénye célratoréssal és kitartással párosul. Fiúkra jellemző még a teljesítményre törekvés a játékban és a versenyben. A fiúk szabad mozgástevékenysége során más jellegű (erősebb, intenzívebb) mozgást végeznek, mint a lányok és azt hosszabb ideig is teszik. A lányok viszont közepes intenzitású mozgásokat kedvelik és sokkal több pihenőt igényelnek, mint a fiúk. A három és a négyévesekre még jellemző a kisgyermek mozgásának sajátossága. Nagyobb változás az 5-6 éves korban következik be (Gaál, Farnosi, Teleki, Bajomi, 2010, 15-16.).

Jellemző lesz a mozgások gazdaságos, lekerekített, optimális energiafelhasználású végrehajtása. A mozgáskombinációk megjelenésével pedig tág teret kap a mozgások különböző módon történő összekapcsolása. A szerek, eszközök, kiinduló helyzetek és a testnevelési játékok sokféleségén keresztül megvalósul a mozgások újszerű helyzetekben történő végrehajtása.

A motoriumban 5-6 éves kor körül fejlődési lökés következik be, amit vizsgálati eredmények is igazolnak. A motorikus irányító-, alkalmazkodási-, és tanulási képességek gyors fejlődésének következtében a gyermekeknél jelentősen javul a mozgások alapszerkezete, ritmusa, a végrehajtás gyorsasága. A járásnál a lépéshossz növekedésével és a lépésfrekvencia csökkenésével ekkor alakul ki az érett mozgásminta, a futásnál a jól koordinált futómozgás (Makszin, 2002, 136.).

A mászás az óvodások kedvelt mozgásformája, amit változatos kombinációkban járással, futással összekötve gyakorolnak. A mozgások tökéletesedése, minőségi javulása a teljesítmény javulását eredményezi. A járás továbbfejlődésében számottevő előrelépés csak 5 éves kor után, 6-7 éves kor között állapítható meg. Megszűnik a kisgyermekre jellemző „tipegő járás”. Futás fejlődése a lépéshossz növekedésével és a lépésfrekvencia csökkenésével megy végbe. A jól koordinált futás 4 éves korban a gyerekek 30 %-ra jellemző.

Az ugrás csak akkor fejlődik megfelelően, ha a gyerekek kellő gyakorlásban vesznek részt. A fejlődés gyorsabb és sokrétűbb lesz megfelelő „edzés” hatására. Ez is elsősorban az 5-6 éveseknél jelentkezik. A dobás formája, technikájának fejlődése 4 éves korban csak kis

mértékben változik. Uralkodó az egykezes felső dobás, amely még mindig inkább karból történik, és kevésbé kifejezett a törzs bekapcsolása dobásba. Ötéves korban a fiúknál megindul a dobás fejlődése, a lányoknál lemarad.

Továbbfejlődik az első gyermekkorban a húzás, a tolás, a függeszkedés, a forgás, gurulás, a hordás és az egyensúlyozás. A rendszeres edzésben lévő gyerekek képesek elsajátítani a műkorcsolyázás, úszás, görkorcsolyázás és a sízés alaptechnikáját és a torna akrobatikus elemeit (Király, Szakály, n.é., n.o.).

#### **1.4. Az óvodás gyerek motorikus fejlettségének jellemzése**

A motoros képességek fejlesztésében érzékeny, szenzitív periódusokkal kell számolnunk. A kondicionális és a koordinációs képességek edzése a különböző életkorokban eltérő hatású. Az első gyermekkorban egyértelműen a koordinációs képességterületeken várhatóak jó fejlesztési lehetőségek, melynek alapjául a központi idegrendszer egyéni funkcionális fejlettsége szolgál. Az óvodai testnevelés kiemelt feladata ezért a gyermekek megfelelő koordinatív terhelése. A fejlesztés alapja az alapvető mozgásformák, mozgáskészségek széleskörű begyakorlása, továbbá a gyors, pontos cselekvéseket kiváltó játékeszközök és testnevelési játékok alkalmazása. A későbbi motoros repertoár terjedelme a felnőttkori rekreációs céllal űzött sportolás sikere is nagymértékben a gyermekkori tapasztalatok függvénye. A gyermekkorban szerzett motorika nagyon stabil és egy életre szilárd alapot ad.

A koordinációs képességek hangsúlyozott fejlesztése mellett a központi idegrendszer korai érésével párhuzamosan a gyorsasági képességek szenzitív időszaka is kimutatható az első gyermekkorban. A jó technika, a koordináltság és a gyorsaság egymást feltételezik, kiegészítik. A reakciógyorsaság, a mozgásgyorsaság mellett a gyorsaság fejlődése is lökészerű a tárgyalt életkori periódusban. A magas intenzitású és viszonylag rövid időtartamú testnevelési játékok alkalmasak a gyermekek hallatlan nagy mozgásaktivitásának kielésére, egyben a gyorsasági képességek kibontakoztatására. (Becsy, Kunos, 1994, 45.)

A kondicionális képességek közül a mozgás- és a mozdulatgyakorlás, és az állóképesség fejlődésében lehet számottevő előrelépést felismerni. A motoros képességek érzékeny időszakainak tárgyalásakor meg kell említeni az aerob állóképességet is. Ez a kondicionális képesség az első gyermekkortól jól fejleszhető és lényeges feltétele a többi képesség edzésének. A szív és keringési rendszer edzését szolgáló állóképességi fajta jól edzhető egyszerű szerkezetű ciklikus mozgásokkal (gyaloglás, futás, kerékpározás, görkorcsolyázás stb.).

Óvodáskorban az alapvető mozgásformák széleskörű begyakorlás mellett a nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok napi rendszerességgel történő alkalmazása biztosítja a képesség optimális fejlesztését. Ezáltal az ízületek az anatómiailag meghatározott mozgáshatárokon tudnak dolgozni, ami alapja a biomechanikailag helyes testtartás.

Az izomerő intenzív fejlődése a nemi hormonális rendszer érésével egy időben zajlik, mégsem hanyagolhatjuk el óvodáskorban az erő edzését szolgáló gyakorlatokat. Az izomzat sokoldalú, arányos erősítése a 3-7 évesek egyre romló egészségi adatainak ismeretében a testtartás javítása miatt fontos, továbbá az erő fejlődése hatással van a többi motoros képesség kibontakoztatására is. Bizonyos képességek esetében már az első gyermekkorban is beszélhetünk nemek közötti különbségekről. A fiúk erősebbek, a lányok hajlékonyabbak (Győri, 2002, 22.).

Az óvodáskorú gyermek mozgásfejlődési sajátosságait áttekintve megállapíthatjuk, hogy a tervezésnél és a foglalkozások levezetésénél a szervezet sokoldalú, arányos fejlesztését mindig szem előtt kell tartanunk. Ez konkrétan az alapvető mozgásformák széleskörű begyakorlását, és a motoros képességek fejlesztését jelenti, az életkorhoz kötött szenzitív fázisok figyelembevételével. Egyes mozgásformák tanulásának, vagy bizonyos képességek fejlesztésének elhanyagolása egyoldalúsághoz vezet és az óvodáskor pszichomotoros deficittel zárul. Ez később a gyermeknek soha nem pótolható hátrányt jelenthet, aminek egészsége látja kárát.

A foglalkozásokon és az önálló játékok levezetésénél meg kell teremteni a megfelelő feltételeket a mozgáshoz. A csoport játéktérületére a foglalkozáshoz szükséges eszközöket kell helyezni. Lócákat, kis létrákat, hintákat. Ki kell jelölni a játékok helyét, amik a gyerekek mozgásos gyakorlataihoz szükségesek. Labdák, ugrókötelek, hulahoppkarikák stb.

A nevelőnek tisztába kell lennie a gyerekek egészségével, viselkedésükkel, mozgási sajátosságaival. A nevelő tanítja a gyerekeket járni és szaladni. Odafigyelve, hogy helyesen mozogjon a kéz és a láb. A helyes tartás: a gyerek ne engedje le a fejét, a háta egyenes legyen, ne csoszogjon. Ebből a célból ajánlatos ilyen gyakorlatokat végezni: járásmegszakításokkal, ami azt jelenti, hogy a gyermek egy a nevelő jelére megáll, majd ismét futni kezd. Hasznos a járást és a futást keskeny utacsán, dombra fel, a homokban, a fűvön is gyakorolni. Itt meg kell tanítani a gyerekeket a helyszínhez megfelelően mozogni: az egyenes területen gyorsan futni, a dombra-lassan, a fűben magasra felemelni a térdet. Ebben az életkorban csak rövid, körülbelül egy perces futás javasolt.

Az ugrálás tanításánál be kell mutatni, hogy hogyan kell helyesen ugrani. Először ülőgyakorlatokat végzünk: leguggolunk, felállunk. Majd bemutatni a gyerekeknek, hogyan lehet átváltani ugrásra. Szemléltetni, hogy a guggoló helyzetből a lábujjukra támaszkodva

kezdünk ugrani. Különböző ugrálás játékokat lehet játszani: „Nyuszi ül a fűben...”. Távolba ugrást először a földre rajzolt vonal, ugrókötél, vagy pálca keresztugrásával kezdjük. Oda kell figyelni, hogy a gyerekek helyesen két lábbal rugaszkodjanak el a földtől és ugyanúgy két lábbal érjenek a földhöz. (Győri, 2002, 24.).

Jó hatással van a kicsik izomzatára és a mozgáskoordinációjára a kuszás és a mászás. Ebben a korban nagyon szeretik ezt a mozgásfajtát. Különböző módszerekkel kúsznak: a tenyerükkel és térdükkel, tenyerükkel és a lábujjhegyen. Változatos játékos formákkal lehet a kúszást gyakorolni: átkúszunk a kidőlt fa alatt, ki hamarabb éri el a harangot, a játékot, felkúszunk a dombra. A gyerekek másik kedvenc mozgásfajtája, mászás, a magasabb helyek elérésére érdekében. Ez feltétlenül kontrol mellett kell végeztetni. Először is be kell mutatni, hogyan kell helyesen mászni. Hogyan kell helyesen megfogni a létra pálcáját (a hüvelykujj alulról a többi felülről fogja át a pálcát). Hogyan tesszük a lábunkat: a talpa közepe érje a pálcát. A jobb kéz a jobb lábbal mozogjon miközben a bal kézzel és a lábbal tartózkodni kell. Majd fordítva is el lehet ezt a gyakorlatot végezni. Ebben az életkorban magasra nem mászatjuk a gyerekeket. A létrának 2-3 fokúnak szabad csak lennie.

Az olyan mozgások fejlesztését, mint a labda dobása és elkapása a labda gurításával kell kezdeni. A labdát különbözőképpen guríthatják a gyerekek: ülőhelyzetben, leguggolva, lehajolva. A nevelőnek először is be kell mutatni, hogy hogyan kell helyesen elgurítani a labdát, hogyan kell helyesen megfogni. Hogyan kell célba gurítani a labdát. Különbözőképp lehet a labdagurítást gyakorolni: a gyerekek egymásnak gurítják; a célba kitett játékba gurítják; utolérni az elgurított labdát. Nehezebb feladat a labda dobása. Ezt a mozgásformát egyénileg kell megtanítani. Ebben a korban a gyerekek a labdát két kézzel kell, hogy eldobják és két kézzel kell, hogy lekapják. Ezt a fajta játékot csak kettesével játsszák. Az izomzat erősítését szolgálja a labda távolba dobása is. A nap folyamán a nevelő különböző játékokat vezet le, a gyerekeket csoportokra. Odafigyelve, hogy a nehezebb gyakorlatok után könnyebbeket vezessen le. Például kis létrára mászás, vagy ugrálás után, lehet a labdát gurítani. Arra is oda kell figyelni, hogy a gyerekek ne legyenek sokáig ugyanabban a mozgáshelyzetben. A gyerekek biciklizhetnek háromkerekű biciklikben kör alakban, egyenesen, jobb és bal irányba.

Oda kell figyelni a „nyugodt”, mozogni nem szerető, visszahúzódó gyerekekre. Gyakrabban kell feladatokat adni nekik: elgurítani az autót, utolérni az elgurított labdát. Együtt gyakoroljuk vele a létrára mászást, játékosan felkeltjük bátorságát.

Korai gyermekkorban nagy jelentősége van a reggeli tornának is. A reggeli tornát minden nap a reggeli elfogyasztása előtt kell elvégezni. Nem is gondolnánk, hogy milyen jelentősége is van ennek a közös mozgásnak: összetartja a gyerekeket. A gyerekek hozzászoknak ehhez

az egészséges ritmushoz, a mindennapi tornához, mely jó hatással van a gyerekek szervezetre, állóképességére. A reggeli torna nem hosszú 6-8 perces. Tartalmazhat: nyugodt sétát, futást, különböző tornagyakorlatokat, melyek megmozgatják az összes izmot. Minden gyakorlatot négyszer, ötször meg kell ismételni. A reggeli tornát vidám játékkal kell befejezni. Hasznos, ha egy két hétig ugyanazokat a gyakorlatokat végeztetjük.

Ebben az időszakban a gyermekek mozgásfejlődését a már kialakult mozgások tökéletesedése, valamint az első mozgáskombinációk kialakulása jelenti. Egyénileg különböző mértékben fejlődik tovább a járás, a mászás, a fel- és lelépés, a futás, az ugrás és a tárgykezelés.

