

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

Реєстраційний № _____

Бакалаврська робота
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІГОР З М'ЯЧАМИ В
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ВЕРЕШ ІЗАБЕЛЛА ОЛЕКСАНДРІВНА

Студент(ка) IV-го курсу

Спеціальність 012 Дошкільна освіта

Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол №1 / 2016

Науковий керівник:

Візавер А.Д.

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

Освітній рівень: бакалавр

Виконав: студент(ка) IV-го курсу
спеціальності 012 Дошкільна освіта

Вереш Ізабелла Олександрівна

Науковий керівник: Візавер А.Д.

Ст. викладач

Рецензент: Гребя А.Й.

Ст. викладач

Берегове
2017

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

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

**A LABDAJÁTÉKOK HATÉKONY ALKALMAZÁSA AZ ÓVODAI
TESTNEVELŐ FOGLALKOZÁSOKON**

Szakedolgozat

Készítette: Veres Izabella

IV. évfolyamos Óvodapedagógia

szakos hallgató

Témavezető: Vizaver Árpád

tanár

Recenzens: Greba Anna

tanár

Beregszász – 2017

Зміст

Вступ.....	6
I. Ігри- слова фізичного розвитку дітей дошкільного віку.....	7
1. Річне планування фізичних ігор.....	8
2. Поділ та характеристика ігор	11
3. Ігри на відкритому повітрі.....	12
4. Вплив вираз з м'ячем на фізичний розвиток дітей дошкільного віку.....	13
II. Використання м'ячів різно на величини уроки фізичної культури дошкільного віку	15
1. Основні вправи із м'ячем.....	17
1.1 Котити м'ячи	18
1.2 Тримання м'яча.....	19
1.3 Водіння м'яча.....	20
2. Методика використання мячів під час проведення рухливих ігор та естафет.....	22
2.1 Підготовка ігор.....	23
2.2 Ознайомлення із правилами гри.....	23
2.3 Керування іграми.....	24
2.4 Підведення підсумків ігор.....	25
III. Результати проведених досліджень з розвитку фізичних показників.....	27
Висновки.....	43
Резюме.....	44
Список використаної літератури.....	45
Додатки.....	47

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	6
I.A játék- szó az óvodáskorú gyerekek fizikai fejlődésébe.....	7
1. Testnevelési játékok éves tervezése.....	8
2. A játékok értékelése és felosztása.....	11
3. Játékok a szabadban.....	12
4. A labdával való játékok hatása az óvodás korú gyerekek fizikai fejlődésére.....	13
II. Különböző méretű labdák felhasználása az óvodás korú gyerekek torna óráján.....	15
1. Labdavonatkozású fő gyakorlatok.....	17
1.1 Labdagurítás.....	18
1.2 Labdafogás-elkapás.....	19
1.3 Labdavezetés.....	20
2. A labdák felhasználási módszere a mozgásos játékok alatt.....	22
2.1 A játékok előkészítése	23
2.2 A játékok ismertetése.....	23
2.3 A játékok irányítása.....	24
2.4 A játékok értékelése.....	25
III. A testi fejlődés mutatóinak az eredménye a végrehajtott vizsgálatok alapján.....	27
Összefoglalás.....	43
Ukrán nyelvű összefoglalás.....	44
A felhasznált szakirodalom jegyzéke.....	45
Melléklet.....	47

Bevezetés

Szakedolgozatom témája: A labdajátékok hatékony alkalmazása az óvodai testnevelő foglalkozásokon.

Célom: a szakirodalmak által nyújtott információk bővítsék tudásomat, és ezt a tudást, mint óvónő alkalmazhassam a testnevelési foglalkozásokon belül is, továbbá megszeretném valósítani, hogy a labda elengedhetetlen eszközzé váljon az óvodai testnevelési foglalkozásokon a gyermekek számára.

A labdával való játékos munka és a labdajátékok az óvodai testnevelésben a gyermeki ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése, a leleményesség, tér- és időbeli érzékelés, helyzetfelismerés terén a legtöbbet nyújtanak. A legfontosabb előnye talán mégis az, hogy a labda közismerten az óvodás korosztály egyik legkedveltebb játékszere, ez a tény pedig nagyban megkönnyíti az alkalmazását, nagy motiváló erejének köszönhetően.