A kondicionális és koordinációs képességek színvonala a fentebb vázolt gyors fejlődési lehetőség ellenére is elmarad az optimálistól, ha a kisgyermek nem részesül kelő színvonalú és mennyiségű testnevelésben (Makszin, 2002, 138-140.).

### **1.5. Mozgásfejlesztés az iskoláskor előtti időszakban**

Általában ebben a korban szüksége van a gyermeknek ügyességfejlesztő, izomerősítő és légzésjavító gyakorlatokra. A gyakorlatcsoportokat természetesen nem lehet teljesen különválasztani egymástól, mert ugyanaz a gyakorlat egyszerre több irányba hat.

Tapasztalat szerint, az egészséges gyermek fejlődésére, az egész testre ható ügyességfejlesztő gyakorlatoknak van a legnagyobb értékük. Ezek a gyakorlatok nem csupán testi, hanem szellemi fejlődésükre is igen jó hatással vannak. A félénk, bizonytalan gyerekek biztosságot adnak, a nyugtalan, rendezetlen mozgású gyerekeket célszerű, harmonikus mozgáshoz szoktatják. (Farmosi, Gaál, 2007, 72.)

Az ügyességfejlesztő gyakorlatok ennél a korosztálynál is főleg abból állnak, hogy a gyerekek térbeli akadályokat játékos formában győznek le. A mozgásformák megszokása, gyakorlása által olyan készséget szereznek, amely az élet minden területén érezteti hatását, például balesetek megelőzésénél. Összefoglalva az eddigieket: a gyakorlatoknál figyelemmel kell lenni a gyermek teljesítőképességére.

Hároméves kor után már könnyebb a helyzet, mert a gyerekek mozgása koordináltabb, járásuk, futásuk biztosabb. A létrán már nem utánlépéssel, hanem váltólépéssel haladnak. A labdát már el tudják kapni, sőt már irányítva dobni is tudják (Makszin, 2002, 151-152.).

A fejlődés várható jellemzői az óvodáskor végére a mozgás fejlesztésében:

- A gyerekek örülnek a mozgásnak. Mozgásuk összerendezettebbé, ügyesebbé válik.
- Mozgástapasztalataik az egyensúlyozásban és ugrásban növekednek.

- Cselekvőképességük gyors, mozgásban kitartóak, képesek erejükkel takarékoskodni, növekszik teljesítőképességük.
- Fejlődik tér- és idő tájékozódó képességük.
- Ismernek és eljátszanak futó- és fogójátékokat, a szabályok magyarázata nélkül.
- Egyéni-, csoportos, sor- és váltóversenyt játszanak az óvodapedagógus segítségével és a szabályok pontos betartásával.
- Megértik az egyszerű vezényszavakat.
- A természetes járást ütemes járással váltakoztatják. Tegyenek különbséget a harmonikus, összerendezett járás, ill. futás tevékenységeiben.
- Képesek körülhatárolt területen futás közben az óvónő felszólítására feléje fordulva, szétszórt elhelyezkedésben megállni, ill. oszlopból és szétszórt elhelyezkedésből felszólításra kézfogással kört alakítani.
- Álló rajtból kiindulva 20-30 métert futnak.
- Mozgás közben tudjanak irányt változtatni, jobbra-balra-hátra fordulatot tenni az irányok megnevezésével. Legyenek képesek sor és köralkotásra.
- Egyensúlyozzanak egy lábon, valamint különböző szereken (pl. padmerevítő gerendán) emelt magasságban (10-30 cm) két lábon. Tudjon fél és páros lábon szökdelni.
- Csúsznak, kúsznak, másznak a talajon irányváltoztatással is. Két feladatból álló mászó feladatot 5-6 lépés nekifutással összekapcsolnak.
- Hat-nyolc lépés nekifutással, tetszés szerinti akadályt átugranak.
- Tudjon labdát dobni, megfogni, gurítani, vele célozni, kislabdát hajítani távolba. Nyugodtan állnak (néhány mp-ig) alapállásban (Sz.n., 2016, n.o.).
- Az egyensúlyérzék fejlettsége folytán mozdulataik beszabályozottabbak.
- Kialakulnak a mozgásképzetek, a mozgásaikat képesek a feladathoz igazítani.
- A sok gyakorlás révén és a testalkat arányosságának fokozódásával mozdulatai finomodnak, kevesebb felesleges mozgást végeznek.
- A testrészeken megtanult irányokat kivetítik a tér tárgyaira.
- Kialakul a kezük fogóizmainak megfelelő erőssége.
- A kar és a láb apró izommunkáját összehangolják a látottakkal (szem-kéz, szem-láb koordináció).
- Különböző testhelyzetekben megtalálják egy-egy testrészüket, megérintik, mozgást végeznek vele.
- Eléri azt a motoros fejlettségi állapotot, amellyel alkalmassá válnak az iskolába lépéshez (Farkas, n.é., n.o.).

## 2. AZ ÓVODAI ÉS CSALÁDI NEVELÉS HATÁSA A MOZGÁSFEJLŐDÉSRE

A nevelési színtér szociális teret, nevelési környezetet is jelent. A különböző szinterek között különbségek fedezhetőek fel nevelési módszerek, a jellemző tevékenységformák, a légkör, a kapcsolatok rendszere tekintetében. A nevelőhatás eredményessége azon is múlik, hogy a különféle szinterek mennyire tudnak együttműködően, egymás hatásait megerősítve működni. A legszervezettebben és a legtudatosabban a családban, az óvodában és az iskolában folyik a nevelés (Busi, 2012, 41.).

A kisgyermek nem önálló ember nagy hatással van rá közvetlen környezete, amely nem más, mint a családja. Mint minden korosztálynak, a kisgyermeknek is megvan a maga "társadalma", ez az óvoda. Manapság nagyon fontos kérdés, hogy foglalkoznak-e a szülők, óvodapedagógusok a gyerekekkel, milyen viselkedési mintákat adnak át a gyerekeiknek, hiszen a család és az óvodai nevelés által közvetített értékek rendkívül meghatározzák a gyermek egészségét, aki majdan a jövő nemzedékévé válik. A személyiség nem merül ki pusztán a biológiailag öröklött tényezőkből, rendkívüli módon befolyásol minket a környezetünk, de ami a legmeghatározóbb a kisgyerekkorban az a család és az óvoda. Ezek együttesen arra kell, hogy törekedjenek, hogy a gyerek egészséges életmódot folytasson, érzelmileg és testileg fejlett legyen (Surányi, 2012, n.o.).

Az óvodás gyermekek szervezete fejlődőben, növekedőben van. Születésüktől kezdve olyan testi nevelést kell kapniuk, amely biztosítja normális testi fejlődésüket. A testi nevelés kiterjed az egészség megóvására, a test ápolására és erősítésére, ellenállóképességének növelésére, az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek megszerzésére, a kultúrhigiéniai szokások kifejlesztésére.

A testi nevelésnek az a feladata, hogy szívóssá, kitartóvá, erőssé, edzetté tegye a gyermek szervezetét. Arra kell szoktatni a gyermeket, hogy testi épségével, egészségével minden körülmény között törődjön. Szocializmust építő hazánkban nemcsak művelt és képzett, hanem erős és edzett, egészséges, teljes mértékben kibontakozott testi képességekkel rendelkező ifjúságra van szüksége. E feladatok megoldása tehát mind az egyén éltete és boldogulása, mind a társadalom szempontjából fontos. A feladatok megoldásához államunk maximálisan biztosítja a feltételeket (megfelelő táplálkozás, sport, ingyenes gyógykezelés, oltások, stb.).

A helyes irányú és jól megszervezett testi nevelés jelentős mértékben segíti az erkölcsi, akarati, jellembeli tulajdonságok (például barátság, határozottság, fegyelmezettség, önuralom, stb.) fejlődését, de fejleszti az esztétikai érzéket is. Ezekből a felsorolt okokból is teljességgel következtethetünk arra, hogy milyen fontos is a gyerek megfelelő testi nevelése, melyben



egyaránt részt kell, hogy vegyen a család és az óvoda is (Kabainé Muszka, Kemény, 1961, 13.).

## **2.1. A család szerepe a gyermek mozgásfejlődésében**

Az első környezet, az első közösség, amelyben a gyermek él az a család. Itt alakulnak ki első érzelmi kapcsolatai, itt szerzi első ismereteit, tapasztalatait. Ezeknek az első élményeknek döntő jelentőségük van a későbbi fejlődésre. A család biztosítja a gyerek helyes irányú fejlődését és személyiségének megfelelőképpen való kialakulását (Kabainé Muszka, Kemény, 1961, 32.).

A testi (szomatikus) nevelés első színtere a család, ahol gondoskodnak az újszülött megfelelő táplálásáról, öltöztetéséről, tisztálkodásáról, a természeti környezethez való szoktatásáról, a nyugodt környezetről, kicsi kortól kezdve a kar és a lábizmok tudatos mozgatásáról, később egyszerű gyakorlatok végeztetésével a szervezet általános fejlesztéséről (Bodnár, Kunos, 1989, 9.).

A család, mint elsődleges szocializációs közeg meghatározza a gyermek életmódját, ezen belül a mozgáshoz való viszonyát. A televíziót néző, számítógéppel kikapcsolódó szülő mintája a gyermek számára nem mozgásra ösztönző. A gyermekek mozgásigénye jelentős, nagyon szeretnek mozogni. Ez az igény későbbi életkorokban is megmarad abban az esetben, ha erről nem szoktatjuk le őket rossz példával és a mozgáslehetőségek korlátozásával. A gyermekek egészséges testi és biológiai fejlődéséhez, és a szervek harmonikus együttműködéséhez naponta szükség van a tervszerűen és tudatosan felépített, az életkornak és az egyéni fejlettségnek megfelelő intenzív mozgásra, mely a keringési- és képzési rendszert megfelelően terheli. Csak a kellő időben végzett, rendszeresen fizikai terhelést nyújtó mozgások alkalmazása esetén érheti el az egyén a számára genetikailag meghatározott maximális fejlettségi szintet. A mozgásszervek fejlődéséhez a mozgásingerek mellett a szervezetet felépítő anyagok is szükségesek, amelyet változatos, az életkori- és egyéni sajátosságokat figyelembe vevő táplálkozással tudunk csak biztosítani (Gaál, Farmosi, Teleki, Bajomi, 2010, 304.).

A család fontos szerepet tölt be a gyerek helyes testi fejlődésének kialakulásában, hiszen a testi nevelés magába foglalja a gyermek természetes mozgásigényének, a testi szükségleteinek (levegőzés, pihenés, testápolás, egészséges táplálkozás) kielégítését, valamint a gyermek egészségének, testi épségének védelmét, edzését, óvását, megőrzését. A gyermek természetes mozgásigény sokféle szabad és célirányos mozgástevékenységgel elégítjük ki. Ideális, jó

levegőjű, tiszta, biztonságos környezetünkben naponta kapnak szerepet a mozgásfejlesztés spontán és tervszerű formái.

A családi nevelési feladatok a következőkben nyilvánulhatnak meg: a gyermek sokoldalú fejlődése (értelmi, esztétikai, erkölcsi és munkára nevelés); a rendszeres testgyakorlás iránti érdeklődés és igény kialakítása. A nevelési feladatok alapvető elemei az akarat, a jellem és a tudatos fegyelem. A testgyakorlatok végrehajtásakor kitűnő lehetőségek adódnak az egyéni jellem pozitív vonásainak, erkölcsi tulajdonságainak kialakulására (igazságosság, a mások iránti tisztelet, és mások kívánságainak az elfogadása, egymás megsegítése, a testnevelési eszközök iránti gondos viszonyulás). Kifejezésre jutnak az egyéni képességi és akarat jellemzői is (elhatározottság, bátorság, kitartás). Rekrációs feladat megvalósítása a kikapcsolódásban és a szórakozásban nyilvánul meg, egyúttal hozzájárul az optimista életszemlélet kialakulásához. A testnevelés tehát kitűnő eszköze lehet az aktív pihenőnek és a szabadidő egészséges eltöltésének (Lepes, Branko, Halasi, 2013, 12.).

Abban a családban, amelyikben a szülők egészségesen élnek, szeretik és művelik a sportot, ott a gyermek számára is szükségletté válik a mozgás. Pavlov szerint: „a feltétlen reflexláncokra, mint veleszületett ösztönök hordozóira feltételes reflexláncok épülnek. Ezek képezik a szerzett szükségletek alapjait.” Pl. mozgásszükséglet (gyerekeknek a játék, felnőtteknek a sport), mint a mozgás, a cselekvés korlátozása esetén fellépő igen erős késztetés. Tehát sportolni jó, hasznos időtöltés, jótékony hatása van, a mindennapi élet része, egy idő után mintegy igényné válik.

A sport lényeges eszköze a testi és szellemi fejlődésnek, személyiségfejlődésnek, öntudatosabbá válásnak és a szocializációnak. Az egészséges kisgyermek általában jó koncentrációs képességű, helyes testtartású; ezt a sportmozgással lehet elérni. A testi nevelés során olyan képességeket sajátít el a gyermek, amely alkalmassá teszi a társadalmi életben való értékes munkára, hogy hasznos tagja legyen a társadalomnak. Mindig az életkornak megfelelő sportmozgást kell végezni. Kisgyermekkorban a nagy mozgásigénnyel rendelkező játékokat szorgalmazzuk.

A szülőnek lehetőséget kell adni arra, hogy a gyermek minél több mozgásfajtaival ismerkedjen meg. Hagyni kell, hogy a gyermek érdeklődésének megfelelően válassza ki a mozgásformát. Fontos, hogy a szülő ne erőltesse rá a gyermekre az adott sportot és ne a saját beteljesületlen álmait valósítsa meg vele.

A későbbi időszakban az erő, gyorsaság, állóképesség, kondíció, koordináció fejlesztése történik. Ha a család támogatja a gyermeket a sportolásban és mellette áll, az stresszoldó hatású lehet. Például versenyek előtt a gyermek meg tudja beszélni a gondolatait, érzéseit, kétélyeit, kétségeit a szülővel. Ha a szülő olyanokat mond, hogy meg tudod csinálni, rendszeren

felkészültél, bízz magadban, az kifejezetten pozitív hatással lehet a teljesítményre. Ugyan így a negatív vagy át nem gondolt szülői hozzászólások negatív hatással lehetnek a teljesítőképességre. Amennyiben a családban nincs vagy nem volt szülői példamutatás a sportot illetően, akkor külső hatások érvényesülnek (barátok, érdeklődés). Rendkívüli szerepet tölt be a szülői nevelés. A családi testmozgás kiváló formája a kirándulás, ez eredményezhet akár egy összetartóbb családi formát is (Sz.n., 2013, n.o.).

## **2.2. Az óvodapedagógus nevelésének hatása a testnevelésben**

Az óvoda egészségnevelési programja az egészséges életmód alakítását, az egészséges életvitel igénnyé alakítását, képességgé fejlesztését célozza, ebbe illeszkedik a gyermekek egészségvédő ismereteinek és attitűdjének alakítása.

Alapvető egészségpedagógiai (szoktató, tanító) feladat: a gyermek testi gondozása, testi szükségleteinek kielégítése és a testi épség védelme. Ez az alapvető feladat az óvodásgyermek higiénés nevelését, az alapvető higiéniai tennivalókra való szoktatását (gyakorlását, ellenőrzését, folyamatos korrekcióját) foglalja magában.

Kiemelt szomatikus pedagógiai feladat a kondicionálás, a testedzés megkedveltetése, szorgalmazása, alapvető mozgáskészségek kimunkálása, az önálló testedzésre történő nevelés, a „semmittevő”, unatkozó, feladat nélküli „időtöltések” felszámolása. Kiemelt jelentőségű a kisgyermek mozgásigényének kielégítése, a harmonikus, összerendezett mozgásainak kifejlesztése, a közösségi sportélmények (Bukovicsné Nagy, 2009, 5.).

*Az óvodapedagógus teendői:*

- rendszeres és folyamatos alkalom megteremtése a gyermekek mozgásigényének kielégítésére
- az életkori sajátosságoknak és az egyéni képességeknek megfelelő differenciált lehetőségek, mozgásanyag biztosítása
- a motoros képességek, személyiségjegyek, figyelem, helyzetfelismerő képesség, egymáshoz való alkalmazkodás képessége, döntési képesség, kudarcűrő képesség, önfegyelem, önellenőrzés, küzdeni tudás, kitartás, akaraterő, szabálytudat, időbecslési,-felmérési képesség fejlesztése, amely transzferálódik a gyermek egyéb tevékenységébe, viselkedésébe
- nyomatékos hangsúlyt fektetni a tartáshibák és a lábboltozat süllyedés megelőzésére
- lehetőség biztosítása a tanult mozgásformák más környezetben való alkalmazására a gyermek kreativitásának teret adva

- a testnevelés foglalkozásokon elsajátított képességfejlesztő játékok átvitele a szabadidős játéktevékenységbe
- a rendszeresen végeztetett labdagyakorlatok változatos formában történő gyakoroltatása
- szókincsbővítés pl. relációs nevek használatával
- a szervezett mozgástevékenységek során a várakozási idő minimálisra csökkentése
- különösen tapintatos értékelés
- a meglévő színvonalas, többfunkciós eszköztár igénybevételével változatos feladathelyzetek megteremtése (Farkas, n.é., n.o.).
- tiszta környezet, megfelelő hely, idő, eszköz biztosítása a mozgásigény kielégítésére.
- a napi mozgásnak minden csoport napirendjében tervezetten legyen helye.
- adjon lehetőséget a gyerekeknek arra, hogy az egyes gyakorlatokat ki-ki a saját képességei szerint hajtsa végre.
- mozgásos játékok, sport- és versenyjátékok minél többszöri szervezése, akár az udvaron is.
- helyezzen hangsúlyt a nagy-és finommozgások fejlesztésére egyaránt.
- a tornaterem, mint új „szerezmény” megismertetése és megszerettetése a gyerekekkel.
- tartási rendellenesség, mozgáskoordinációs probléma gyanúja esetén vegyen fel kapcsolatot szakemberrel (Varga, 2014, 32.).

### **2.3. A mozgásfejlesztés tartalma a foglalkozásokon és a mindennapi testnevelésben**

Három éves kortól a testi nevelés feladatai bővülnek a testnevelés feladataival. A testnevelést a szomatikus nevelés egyik eszközeként értelmezhetjük. A testnevelés fejleszti a gyerekek természetes mozgását: a járást, futást, támaszt, függést, egyensúlyozást, ugrást, dobást. Megismerteti velük a gimnasztikát és néhány talajtorna-elemet, labdagyakorlatokat és a sokszínű, változatos testnevelési játékokat. Lehetőséget biztosít a gyerekek mozgástapasztalatainak rendszeres bővítésére, fejleszti cselekvő- és feladatmegoldó képességüket, erősíti a szép mozgás iránti vonzalmukat. Fejleszti testi képességeiket, az ügyesség sokféle formáját, a testi erőt, gyorsaságot és állóképességet. Az örömmel végzett gyakorlatok és játékok elősegítik a gyerekek helyes testtartásának, szép mozgásának kialakulását. Fontos szerepet játszik az egészség megóvásában. A testnevelési foglalkozások során teremtünk alkalmat speciális gyakorlatok beiktatásával a testalkati deformitások megelőzésére is (lábboltozat erősítés, gerinctorna).

A testnevelés hatására a gyerekekben fontos személyiségtulajdonságok is kialakulnak és megerősödnek, mint a bátorság, a fegyelmezettség, a kitartás, együttműködés, egymás

segítése. Alapvető feladatunk jó levegőjű, tiszta, tágas környezet, megfelelő eszközök és megfelelő öltözék biztosítása minden gyerek számára ezekhez az általunk szervezett tevékenységekhez.

A különböző nehézségű differenciált feladatok adásával elősegítjük, hogy minden gyermek megtalálja a képességeinek legmegfelelőbb mozgásos feladatokat. A gyermek számára a megfelelő nehézségű gyakorlat kiválasztása nemcsak a mozgásos képességeit fejleszti, hanem képet ad önismeretéről is.

A 3-4 évesek testnevelési anyaga nagyrészt a természetes mozgásokat tartalmazza, ezért a nagymozgások fejlesztését tarjuk kiemelt feladatunknak. Ezek: különböző járások, futások, csúszások, mászások talajon, szereken, tárgy alatt vagy fölött, szer megkerülésével.

A 4-5 éves korban a mozgásfejlesztésből (a mozgásfejlesztés más területeihez hasonlóan) már nagyobb szerepet kap a tér mozgásos megismerése. Ennek érdekében sok olyan gyakorlatot szervezünk, amelyek végzésekor különböző irányokban végeznek mozgásokat és különböző formákat mozognak be a gyerekek, elhelyezkednek különböző szereken, formákban. Ezen kívül előtérbe helyezzük az egyensúlyérzék fejlesztését: különböző mozgások végzését emelt felületen, forgásokat, fordulatokat, testhelyzet változtatásokat, futás közbeni megállásokat.

A szem-kéz, szem-láb koordinációt fejlesztő gyakorlatok (pl. babzsák feldobása, elkapása, célbadobás, egyensúlyozó járás létra fokok között, célba ugrás), valamint az oldaliság tanítása szintén e korosztály mozgásfejlesztését irányozza meg és egészíti ki a korábban kialakultakat.

5-6-7 éveseknél az észlelés fejlesztése a legcélzottabb. Ebben az életkorban az alaklátás, formaállandóság fejlesztésére tervezünk sok gyakorlatot. Új feladatként jelentkezik a finommotorika fejlesztése. Ez azért nagyon lényeges fejlesztési terület, mivel a finommotoros koordináció az írás megtanulásának elengedhetetlen feltétele. A testnevelési foglalkozásokon ezt természetes módon, a szerek különböző fogásmódjával, kisebb testrészekkel végzett mozgásokkal fejlesztjük (pl. különböző méretű labdák, botok, szalagok - kézi szerek alkalmazásával). A foglalkozásokon lehetőséget teremtünk a keresztcsatornák fejlesztésére is. A bemutatott gyakorlatokat látják, hallják a tevékenység pontos megnevezését és elvégzik a látott, hallott feladatokat (Sz.n., 2016, n.o.).

#### **2. 4. Következtetések a motorikus fejlődés elősegítéséhez**

A szülői házban, vagy az oktatási intézményben- bölcsőde, óvoda, iskola- biztosítani kell, hogy sokoldalú és kellő ideig tartó mozgást végezhesenek a gyermekek. Fontos hogy lehetőségük legyen a csoportban való játszásra, mert ez megfelel társas igényeinek és

egyidejűleg több motorikus impulzust, példa és ösztönzés éri őket, mintha egyedül játszanának.

A gyermekek nagyfokú mozgásigénye a szervezett foglalkozásokon megfelelő intenzitású és változatosságú gyakorlással elégíthető ki. Kísérlet bizonyítja, hogy ennek egyik leghatásosabb módja a sokmozgásos testnevelési játék.

Célszerű már ebben az életkorban következetesen alkalmazni az alapvető gyakorlatok és mozgásformák helyes és pontos elnevezését, például a guruló átfordulást a bukfenc helyett.

6-7 éves kortól a versenyszerű gyakorlás, a kis versenyek, és csúcspontként az első sportünnepélyek is megszervezhetőek. Ennek az életszakasznak a vége felé a gyermekek már közel kerülnek a sportbeli felkészülés kezdetének, az általános alapozó szakaszhoz. Néhány sportágban – korcsolyázásban, úszásban, tornában, stb. – már tanácsos elkezdeni az edzést. Kerülni kell azonban minden egyoldalúságot (Gaál, Farmosi, Teleki, Bajomi, 2010, 19-20.).

## **2.5. A család és az óvoda kapcsolata**

A szakemberek egybehangzóan azt hangsúlyozzák, hogy a személyiségfejlődés során az első hat-hét év adja meg az irányvonalat. Ekkor még nevelhető a gyermek, ekkor kapja a meghatározó alapokat. Az első élmények, érzések mély nyomot hagynak bennük. Az óvoda pótolhatatlan funkciója a családi nevelés kiegészítése: a speciális, kortárs kapcsolatban történő szocializálás. Annak érdekében, hogy a legnagyobb felelősséggel és a legteljesebb módon szolgálhassuk a gyermekek fejlődését, a szülőknek és a nevelőknek a kölcsönös tisztelet és megértés, egymás céljainak és törekvéseinek ismerete és az együttműködés kihatásainak figyelembe vétele talaján kell közösen munkálkodniuk azon, hogy ez a folyamat mindenki számára előnyös legyen. A gyermek fejlődése nagymértékben függ attól a családtól, ahonnan érkezik, és amellyel állandó kapcsolatban áll.

Mind az óvodapedagógusnak, mind a szülőknek meg van a felelőssége abban az együttműködésben, amelynek célja a gyermek optimális fejlesztése. Fontos azt a légkört kialakítani, amelyben a két fél azt érzi, hogy kölcsönösen tanulhatnak egymástól. A szülőnek gyermekéről vannak olyan tapasztalatai, amelyet a pedagógusnak is szükséges tudnia és viszont. Ez a partneri kapcsolatnak, a társas egyenlőségnek egyik lényeges alapja.

Az együttnevelés folyamatában az óvodának kell a megértőbb, a türelmesebb, a higgadtabb partner szerepét vállalnia. A pedagógusoknak számolni kell a változó, alakuló családdal, a szociológiai törvényszerűségekkel. Meg kell fogalmazniuk, hogy mit tudnak nyújtani a családoknak, illetve milyen segítséget várnak tőlük. Elemezni kell, hogy mely együttműködési formákat szeretik a szülők, valamint mi érdekli őket az óvodai életből.

A gyermek személyiségének alakulására hatással van minden esemény, ami a család életében zajlik, ezért a gyermekeket a családjukkal összefüggésben kell figyelembe vennünk! Szembe kell nézniük saját pedagógiai hitvallásukkal, kialakított szokásaikkal, van-e bennük elég tapintat, türelem, rugalmasság? A kisgyermekkori nevelő intézményekben megállapítást nyert, hogy azok a legboldogabb és legsikeresebb pedagógusok, akik a szülőket partnerként és jó barátként kezelik a nevelési program megvalósítása során (Hidászné Somogyi, Pivókné Gajdár, 2008, 25.).