A hűvös őszi és tavaszi hónapokban, vagy télen szabadban tartott testnevelési foglalkozások és játékkalkalmak tartalmát gazdagítsuk labdagyakorlatokkal, labdázással. Előnyük, hogy lehetővé teszik az együttes foglalkoztatást, változatosak, élénk tempójúak, sokoldalú, harmonikus fejlesztésre adnak lehetőséget, egyéni-, páros-, sor-, és váltóversenyekben egyaránt alkalmazhatóak. Értékük igen magas.

Sajnos az óvodai testnevelésben jelenleg még nem aknázzuk ki eléggé a labdagyakorlatok és labdajátékok pozitív, személyiség formáló értékeit.

Ez a változatos módon feldolgozható mozgásanyag minden gyermek számára gyorsan eltérhető sikerélményt, sok-sok örömet rejteget.

Az óvodapedagógusok figyelemfelkeltésre is gyakran használják a labdát. A labda, mint „vonzó tárgy” határozottan sikeres eszköz, ha szeretnénk egy kisebb ovis csoport folyamatos figyelmét fenntartani.

Napi pár perc labdázás csodákra képes. Egy pár nagyon egyszerű gyakorlat, mint pl: „Feldob, tapsol, elkap, pattint, tapsol, elkap” feladat egy kétkezes labda használatnak minősül, amely során a gyerekek mindkét agyféltekéjüket használják.

A két agyfélteke koordinációja nagyon fontos lesz az iskolakezdésnél, az olvasás tanulásnál. A labdapattintós feladatok során a gyermek a laza csukló tartást tudja elsajátítani, ami az írástanulásnál lesz fontos, hiszen sokkal könnyebb az írás, nem fárad el a gyermek a hosszabb írásos feladatok során sem, ha a csukló tartása nem görcsös.

Ha a gyerekeknek olyan labdás feladatokat adunk akár otthon is, ahol valamilyen sorrendiséget kell megjegyeznie, akkor később az iskolában könnyebben fogja a verseket megtanulni.

I. A játék- szó az óvodás korú gyerekek fizikai fejlődésébe

Az óvodai testnevelésben a játék szerepének kiemelt jelentősége van. Az mellett, hogy a játék örömlélményt nyújt, jól felhasználható olyan rejtett mozgásos feladatok végzésére, amelyeket a gyermek a játék hevében észre sem vesz. Helyes, ha a testnevelési foglalkozásokat vezető óvodapedagógus egy-egy foglalkozáson belül többször él ezzel a lehetőséggel.

A játék során nem csak a gyermek testi erői és értelmi képességei fejlődnek (képzelőtehetség, találékonyság, kezdeményezés), hanem fejlődnek erkölcsi tulajdonságai is (szervezőkészség, fegyelmezettség, szabálytudat, bátorság, kitartás, közösségi érzés). A korán felismert elváltozások könnyebben javíthatók a gyermekek számára játékos mozgásformákban iktatva. (Gaál Sándorné 2010, 301)

A mozgásos játék a gyermekek számára az aktív pihenés formája, ez alatt fejlődik az izomzat, a csontozat, az ízületek, vagyis a mozgásszervek és az idegrendszer. A mozgásos játékok a testgyakorlatok forrásai és a testnevelés legősibb formája. A gyermek fejlődésének minden fázisában megtalálható, szinte az első tudatosan elvégzett mozdulattól kezdve. A mozgásigény mint a gyermek szervezetének alapvető szükséglete, a mozgásos játékokkal elégíthető ki a leghatásosabban. A játékok közül a mozgásos játék segíti elő leginkább a gyermek testi és szellemi fejlődését. A mozgásos játékoknak fontos biológiai és pedagógiai értéke van, erősíti a gyermek vérkeringési és légző rendszerét. A játék alatt pozitív érzelmekkel töltődnek fel, a kellemes hangulatban szervezett játékok növelik a fejlődési ingereket, a játék alatt az ösztönzés, serkentés feltétlenül szükséges.