A család a gyermek óvodai beiratkozásától kezdődően, az óvodába lépéstől számítva nap mint nap folyamatos napi kapcsolatban áll az óvodával. A két különböző szintéren szerzett információkat a gyermek hordozza és úgy közvetíti, ahogyan az benne tükröződik. Óvodáskorban azonban a gyermek még nem képes hiteles képet nyújtani a család helyzetéről, ezért a gyermek fejlődése érdekében szükség van a családdal való kapcsolattartásra különböző szervezeti formák keretében.

Az óvoda a művelődési programját a szülőkkel szoros együttműködésben valósítja meg. Az óvoda sokkal jobban épít a családra, mint bármelyik más nevelő – oktató intézmény. Ezt az óvoda egyik sajátosságának is tekintheti. Az óvoda programjának, hosszú távú terveinek meghatározásakor tekintettel van a szülők véleményére, elégedettségére is. Az óvodapedagógusok részt vesznek a szülők pedagógiai kultúrájának alakításában, elmélyítésében. Ennek során a gyermekek számára is hasznosítható tevékenységi köröket szervezhetnek (szülők klubja, stb.), amelyekbe bevonják a szülőket is (pl. kirándulások, sportnapok, stb.). Beszélgetéseket, konzultációkat szerveznek, ajánlanak fel a gyermekismeret, s a gyermekkel való foglalkozás különböző témáiban.

Az együttműködés formái: (lehet hagyományos és nem hagyományos) családlátogatások, fogadóórák, nyílt napok, csoportos foglalkozások szülőkkel, közös programok - legyen a szülő is aktív részese a feladatvállalásnak, problémamegoldásnak – projektek, pályázatok, kirándulások, stb. Együttműködési terv elkészítése intézményi szinten az óvodavezető, csoportokban csoportvezető óvodapedagógusok feladata. Mindegyik együttműködési forma sikere elsősorban az óvodapedagógus szakmai, emberi tekintélyétől, szervező-, kezdeményező képességeitől függ. Az óvodapedagógusok figyelembe veszik a családok sajátosságait, az intervenciós gyakorlatot, azaz a segítségnyújtás családhoz illesztett megoldásait (Varga, 2014, 54.).

### 3. KUTATÁS: AZ ÓVODAI ÉS CSALÁDI NEVELÉS HATÁSA A 4-7 ÉVES GYERMEK MOZGÁSFEJLŐDÉSÉRE

#### 3.1. A kutatás anyaga és módszere

##### *A kutatás helye*

Kutatásomat a Nagyszőlősi járásban található Tekeházi Ukrán Tannyelvű Bölcsőde – Óvodában és a Feketepataki Óvodában, illetve a Beregszászi 18. Számú Bölcsőde-Óvodában végeztem el, melyek során mélyebb betekintést nyerhettem az itt felsorolt gyermekintézményekkel kapcsolatban, főként a testnevelési foglalkozásokat figyelembe véve.

A Tekeházi Ukrán Tannyelvű Bölcsőde – Óvoda a falu központjában helyezkedik el. 2001. november 13-án nyitották meg a gyermekintézményt. A helybéli és a közigazgatásilag hozzá tartozó Gődényháza, esetenként a környező községek gyermekeit fogadja be. Az óvoda 75 gyerek számára biztosítja a helyet. Jelenleg négy csoport működik az óvodában. A csoportok összetételét tekintve van: bölcsődés csoport, (15 gyerek) kiscsoport, középső csoport és nagycsoport, melyeknek a létszáma 20 fő (Бобош, 2009).

2001 novemberében nyílt meg a Református Fenyőfácska Óvoda, ami később állami intézménnyé vált, ettől kezdve a Feketepataki Óvoda nevet viseli. Feketepatakról és Verbőcről származó gyerekek számára biztosítja az oktatást a gyermekintézmény. Az óvodában három csoport található, melynek a felosztása a következő: kiscsoport (18 fő), középső csoport (21 fő) és nagycsoport (25 fő) (Гомоки, 2009).

A Beregszászi 18. Számú Bölcsőde-Óvoda épülete 1920-ban épült, viszont mielőtt oktatási intézményként funkcionált volna egy zsidó család birtokában állt, akik ügyvédi irodát üzemeltettek a létesítményben. 1945-ben alakították át az épületet óvodává. A 2012-es évtől kezdve 4 csoport működik az óvodában, melyek a következők: bölcsődés csoport (20 fő), kiscsoport (25 fő), középső csoport (25 fő) és nagycsoport (30 fő).

Az óvodák rendelkeznek a következő helyiségekkel az épületen belül: igazgatói iroda, konyha, orvosi szoba (jól felszerelt orvosi készülékekkel), 4 csoport szoba a hozzájuk tartozó öltözővel, hálósobával és fürdőszobával. A tekeházi óvodához a felsoroltakon kívül még tartozik egy néprajzi szoba, illetve egy díszterem (ebben a helyiségben szokták tartani a különböző ünnepélyeket, a zene és a testnevelés foglalkozásokat is). Az óvodákban lévő csoportszobák tágasak, esztétikusak és jól felszereltek. A helyiségek arculatát az óvodapedagógusok alakítják. Minden csoportban tükröződik a gyermekek szükséglete és az óvodapedagógusok egyénisége. Az épületek optimálisan fel vannak szerelve biztonságos elektronikai berendezésekkel, például: elektromos áram, kommunikációs hálózat, fűtés, meleg víz, stb. A minőségi nevelőmunka összes feltétele adott az óvodákban.



A szabadtéri, udvari térséget tekintve mindhárom óvoda igen nagy területet bírtozol, ezáltal biztosítva számos lehetőséget a gyerekek számára. Az óvodák rendelkeznek kiskerti résszel (melyben az óvónő irányításával, segítségével a gyerekek ültetnek, locsolnak, stb.), játszótérrel, s egy nagyobb udvar résszel. Az udvarokon a sok fa, a bokrok és a virágok teszik kellemessé az oda járó apróságok környezetét, emiatt kiváltképpen kellemes a séta és a játék. (fényképek a mellékletben)

A csoportokban szakképzett óvónők és dajkák dolgoznak. Az óvónők legjobb tudásuk szerint nevelik, formálják a gyermekeket. A gyerekeket megfelelőképpen nevelik a természet szeretetére, környezetünk védelmére, kezűgyességük és esztétikai szépérzékük fejlesztésére, az egészséges életmód és a mozgás fontosságára. Ezeken kívül kellő figyelmet fordítanak a hazafias nevelésre és hagyományőrzésre, így teljesítve az éves program által előírt feladatokat. Az óvodák gyermekközpontúak, a gyermeki személyiség kibontakozásának és fejlesztésének a színterei. Az óvónők intelligenciája, szakmai képzettsége garancia a minőségi munkára. A továbbképzéseken szerzett tapasztalatokat beépítik a szakmai munkába.

Az említett óvodák együttműködnek a szülőkkel, hogy a gyermekek fejlődését a lehetőségekhez képest a legjobban tudják segíteni. Ezen oktatási intézmények fontosnak tartják a szülők tevékeny közreműködését, az egyenrangú nevelőtársi viszony kialakítását, mivel az óvoda csak így képes céljait, feladatait maradéktalanul teljesíteni. Mivel a mozgás hozzátartozik a mindennapi egészséges életmódhoz, ezért igyekeznek az óvónők a gyerekeknek minél több mozgásos tevékenységet szervezni.

### ***A kutatás célja***

A kutatás célja az volt, hogy megismerjük az adott gyermekintézmények oktatási-, nevelési szerepének jelentőségét az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlesztésében, különös tekintettel a sportolásra és a testi nevelésre. Valamint kíváncsiak voltunk a szülők véleményeire, hogyan jellemeznék az óvoda, a család és a gyermekek mozgásfejlesztési és egészséges életmódra való nevelését az adott óvodákban. Többekközt arra is kerestük a választ, hogy az általam vizsgált óvodákban a szülők véleménye szerint megfelelőképpen folynak-e a testnevelési foglalkozások.

### ***Hipotézis***

Feltételeztük, hogy a már említett gyermekintézmények minden téren lehetőséget biztosítanak az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlődésében. Felvetettük azt a gondolatot, miszerint ebben a nem könnyű képzési, nevelési feladatban a családok teljes mértékben bekapcsolódnak, támogatják azt, és elégedettek az intézmények munkájával, a gyermekek fizikai fejlődésével.

## *A kutatás módszere*

A munkámban használt kérdőívet dr. Dobay Beáta, a Komáromi Selye János Egyetem Tanárképző Karának mestertanára dolgozta ki. Az alkalmazott kérdőívben a változatosabb anyaggyűjtés érdekében 3 különböző témakörben állította össze a kérdéssorokat.

A dolgozatom kutatási fejezetét kérdőíves módszerrel végeztem, amelyben a szülőktől (anonim) válaszokat kértem a kérdőívben található kérdésekre. Az adatgyűjtésnek a célja az volt, hogy tájékozódjunk a tekeházi, a feketepataki és a beregszászi óvodába járó gyermekek és családjuk életmódjáról, mozgás- és egészségkultúrájáról, szabadidős sportolási tevékenységeikről, valamint az óvoda jellegzetességeiről a testnevelési foglalkozásokat illetően.

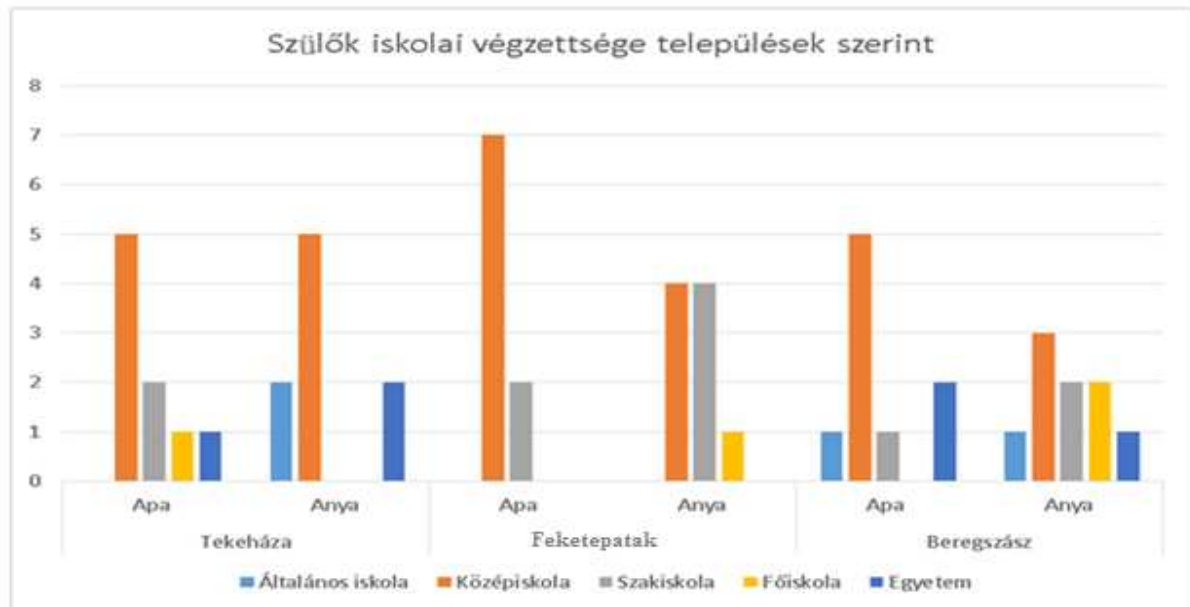
A kutatáshoz 27 kérdőívet tudtam feldolgozni, vagyis óvodánként mindössze 9-9 formanyomtatványt használtam fel véletlenszerűen. A felmérésemet először a Tekeházi Bölcsőde-Óvodában végeztem, ahol 15 kérdőívet osztottam ki a szülőknek, amelyből mindössze 9 hibátlanul kitöltött anyagot tudtam visszakapni (kérdőívek a mellékletben). A kérdőívek kiosztása során akadtak olyan szülők, akik szívesen hozzájárultak a munkám sikerességéhez, de sajnos voltak olyanok is, akikre napokig vártam, hogy visszakapjam a kiosztott anyagot különböző okokra hivatkozva. A szülők többsége szívesen válaszolt, nagyon közvetlenek voltak, néhányan még példákat is hoztak fel véleményüket kiegészítve.

A feketepataki és a beregszászi óvodában folytattam tovább a kutatást, ezekben a gyermekintézményekben viszont a szülők ismeretsége hiányában az óvodapedagógusok segítségét kértem a nyomtatványok kiosztásában. Itt már csak 9 kérdőívet használtam fel a felméréshez, melyből mindet vissza is kaptam.

### **A szülők iskolai végzettségének kimutatása**

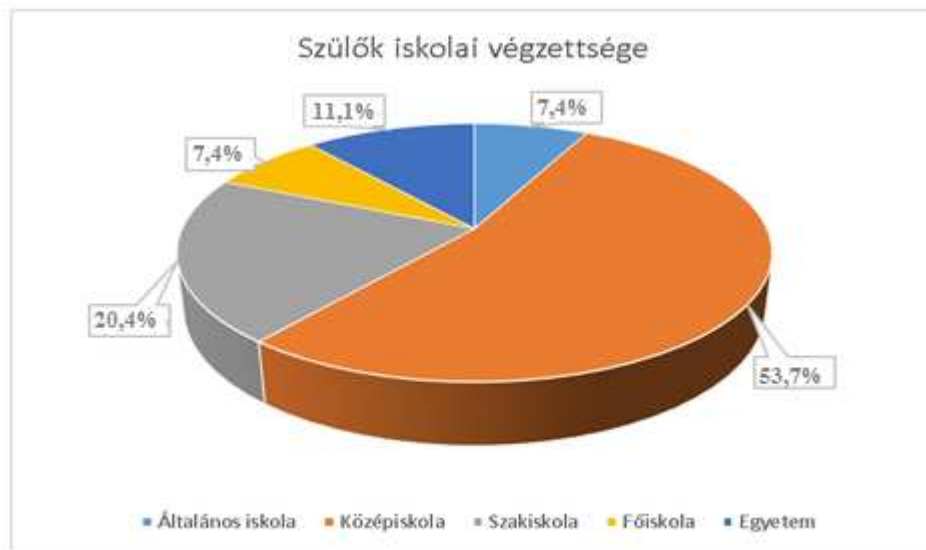
**1.táblázat**

Iskolai fokozat	Tekeháza		Feketepatak		Beregszász		Összesen
	Apa	Anya	Apa	Anya	Apa	Anya	
<b>Általános iskola</b>	–	2	–	–	1	1	<b>4/7,4%</b>
<b>Középiskola</b>	5	5	7	4	5	3	<b>29/53,7%</b>
<b>Szakiskola</b>	2	–	2	4	1	2	<b>11/20,4%</b>
<b>Főiskola</b>	1	–	–	1	-	2	<b>4/7,4%</b>
<b>Egyetem</b>	1	2	–	–	2	1	<b>6/11,1%</b>
<b>Összesen</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>54/100%</b>



**1. ábra A szülők iskolai végzettsége települések szerint**

A munkámban említett 54 szülő iskolai végzettsége alapján megállapítható, hogy mind a három települést tekintve a legmagasabb számban elvégzett oktatási intézmény a középiskola, egészen 53,7% az adatfeldolgozás szerint. Viszont meg kell említeni, hogy jelentős számban, 20,4%-ban, a szülőknek szakiskolai végzettsége van, 11,1% egyetemi és 7,4% főiskolai, amely véleményem szerint egy kielégítő eredmény.



**2. ábra A szülők iskolai végzettségének kimutatása összesítve**

A kutatásomban résztvevő szülők iskolai végzettségének felderítésére azért volt szükségem, hogy megtudjam milyen mértékben hat ez a gyermekekre, mennyire befolyásolja a sporttal, az egészséges életmóddal való kapcsolatukat, ha a szülők példát mutatva rendszeresen és aktívan sportolnak. Úgy vélem, hogy azok a szülők, akik magasabb

végzettséggel rendelkeznek, vagyis főiskolai, egyetemi diplomával, megállapítható, hogy mindkét szülő esetében jóval nagyobb az arány a jelenlegi sportbeli tevékenységben. Ez számomra bizonyítást nyert, akkor, amikor visszakaptam a kitöltött kérdőíveket, s elkezdtem tanulmányozni a válaszokat. Hamza István a *Torna, mentálhigiéne, sportérdeklődés az óvodában* című könyvében igazolta állításomat, melyet a következőkben foglal össze: „A szülők iskolai végzettsége nagyban befolyásolja a mozgás iránti elkötelezettséget. A diplomás szülő valószínűleg egzisztenciájának, munkahelyi követelményeinek és testkulturális szokásainak köszönhetően több időt fordít saját testének nevelésére, ezáltal befolyásolva gyermekének sport iránti érdeklődését is.”

### **3.2. A kutatás eredményének elemzése**

A kérdőíves anyaggyűjtésnél a kérdéssort három témakörben állítottuk össze, amelyben a tekeházi, feketepataki és a beregszászi óvoda gyermekeinek a szüleit kérdeztük meg családjuk mozgás és egészségkultúrájáról, valamint életmódjukról és szabadidős sport tevékenységükről. Az első fejezetben az óvodával kapcsolatos jellemzőket kérdeztük a szülőktől, a másodikban magáról a család egészséges életmódjának jellemzőit, a harmadik fejezetben viszont a gyermekekkel kapcsolatos fontos jellemzőket kerestük. A vélemények mértékét 1- től 5 pontig értékelhették a szülők, attól függően, hogy mennyire értettek egyet az adott kérdés mértékével.

A választási lehetőségek a következők:

- 1 pont- egyáltalán nem értek egyet
- 2 pont- kevésbé értek egyet
- 3 pont- közepes mértékben egyet értek
- 4 pont- nagy mértékben egyet értek
- 5 pont- teljesen egyetértek

A kutatás során 41 kijelentést fogalmaztunk meg a kérdőívben. A tekeházi, a feketepataki és a beregszászi óvodákban külön-külön 9, vagyis 27 szülő válaszáinak alapján 1107 véleményt analizáltam 3 témakörben.

#### ***1. Az óvoda jellemzői***

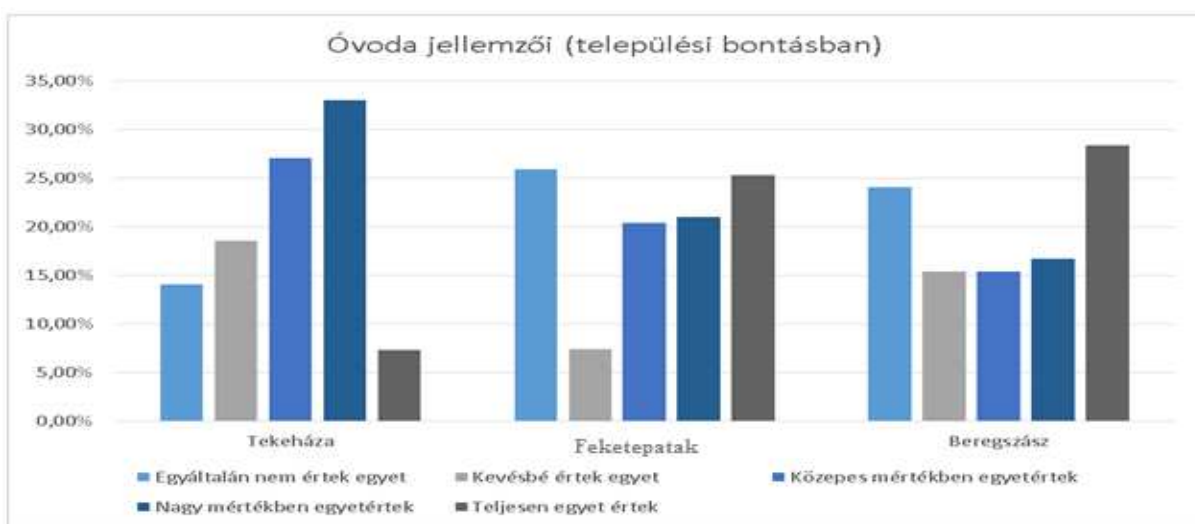
Ehhez a témakörhöz 18 kérdést csatoltunk. A kérdőívet kitöltő szülők öt választási lehetőségből jelölhették be véleményük mértékét, vagyis hogy mennyire is értettek egyet a feltett kijelentésekben az óvodával kapcsolatban. A megkapott kérdőíveket összefoglaltam táblázatokba, majd kiszámítottam százalékokba, s a könnyebb megértés érdekében diagramon is feltüntettem ( a mellékletbe találhatóak a három óvodában végzett kutatásokhoz tartozó

megszerkesztett táblázatok az összesített szülői vélemények alapján), melyekből a következő eredményeket kaptam:

### Szülői vélemények kimutatása az óvoda jellemzői alapján

2.táblázat

Óvoda jellemzői							
Szülői vélemények	Tekeháza		Feketepatak		Beregszász		Összesen
	%	Jelölés	%	Jelölés	%	Jelölés	
Egyáltalán nem értek egyet	14,1%	24	25,9%	42	24,1%	39	21,6%/105
Kevésbé értek egyet	18,5%	30	7,4%	12	15,4%	25	13,8%/67
Közepes mértékben egyetértek	27,1%	44	20,4%	33	15,4%	25	21%/102
Nagy mértékben egyetértek	33 %	52	21%	34	16,7%	27	23,2%/113
Teljesen egyet értek	7,3%	12	25,3%	41	28,4%	46	20,4%/99
9 szülő x 18 válasz-162	100%	162	100%	162	100%	162	100%/486



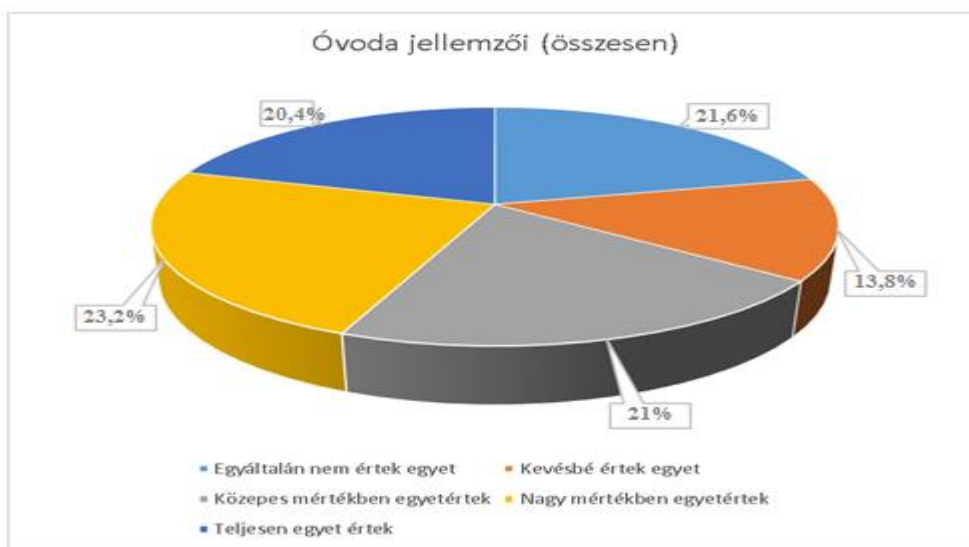
3.ábra Az óvoda jellemzői települési felbontásban

Az óvodával kapcsolatos elvárások a szülők részéről (18 kérdés alapján) a patagi és a beregszászi óvodában igazán pozitívnak mondhatóak, hiszen 25,3-28,4 %-ban „teljesen egyetértenek” azokkal a feltett állításokkal, melyek a kérdőívekben megfogalmazásra

kerültek. Viszont a tekeházi óvoda az összesített eredmények alapján mindössze 7,3 %-ban értenek teljesen egyet ezekkel a feltevésekkel kapcsolatban. A „közepes” és a „nagy” mértékben egyetértő válaszok rendkívül pozitívnak mondhatóak mindhárom óvodát illetően, itt viszont a legnagyobb értékeket már a tekeházi óvoda érte el.

A táblázatból ki szeretném emelni az „egyáltalán nem” érték egyet válaszadók közül a tekeházi óvodát, ugyanis az eredmények azt mutatják, hogy ez a gyermekintézmény érte el a legpozitívabb eredményeket. A vélemények százalékos számításának kimutatása során a következő értékek születtek meg: a tekeházi óvodában csupán 14,1%, ezzel szemben a pataki óvodában 25,9%, illetve a beregszászi óvodában 24,1%-os eredmény lett. Ezen számítások alapján megállapíthatjuk, hogy a tekeházi óvoda észrevehetően valamilyen szinten több lehetőséget biztosít az oda járó gyermekek számára az egészséges életmód kialakítása és megőrzése céljából.

Fontosnak tartom megemlíteni, hogy a tekeházi óvodában 9 szülőből 8 „nagy mértékben” egyetért azzal a kijelentéssel, miszerint az óvoda segíti gyermeke fizikális fejlődését, véleményem szerint ez igen szép eredmény a többi kijelentéssel szemben, amelyek eléggé megoszlanak. Erre az állításra a beregszászi óvoda produkálta a legnegatívabb végeredményt, hiszen 3 szülő is az „egyáltalán nem értek egyet” kategóriát választotta. Ismét a tekeházi óvodát szeretném kiemelni, ahol is nagy számban (7 fő) állították azt, hogy külön testnevelés foglalkozások vannak délelőtt, meglátásom szerint ez is pozitív értékű az óvodát illetően, hiszen a felmérésben leginkább a testnevelésre, sportra alapoztuk a szakdolgozatot. Ezzel a kijelentéssel kapcsolatosan a másik két óvodát illetően a vélemények igen eltérőek, számomra ez azt sugallja, hogy a szülők nagy része nincs tisztába azzal, hogy a gyerekeik tornáznak-e reggelente az óvodában (Ezek az eredmények a mellékletben szereplő „Óvoda jellemzői” nevezetű táblázatban találhatóak).