A játékok segítségével ösztönözzük az izmok munkáját, felgyorsítjuk a vérkeringést, a légzést, az anyagcserét, ennek köszönve megnövekszenek a gyermek funkcionális képességei. Fejlődik a mozgáskoordináció, a tájékozódás térben és időben, valamint a motoros képességek összessége. A játék szabályait betartva fejlődik a gyermek képessége, hogy uralkodni tudjon saját indulatain, de fejlődik a viselkedési fegyelem is a játékokban megélt közös célok, feladatok, sportszerű és bajtársias élmények hatására. (Josip Lepas,101)

A mozgásos játékoknak magas pedagógiai értéke van. A játék közben növekszik a gyermek figyelve, emlékezőképessége, gondolkodása, ötletessége, leleményessége, vagyis a játékban megnyilvánul alkotóereje. A mozgásos játékok azért is hasznosak, mert általában ismételhetők a kialakított mozgásmódok. (Maxim Imre 2002, 66)

A testnevelési foglalkozásokon nincs mindig elég idő a játék alaposabb megmagyarázására. Ezek pótlása viszont a szabadidős tevékenység keretében nyílik lehetőség. Erre főként az eltérő képességeik miatt, vagy éppen azok továbbfejlesztése érdekében van szükség. Az is nagyon fontos, hogy a gyermek számára az öröm forrása legyen. A játék örömet fokozhatja az

óvodapedagógus azzal, hogy ő maga is részt vesz a játékban, és beleéli magát. Ezt azonban nem kell túlzásba vinni, mert nem szabad feledni, hogy a játék igazi szereplői a gyermekek.

A testnevelési mozgásos játékok két nagy csoportba oszthatók:

1. a szerepes vagy utánzójátékok, ide tartoznak a futójátékok is;
2. a feladat- vagy szabályjátékok, amelyek lehetnek: fogójátékok, egyéni, csoportos, sor és váltójátékok, labdajátékok, egyéb (szerrel végzett) játékok.

A játékok megválasztása során az óvodapedagógusnak elsősorban az életkort, az életkori sajátosságokat kell szem előtt tartania. Az óvodai testnevelési foglalkozásokhoz, de más óvodai mozgásos tevékenységhez az óvodapedagógus elsősorban olyan mozgásos játékokat válasszon, amelyekben lehetőleg minden gyermek, de legalább a csoport felváltva mozoghat.

A játékokat többször ismétljük. A kiscsoport játékeit ismételteljük, a középsőben, sőt a nagycsoportban is, de azok feladatait nehezítjük. A gyermekek ugyanis szeretik a régi játékaikat elővenni, és más érzelmi fűtöttséggel ismételtetni. A gyermekek ráhangolása a játékokra rendkívül lényeges. Ezért igen hasznos már a gyülekezésnél is megfigyelni őket, megtalálni velük a közös hangot, mert utána bármilyen játék sokkal eredményesebb lehet.

Nem minden gyermek fogja fel azonnal a játék lényegét. Nem jegyzi meg a játékszabályokat és ez a végrehajtásban is nehézségeket okoz. Ilyenkor a játékszabályokat, de esetleg a játékfajta is változtatni kell. Az óvodapedagógus soha ne engedje meg, hogy a gyermekek elkedvetlenedjenek, segíteni, biztatni kell őket. Az óvodapedagógus kezdeményezzen az udvaron vagy séták alkalmával játszótéren olyan játékot, ahol segítheti azokat, akiknek valami még nem sikerült, vagy akinek nagyobb önbizalomra van szükségük. Vannak gyermekek, akiket szereplési vágy fűt, hajt, szerepelni akarnak, másik visszahúzódóbbak. A játék helyes megszervezésével ezt is figyelembe kell venni.