**4.ábra Az óvoda jellemzői az összesített eredmények alapján**

A feltüntetett diagramon nagyon jól észrevehető, hogy a szülők válaszai megoszlának az óvoda jellemzőivel kapcsolatban. A kapott 486 szülői visszajelzés alapján megállapíthatjuk, hogy a három óvoda jellemzési felméréseit összesítve a „nagy mértékben egyetérték” válaszadók számának az értéke a legnagyobb. Ez az eredmény 23,2%, ami tulajdonképpen egy viszonylag pozitív visszajelzésnek mondható a gyermekintézményekkel kapcsolatban. Figyelembe kell vennünk viszont az „egyáltalán nem értek egyet” feleleteket is, melyek eredménye szintén nagy százalékban mutatható ki, számszerint 21,6%. Ebből következtethetjük azt, hogy sok szülő gondolja mégis úgy, hogy az óvodák nem nyújtanak megfelelő feltételeket ahhoz, hogy gyermekük teljes mértékben kielégítsék mozgásigényüket.

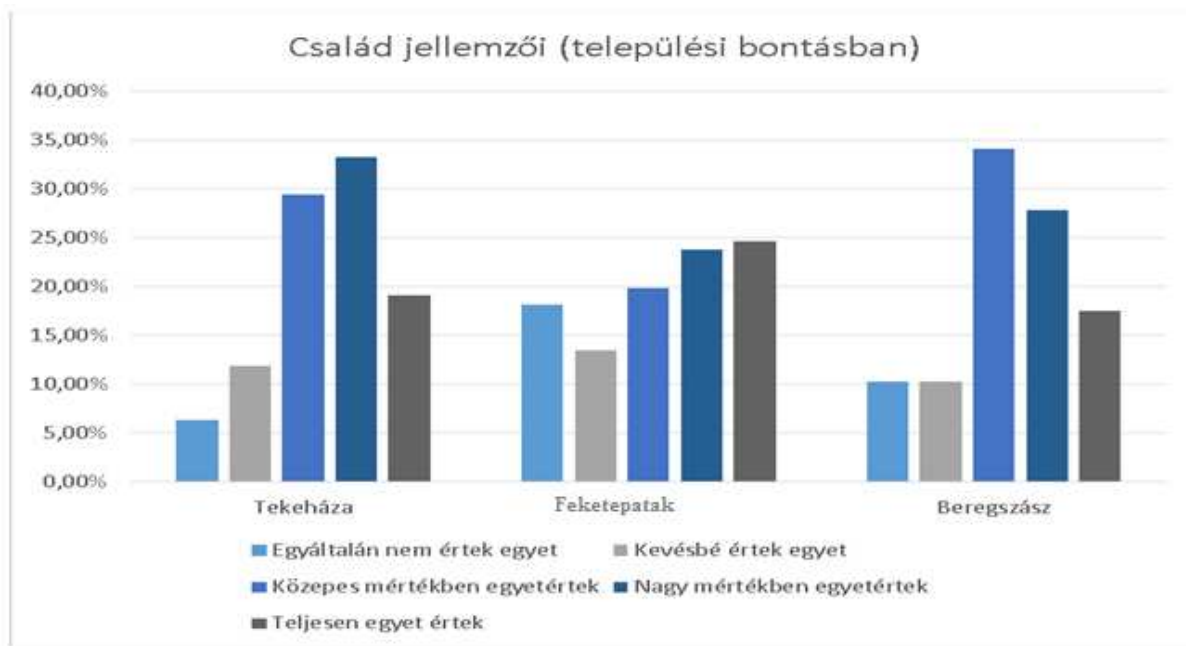
## **2. A család jellemzői**

Ebben a témakörben is a szülők öt választási lehetőségből jelölhették be a véleményüknek megfelelő értékeket, viszont ehhez a részhez 14 kijelentést csatoltunk. A felmérés végén mind a három óvoda adatait összegeztük külön-külön a kapott kérdőívek alapján. Az eredményeket táblázatokba foglaltuk, majd százalékban is kiszámítottuk valamint diagramok is készültek a könnyebb megértés érdekében (A mellékletbe találhatóak a család jellemzőivel kapcsolatos táblázatok számításai, melyekből a következő táblázat készült).

### **Szülői vélemények kimutatása a család jellemzői alapján**

**3.táblázat**

<b>Család jellemzői</b>							
<b>Szülői vélemények</b>	<b>Tekeháza</b>		<b>Feketepatak</b>		<b>Beregszász</b>		<b>Összesen</b>
	<b>%</b>	<b>Jelölés</b>	<b>%</b>	<b>Jelölés</b>	<b>%</b>	<b>Jelölés</b>	
<b>Egyáltalán nem értek egyed</b>	6,3%	8	18,2%	23	10,3%	13	<b>11,6%/ 44</b>
<b>Kevésbé értek egyed</b>	11,9%	15	13,5%	17	10,3%	13	<b>11,9%/ 45</b>
<b>Közepes mértékben egyedérték</b>	29,4%	37	19,9%	25	34,1%	43	<b>27,8%/ 105</b>
<b>Nagy mértékben egyedérték</b>	33,3%	42	23,8 %	30	27,8%	35	<b>28,3%/ 107</b>
<b>Teljesen egyed érték</b>	19,1%	24	24,6%	31	17,5%	22	<b>20,4%/ 77</b>
<b>9 szülő x 14 válasz-126</b>	<b>100%</b>	<b>126</b>	<b>100%</b>	<b>126</b>	<b>100%</b>	<b>126</b>	<b>100%/ 378</b>



**5.ábra A család jellemzői települési felbontásban**

A diagram megfigyelése alapján rendkívül szembetűnő, hogy a Feketepatakon élő szülők, akik segítették a munkámat igen eltérő véleményeket alkottak a másik két óvodával szemben. A vélemények leginkább azokban a válaszokban tértek el, hogy milyen rendszerességgel sportolnak a mindennapokban a szülők. A feketepataki óvodába járó gyermekek szülei jelölték be a legnagyobb (18,2 %) százalékban az „egyáltalán nem értek egyet” válaszlehetőséget, vagyis 27 személyből 23. Ez arról tanuskodik számomra, hogy az említett szülők és gyermekeik életében nem játszik annyira fontos, kiemelkedő szerepet a sport, mint a másik két település családtagjainak mindennapjaiban.

A mellékletben csatolt táblázatok alapján, melyek a család jellemzőire vonatkoznak, megállapíthatjuk, hogy a családok mindent egybevetve egészségesen élnek, egészségesen táplálkoznak és aktív életmódot folytatnak. Ezt bizonyítja az, hogy a 27 szülő válasza alapján a legrosszabb érték a „közepes mértékben” értek egyet válasz volt, de az is csupán csekély arányban. Látható az, hogy a táplálkozást illetően a családok igyekeznek minden tőlük telhetőt megtenni, hogy a család egészségesen étkezzen, ezt az eredményt vonhattuk le a kérdőívek alapján.

Fontosnak tartom megemlíteni, hogy 27 szülő közül senki sem jelölte be a „teljesen egyet értek” válaszlehetőséget azzal a kijelentéssel kapcsolatban, hogy szívesen részt vennének rendszeres családi sportrendezvényeken, melyek az óvodákban kerülnének megrendezésre. Ennek ellenére a feketepatakról és a beregszászról származó szülők „közepes mértékben”, 4-4 arányban gondolják azt, hogy hasznos lenne ilyen jellegű rendezvényeket



szervezni, melyekre időnként ellátogatnának. A Tekeházán élő szülőknek a többsége, akik kitöltötték a kérdőíveket (5 fő) „kevésbé értenek” egyet a feltett állítással.

„A sportolót, versenyzőt szeretne a gyermekéből nevelni” kijelentésre a Nagyszülősi járáshoz tartozó óvodák közül viszonylag sokan, Tekeházán 5-en, Feketepatakon 4-en kategorikusan kijelentik, hogy „egyáltalán nem” értenek vele egyet, de sportoljon a gyerek azt viszont mindenképpen szeretnék. Ezzel szemben a beregszászi település családjainak véleménye eléggé megoszlott, pontosabban csak 2-en választották ezt a lehetőséget. A számítások szerint a szülők többsége azért szeretné, hogy sportoljon gyermeke, hogy egészséges életmódot folytassanak, s erre alapoznak már az óvodáskorban is. Úgy gondolom ez elég jó eredmény, ugyanis a települési felbontást tekintve a következő eredmények jöttek létre: a tekeházi családokban a legtöbb válasz (9-ből 6 fő) a „közepes mértékben”, a feketepataki családokban a „teljes mértékben” egyetérték (4 fő) a legnagyobb, illetve a beregszászi családokban egyenlő arányban van a „közepes mértékben” és a „teljes mértékben” egyetérték (3-3 fő). A szülő nem kíván el semmi olyat a gyermekétől, ami túlterheléssel, esetleg erőfeszítéssel járna. Ez lehet a szülői szeretet, vagy akár a féltés jele is gyermekeik iránt.

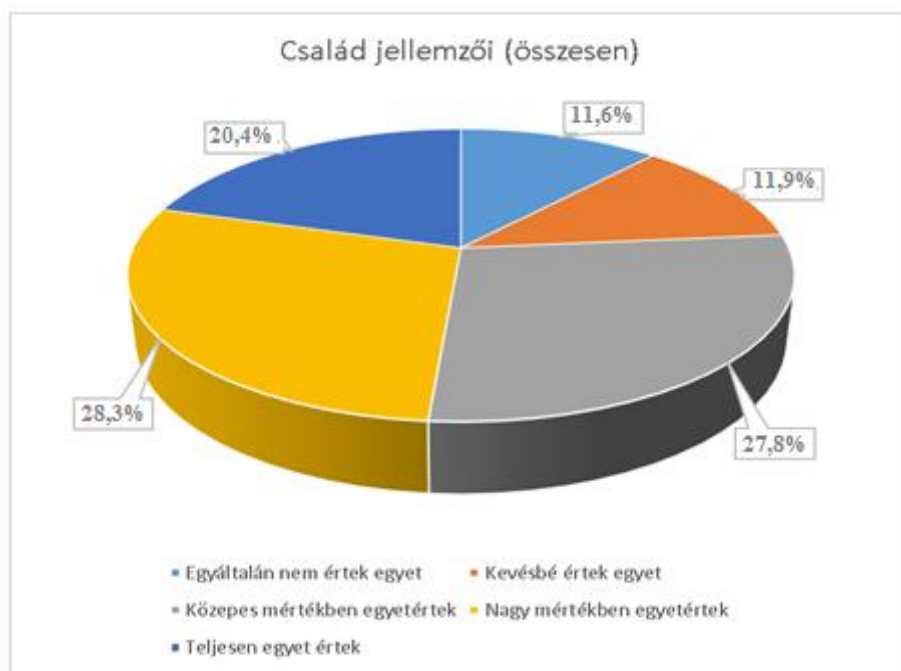
A szülők igazán azt szeretnék, ha a gyermekeik egészségesek lennének, és csak azért sportoljanak gyerekkorban, hogy megalapozzák fizikai erőnlétüket, ezáltal megvalósítsák, hogy gyerekeikben kialakuljon a mozgás iránti igény, valamint szívóssá, kitartóvá, erőssé, edzetté tegyék gyermekeik szervezetét. Arra szeretnék szoktatni a gyermekeiket, hogy testi épségükkel, egészségükkel minden körülmény között törődjenek, hiszen nemcsak művelt és képzett, hanem erős és edzett, egészséges ifjúságra van szükség. Teljesen egyértelmű, helyes felfogás! Az igazi tehetség soha nem vész el, ha a körülötte lévő felnőtt emberek, szakemberek, pedagógusok felfedezik benne az igazi tehetséget (sporttehetséget). Az ilyen tehetségek előbb vagy utóbb megtalálják helyüket a nagy sportágakban.

A család fontos szerepet tölt be a gyerek helyes testi fejlődésének kialakulásában, hiszen a testi nevelés magába foglalja a gyerek természetes mozgásigényének, a testi szükségleteinek (levegőzés, pihenés, testápolás, egészséges táplálkozás) kielégítését, valamint a gyermek egészségének, testi épségének védelmét, edzését, óvását, megőrzését. A kérdőívek feldolgozása során nyilvánvalónak tűnik, hogy a szülők igyekeznek megadni a gyerekeiknek ezeket az alternatívákat.

A TV előtti időtöltés, szórakozás a mai ember mindennapos szokásává vált. De eljött az idő, amikor hasonló információs eszközz lett a számítógép és az okostelefon is. Lassan nincs olyan család, ahol ne lenne kompjuter és internetkapcsolat, az adatok is ezt az állítást bizonyítják. A „Napi rendszerességgel használjuk a számítógépet szórakozásra” való

kijelentésben a mindhárom településről a válaszadók legtöbb százalékban úgy nyilatkoztak, hogy „nagy mértékben” illetve „teljesen” egyetértenek, tehát minden nap alkalmazzák a tévékészülékek és a számítógép használatát. Néhány szülő, akiknek segítettem kitölteni a kérdőívet megjegyezték, hogy kimaradhatatlan a gyerekeik életéből a számítógép használata, szinte el sem lehet szakítani tőle.

Mikor van akkor idő mozgásra? A család, mint elsődleges szocializációs közeg meghatározza a gyermek életmódját, ezen belül a mozgáshoz való viszonyát. A televíziót néző, számítógéppel kikapcsolódó szülő mintája a gyermek számára nem mozgásra ösztönző. A gyermekek mozgásigénye jelentős, nagyon szeretnek mozogni. Ez az igény későbbi életkorokban is megmarad abban az esetben, ha erről nem szoktatjuk le őket rossz példával és a mozgáslehetőségek korlátozásával, hiszen a gyermekek egészséges testi és biológiai fejlődéséhez nagy mértékben szükség van a kielégítő mozgásra (Ezen kimutatások a mellékletben szereplő a „Család jellemzői” nevezetű táblázatban találhatóak).



**6.ábra A család jellemzői az összesített eredmények alapján**

A család jellemzőivel kapcsolatos elvárások a szülők részéről (14 kérdés alapján) nagyon hasonló, nem sokban tér el a véleményük. Mindent egybevetve a három óvodában a „nagy mértékben” és a „közepes mértékben” vélemények száma jelentősen meghaladják a többi válaszlehetőség nyújtotta eredményeket, mely igen pozitívan értékeli a család jellemzőit. Véleményem szerint nagyon jó eredménynek számít, hogy az „egyáltalán nem” értek egyet válaszok összege a család mozgással kapcsolatos tevékenységeivel összefüggésben mindössze 11,6%, míg a „teljesen” egytértek száma majdnem a duplája, 20,4%. A szülők megközelítőleg

84%-ban vallanak arról, hogy otthon a családban fizikailag aktív, egészséges, mozgásban gazdag életet élnek. Ez elégedettségre, elfogadásra, boldog családi viszonyokra vall.

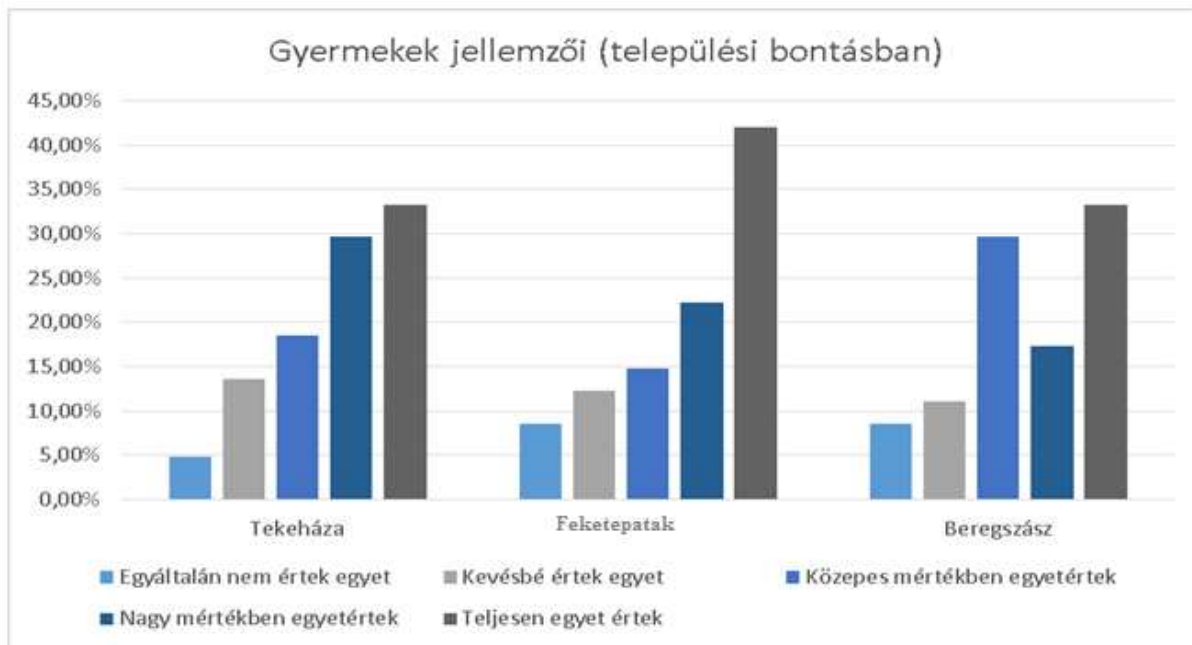
### 3. A gyermekek jellemzői

Ebben a részben is ugyanazt az eljárást alkalmazzuk, mint az előző kettőben, a szülő feladata eldönteni azt, hogy mennyire ért egyet feltett kérdéseinkel. A felvetett kijelentések száma 9, tehát településenként összevonva 27 állítás alapján jöttek létre az eredmények. A számításokat százalékokban is kiszámítottam a könnyebb megértés érdekében, majd táblázatokba foglaltam, s diagramokban is feltűntettem.

#### Szülői vélemények kimutatása a gyermekek jellemzői alapján

4.táblázat

Gyermekek jellemzői							
Szülői vélemények	Tekeháza		Feketepatak		Beregszász		Összesen
	%	Jelölés	%	Jelölés	%	Jelölés	
Egyáltalán nem értek egyet	4,9%	4	8,6%	7	8,6%	7	7,4%/18
Kevésbé értek egyet	13,6%	11	12,3%	10	11,1%	9	12,4%/30
Közepes mértékben egyetértek	18,5%	15	14,8%	12	29,6%	24	21%/51
Nagy mértékben egyetértek	29,7%	24	22,2%	18	17,3%	14	23%/56
Teljesen egyet értek	33,3%	27	42%	34	33,3%	27	36,2%/88
9 szülő x 9 válasz-81	100%	81	100%	81	100%	81	100%/243



**7. ábra A gyermekek jellemzői települési felbontásban**

Amikor a szülők a gyermekeiket jellemzik, a véleményeik már nem oszlanak meg olyan számottevő mértékben, mint az előbbi két jellemzésnél. Mindenképp ki szeretném emelni a „teljesen egyetérték” válaszokat mindhárom óvodába járó gyerekek kapcsán, hiszen az egyetértés a szülők között rendkívül azonos, csak parányi százalékokban tértek el. A feketepataki gyermekek szülei jelölték be a legtöbbször ezt a választási lehetőséget, mely 42 % volt, viszont a másik két óvodába járó gyerekek eredményei is kiválóak lettek, 33,3 % mindkét esetben. Ezek alapján elmondható, hogy a szülők igyekeznek drága gyermekeikről csak szépet és jót véleményezni. Ez azt jelenti, megadnak nekik minden lehetőséget, hogy boldogan, egészségesen, fizikailag aktívan fejlődjenek.

A gyermek természetes mozgásigényét sokféle szabad mozgástevékenységgel elégíthetjük ki. Ideális, jó levegőjű, tiszta, biztonságos környezetünkben naponta kapnak szerepet a mozgásfejlesztés spontán és tervszerű formái, ilyen például, ha elviszik gyerekeiket a játszótérre vagy a természetbe kirándulni. A két utolsó példára a szülők igen pozitív visszajelzéseket adtak a kérdőívekben, a feketepataki és a tekeházi óvodába járó gyerekeknél a „nagy mértékben egyetérték” és a „teljesen egyetérték” kijelentések száma elérte a 100%-ot, ez igazán szép eredmény. Viszont azoknál a gyerekeknél, akik Beregszászban járnak óvodába a szülői vélemények némely mértékben eltérnek, hiszen 1-1 személy megjelölte a „kevésbé” és a „közepes mértékben értek egyet” választási lehetőséget is, bár így is pozitívnak mondhatóak az eredmények.

A „gyermekem inkább otthon a lakásban játszik, mint az udvaron” kijelentésre a tekeházi és a feketepataki óvodába járó gyerekek jellemzésében a szülők többsége azt a

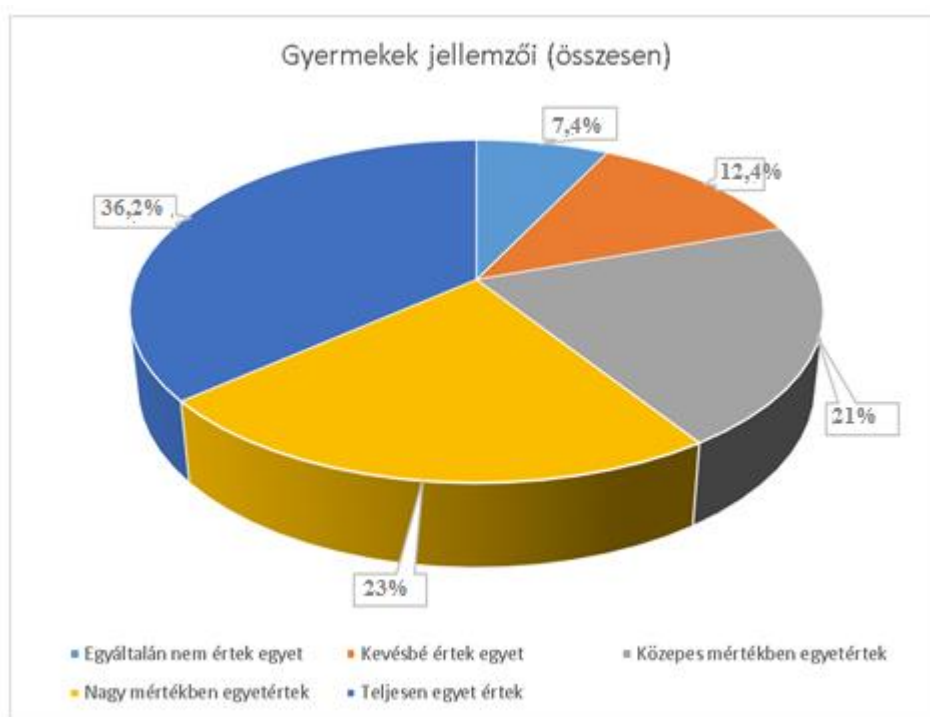
választ adta, hogy közepesen ért vele egyet, ez nem épp a legjobb eredmény, hiszen már a fentiekben is közöltem, hogy milyen fontos is a testi nevelést illetően a természet tényezői, a friss levegő vagy akár a napfény. Viszont azoknál a gyerekeknél, akik a beregszászi óvodába járnak a szülők válaszaik többnyire különböznek, ugyanis egyforma arányban, vagyis 9 szülőből 3-3-an jelölték be a „nagy mértékben” és a „kevésbé értek egyet” választ, valamint 2-en az „egyáltalán nem értek egyet” álláspontnál döntöttek. Ezt mind figyelembe véve úgy gondolom, hogy elég jó eredmény született a másik két óvodába járó gyerekekhez képest.

A gyermekek jellemzőit illetően a következő kijelentéssel kapcsolatban, miszerint a „gyermekem egészségi állapotát nagyrészt befolyásolja a sport” mindhárom településről származó gyermekek szülei hasonló véleményeket vallanak, hiszen a legtöbb szülő a „közepes mértékben egyetérték” kategóriát választotta. Meglepőnek tartottam, hogy a beregszászi óvodába járó gyerekek szülei közül némelyik megjelölte az „egyáltalán nem” értek és a „kevésbé értek egyet” állítást. Azért keltette fel a figyelmemet, mert a másik kettő gyermekintézménybe járó óvodások szülei csak a pozitívabb jelzőket illették a „közepes mértékben egyetérték” válaszlehetőségnél (Ezen ellemzett eredmények megtalálhatóak a mellékletben, a gyermekek jellemzői című táblázatokban).

A gyermekek szervezetét fokozatosan kell hozzászoktatni a különböző hőmérsékletű levegőhöz. A kora tavasztól késő ősziig rendszeresen levegőn tartózkodó és sokat mozgó gyermek szervezete a fokozatosság betartásával alkalmazkodó képesebb, betegségekkel szemben ellenállóbb lesz. A testgyakorlatok végzése fokozott megterhelést jelent a szervezet számára, éppen ezért nem mindegy, hogy a nagyobb erőfeszítést milyen levegőn végzi a gyermek. A tiszta, hűvös levegő biztosítja a nyugodt légcserét, serkenti a vérkeringést. A szobákban is gondoskodnunk kell a tökéletes légcseréről, s a friss levegő folyamatos biztosításáról. A levegőn való tartózkodás tavasszal, nyáron és kora ősszel a napsugárzás kedvező hatásával egészül ki, ezért minden alkalmat ragadjunk meg arra, hogy minél több napfényhez jussanak a gyerekek. A napfény hatására pozitív változás következik be nemcsak a bőrben, hanem a vérkeringésben, idegrendszerben és egyéb szervrendszerekben is. A napsugárzás D vitamin képzésben betöltött szerepe ismert. A mérsékelt napsütésben végzett testgyakorlás fokozza a testgyakorlatok hatását, eredményesen járul hozzá az egészséges testi fejlődéshez.

Összegezve a kapott eredményeket elmondhatjuk, hogy a szülők többsége igyekszik gyermekével megszerettetni a mozgást, bár ez nem mindig sikerül, hiszen a gyerekek figyelmének többségét leköti a számítástechnika, a televízió és a videó. A szülők felelőssége, hogy úgy neveljék a gyerekeiket, hogy azok szeressék, s tudják kihasználni a szabad játszási lehetőségeket. A biztonságos játszóterek biztosítják a gyermek sokoldalú fizikai fejlődését. A

gyermekek észrevétlenül, játszva olyan fizikai képességekre tehetnek szert, amelyeket máshol nem érhetnek el. A többszöri felmászás, lecsúszás, átugrás, húzás, tolás, cipelés észrevétlenül erősíti fizikai erőnlétüket, ezáltal ellenállóbbá teszik a gyermeki szervezetet a különböző betegségekkel szemben. A gyermekek nagy része napi rendszerességgel néz televíziót. A táblázat alapján megállapítható, hogy manapság a gyermekeket már nem tiltják a szülők a TV nézéstől, akik nagy mértékben, vagy teljesen természetesnek tartják, hogy a gyermek a TV, a videó, a DVD előtt ül és mesét néz. Hol van a mozgás, a mozgásos játék, a biciklizés, rollerozás, talicskázás, labdázás? Viszont fontos kiemelni, hogy a beregszászi óvodába járó gyerekek szüleinek az állásfoglalása ezt az állítást illetően sokkal pozitívabb: a legtöbben, 9 szülőből 4-en jelölték be a „közepes mértékben” válaszlehetőséget, s egyetlen egy személy sem érvelt amellett, hogy „teljesen egyetért” a feltett kijelentéssel. Ez egy igazán jó visszajelzés a többi óvodába járó gyerekekkel szemben.



**8. ábra A gyermekek jellemzői az összesített eredmények alapján**

A diagram megfigyelése alapján rögtön szembetűnő, hogy a szülők válaszaik között nagy az egyetértés mindhárom óvodába járó gyerekek egészségi állapotát tekintve. Ez meglátszik abból, hogy a legmagasabb értékek a számítások szerint, a „nagy mértékben” és a „teljesen egyetérték” válaszlehetőségekre estek. A mellékletben szereplő gyermekek jellemzői elnevezésű táblázat alapján megállapíthatjuk, hogy ezen vizsgált óvodákba járó gyerekek kiváltképp szeretnek aktív fizikális életet élni, sok mozgásos tevékenységet végezni, akár kirándulásról, sportról vagy játékról legyen szó.

## Összegzés

A szakdolgozatomban az óvodai és a családi nevelés hatását tanulmányoztam a 4-7 éves gyermekek mozgásfejlődését illetően. Fontosnak tartottam tovább foglalkozni ezzel a tárgykörrel, mert véleményem szerint lényegretörő és kimeríthetetlen téma, illetve kétségbevonhatatlan az is, hogy a testnevelés fontosságának aktualitása mindig örökérvényű marad.

A kutatásomban szereplő eredmények tanulmányozása folyamán képet kaptam arról, hogy a Tekeházi Bölcsőde – Óvodában, a Feketepataki Óvodában és a Beregszászi 18. Számú Bölcsőde – Óvodában mekkora a mértéke a gyerekek mozgásigényének. Kiváltképp érdekelt, hogy megfelelően elégítik-e ki az óvodapedagógusok, s a szülők a gyerekek mozgásszükségeit, hiszen a gyermekkor a legmegfelelőbb időszak az egészséges életmód kialakításának szempontjából. Ennél fogva úgy az óvodapedagógus, mint a család feladatai közé tartozik többek között a gyermek testi fejlődésének elősegítése, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése, valamint a fejlődéséhez és fejlesztéséhez szükséges biztonságos és egészséges környezet megteremtése.

Az eredmények azt mutatták, hogy az óvodával, a családdal és a gyermekekkel kapcsolatban feltett kérdéssorok jellemzői alapján a szülők nagy része egyetért abban, hogy az óvodai, intézményes nevelés hasznos a gyermekek számára, de nemcsak a játékgigény kielégítése és a szocializálódás szempontjából, hanem az életkornak megfelelő mozgáskészségek fejlesztésében valamint az egészséges táplálkozási szokások kialakításában is. A vizsgált gyermek- intézményekben a szülők véleményei kielégítőnek bizonyultak az óvoda javára. Érzékelhető, hogy a kutatásomban résztvett szülők igazán csak azt szeretnék, ha a gyermekeik egészségesek, edzettek lennének és csak azért sportolnának kisgyermekkorban, hogy megalapozzák fizikai erőnlétüket. Teljesen egyértelmű, helyes felfogás! Az igazi tehetség soha nem vész el, ha a körülötte lévő felnőtt emberek, pedagógusok felfedezik benne az igazi tehetséget.

Összegzésként mindhárom óvodát tekintve elmondhatjuk, hogy azon feltételezés, miszerint a vizsgált gyermekintézmények többnyire minden téren lehetőséget biztosítanak az óvodáskorú gyermekek egészséges testi-, lelki fejlesztésében nagymértékben megvalósult, bár az óvodák között találhatóak némi eltérések az eredményeket illetően. Bebizonyosodott az is, hogy ebben a nem könnyű képzési-nevelési feladatban a családok, ha nem is teljesen, de azért közepes mértékben bekapcsolódnak, részt vesznek gyermekeik óvodai életében.

Az egészséges életmódra való nevelés módszerei és lehetőségei jórészt a család és az óvodapedagógus kezében van, ezért fontos, hogy az egészségnevelés pozitívan hasson a

gyerekekre. Mint leendő óvodapedagógus biztos vagyok benne, hogy a dolgozatomban összefoglalt ismereteket és a számos testnevelési foglalkozással kapcsolatos módszertani szakirodalmat hasznosítani fogom majd a későbbi munkámban.



## Резюме

У роботі я досліджувала вплив сімейного та дошкільного виховання на розвиток рухливості дітей віком 4–7 років. Ми вважали за потрібне продовжувати дослідження в цій темі, тому що на мою думку ця тема має невичерпні можливості, а фізичне виховання назавжди матиме надзвичайну важливість у житті людей.

За результатами нашого дослідження ми отримали картину про рухові потреби дітей, які навчаються у Теківському ДНЗ, Чорнопотікському ДНЗ та Березівському ДНЗ №18. Особливо цікавила ситуація щодо задоволення рухових потреб дітей, як вихователями так і батьками, тому що дитинство є найкращим періодом для виховання здорового способу життя. Таким чином, важливим завданням педагогів та батьків є забезпечення фізичного розвитку дитини та задоволення їх рухових потреб.

Отримані результати показали, що батьки погоджуються з тим, що дошкільне виховання є дуже важливим для дітей і не тільки з точки зору задоволення ігрових потреб та соціалізації, але із точки зору розвитку рухових здібностей, які притаманні для його віку. У досліджуваних відповідях батьків вони показали позитивне ставлення до закладів дошкільного виховання. Ми відчували, що батьки, які брали участь у дослідженні, хочуть того, щоб їхні діти були здоровими та займалися спортом у такому віці, для основоположення своєї фізичної підготовки. Це дуже хороше ставлення! Справжній талант ніколи не зникне, якщо батьки та педагоги знайдуть у ньому справжній скарб.

У підсумку можемо сказати, що твердження про те, що у досліджуваних закладах дошкільного виховання забезпечуються задоволення всіх фізичних та моральних потреб дітей, та сприяють їхньому розвитку підтвердилися, хоча були присутні відмінності між результатами окремих закладів. Підтвердилося і те, що у цьому нелегкому завданні батьки намагаються якнайкраще взаємодіяти з дітьми, активну беручи участь у їхньому житті.

Основні методи та можливості для виховання здорового способу життя знаходиться у руках педагогів та батьків, тому важливим є те, що таке виховання позитивно впливало на дітей. Як майбутній педагог дошкільної освіти можу сказати, що буду використовувати ті знання, які наведені у цій роботі для виховання здорового способу життя у дітей.

## Felhasznált szakirodalom

- 1) Becsy Bertalan Sarolta, Kunos Andrásné: *Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1994;
- 2) Bodnár Zsuzsanna, Kunos Andrásné: *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*; Tankönyvkiadó, Budapest, 1989;
- 3) Bukovicsné Nagy Judit: *Óvodapedagógiai ajánlások a „Mozogni jó!” mozgalom tapasztalataiból*; Creo Kft., Budapest, 2009;
- 4) Farmosi István, Gaál Sándorné: *Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlesztése*, Campus Kiadó, Budapest, 2007;
- 5) Farmosi István: *Mozgásfejlődés*; Dialóg Campus, Pécs, 1999;
- 6) Gaál Sándorné, Farmosi István, Teleki Judit, Bajomi Éva: *Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában*; Szarvaspress Nyomda, Szarvas, 2010;
- 7) Györi Pál: *Óvodások biológiai fejlődése és fizikai aktivitása*, Sport Közalapítvány, Veszprém, 2002;
- 8) Josip Lepes, Branko Krsmanovic, Halasi Szabolcs: *Az óvodai testnevelés módszertana*; Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka, 2013;
- 9) Kabainé Muszka Antónia, Kemény Pál: *Gyermeknevelés*; Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1961;
- 10) Kunos Ágnes: *A mindennapos testnevelés tervezése*; Szarvaspress Nyomda, Szarvas, 2000;
- 11) Makszin Imre: *A testnevelés elmélete és módszertana*; Dialog Campus Kiadó, Pécs, 2002;
- 12) Busi Etelka: *Nevelési szinterek*, Multimédiapedagógia és Oktatástechnológia Központ Budapest, 2012, [http://edutech.elte.hu/multiped/ped\\_03/ped\\_03.pdf](http://edutech.elte.hu/multiped/ped_03/ped_03.pdf) (Hozzáférés ideje: 2016.10.15.)
- 13) Dobay Beáta: *Az egészséges mozgásfejlődés szakaszai*, 2000, <http://www.cegledipanorama.hu/index.php/magazin/egeszseg/991-azeg%C3%A9szs%C3%A9ges-mozg%C3%A1sfej%C5%91d%C3%A9s-szakaszai.html> (Hozzáférés ideje: 2016.05.02.)
- 14) Farkas Tiborné: *Nevelési program*, n.é., [http://www.tihanyovoda.hu/dokumentum/nevelesi\\_program.pdf](http://www.tihanyovoda.hu/dokumentum/nevelesi_program.pdf) (Hozzáférés ideje: 2016.05.02.)
- 15) Gál Pottyondy Anna: *Mozgásfejlődés születéstől iskolás korig*, 2004, <http://felelosszulokiskolaja.hu/index.php/2013/04/11/mozgasfejlodes-szuletestol-iskolaskorig/> (Hozzáférés ideje: 2016.10.15.)
- 16) Hidászné Somogyi Krisztina, Pivókné Gajdár Klára: *Család-Óvoda*, 2008, <http://www.ovi-suli.hu/csaladovoda.html> (Hozzáférés ideje: 2017.01.10.)

- 17) Király Tibor, Szakály Zsolt: *A gyermekek mozgásfejlődése*, Dialóg Campus Kiadó, n.é., [https://www.google.com.ua/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF8#q=Az+els%C5%91+gyermekkor+\(37+%C3%A9v\)+mozg%C3%A1sfejl%C5%91d%C3%A9se](https://www.google.com.ua/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF8#q=Az+els%C5%91+gyermekkor+(37+%C3%A9v)+mozg%C3%A1sfejl%C5%91d%C3%A9se) (Hozzáférés ideje: 2017.01.10.)
- 18) Machalikné Hlavács Irén: *A rendszeres fizikai aktivitás hatása az egészséges életmóddal kapcsolatos beállítódás alakulására*, 2008, [http://www.ppk.elte.hu/file/PhD\\_2008\\_Machalikne\\_Hlavacs\\_Ire.pdf](http://www.ppk.elte.hu/file/PhD_2008_Machalikne_Hlavacs_Ire.pdf) (Hozzáférés ideje: 2016.10.15.)
- 19) Pap Emília: *Az óvoda és a család kapcsolata*, n.é., <http://www.antiskola.eu/hu/referaty/23197sportrekreaciotetelek/download/print?id=29505> (Hozzáférés ideje: 2017.01.10.)
- 20) Surányi Krisztina: *A családi háttér hatása a gyermek viselkedésére*, 2012, [file:///C:/Users/Diak2/Downloads/2009-0007\\_kisgyermekkor\\_pedagogiaja.pdf](file:///C:/Users/Diak2/Downloads/2009-0007_kisgyermekkor_pedagogiaja.pdf) (Hozzáférés ideje: 2016.05.12.)
- 21) Sz.n.: *A család szerepe a sportban*, 2013, <http://www.infokapuar.hu/hirek/eletmod/item/161-a-csal%C3%A1d-szerepe-a-sportban> (Hozzáférés ideje: 2016.05.12.)
- 22) Sz.n.: *Óvodai nevelési program*, Educatio Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft, 2016 <http://www.szlovakbcs.sulinet.hu/magyar/ISK20DOK/ovodai%20nev%20prog.htm> (Hozzáférés ideje: 2016.05.12.)
- 23) Varga László : *Az egészséges életmód kialakításának tartalma*, 2014, [http://www.nyme.hu/fileadmin/dokumentumok/gyakovik/lewinszky/lewinszky\\_ped\\_program\\_20140521.pdf](http://www.nyme.hu/fileadmin/dokumentumok/gyakovik/lewinszky/lewinszky_ped_program_20140521.pdf) (Hozzáférés ideje: 2016.10.15.)
- 24) Бобош Маріанна Юріївна: *Теківський Дошкільний Навчальний Заклад*, Copyright, 2009, <http://tekovodnz.zakosvita.com.ua/uk/site/our-kindergarten.html> (Hozzáférés ideje: 2017.04.05.)
- 25) Гомокі Оніко Арпадівна: *ДНЗ с. Чорний Потік*, Copyright, 2009 <http://potokdnz.klasna.com/> (Hozzáférés ideje: 2017.04.05.)

# Melléklet