(Lepes J.-Halasi Sz. 2013,48)

A mozgásos játékok megtalálhatók a reggeli torna tartalmában, a testnevelési foglalkozások részeként, a sétán, kirándulásokon, a gyermekek levegőn való tartózkodása alkalmával, a szabadon választott tevékenységekben. (Josip Lepes,103)

1. Testnevelési játékok éves tervezése

Testnevelési játékok alatt azokat a mozgásos játékokat értjük, amelyeket a testnevelés didaktikai és nevelési feladatainak megvalósítására használunk fel. E meghatározás teljes egészében vonatkozik az óvodai testnevelési játékokra is. De az óvodai testnevelés keretében a jelzett feladatokat csak azok a mozgásos játékok tudják megvalósítani, amelyek az óvodai testnevelés gyakorlatanyaga, elsősorban pedig a főgyakorlatok, illetve meghatározó elemeik számára biztosítanak további, majd az előzőektől eltérő, illetve különböző, de megfelelő változatos gyakorlási lehetőségeket, körülményeket is.

A változás megnyilvánulhat a másféle végrehajtási módban:pl. nem helyből, hanem járásból, majd futásból következik valamilyen szer alatti átbújás, illetve felette, vagy alatta való átmászás; de történhet két ismert gyakorlat egymás utáni kapcsolt végrehajtásában is: pl. kis gutásból zsámolyra felugrás egy lábról páros lábra, majd leugrás szőnyegre guggolótámaszba és ebből folytatólag gurulóátfordulás előre; vagy megvalósulhat hosszabb ideig tartó erőkifejtést biztosító végrehajtásban:pl. nem egy, hanem két, vagy több alacsony, majd magasabb tárgy átugrása és az átugrás történhet páros, illetve váltott, majd azonos egy lábról; de létrejöhet a gyakorlás másféle szervezésével is: pl. nem szétszórt alakzathoz, hanem vonalból, illetve oszlopból indulva, továbbá nem együttes, hanem csoportonkénti, illetve egyenkénti végrehajtással. A főgyakorlatoknak, illetve meghatározó elemeiknek csak a foglalkozások főrészében történő gyakorlása nem teremtheti meg a kívánt mértékű és változatos végrehajtást, és így nem alakulhat ki az egyébként elvárható tudásszint.

(Gaál Sándorné, 9.)

Az óvónők a programban felsorolt főgyakorlatokat az illető csoport számára készített éves ütemtervben – az ütemterv készítésének fokozatait (anyagkiválasztás-felbontás-elrendezés) betartva – a foglalkozások egymásutánjába elosztva, illetve elrendezve állítja be, természetesen figyelembe véve az egyes főgyakorlatok évszakhoz kötődő eredményes gyakorolhatóságát is. Minden foglalkozásban szereplő főgyakorlathoz kapcsolódik egy-egy megoldható didaktikai feladat, amely lehet egy új főgyakorlat gyakorlása esetében a gyermekek megismertetése konkrét tényekkel, illetve új ismeretekkel; vagy az előző új anyag ismétlődő gyakorlása; végül ennek változott körülmények között történő alkalmazó gyakorlása. A foglalkozások főrészében – általában – a főgyakorlat után szerepel az óvónő által tervezett játék. Mindegyik játékhoz szintén kapcsolódik valamelyik didaktikai feladat az előzetesen felsoroltaknak megfelelően. Természetes tehát, hogy a játékokkal kapcsolatban a tevékenység célja ugyanúgy a mozgásos cselekvéstanítás-tanulás, mint vonatkozik ez a főgyakorlatokra. A játékokat – itt a főgyakorlat anyagát felhasználójátékokról van szó – az egész évre kell megtervezni és azokat elosztva és elrendezve az éves ütemtervbe a főgyakorlathoz kapcsolódóan kell beállítani. A kérdés ezek után az:hogyan válasszuk, határozzuk meg és tervezzük az egész éves jelzett játékanyagot és hogyan állapítsuk meg egy-egy játéknak a helyét és a hozzá kapcsolódó didaktikai feladatot az éves ütemtervben?

Mivel a játékok azzal segítik a mozgástanulást, hogy keretükben lehet a főgyakorlatokat, vagy vezető műveletüket azonos, illetve változatos formában, változott körülmények között is gyakoroltatni, ezért érthető, hogy anyaguk megválasztásánál azt a főgyakorlatot kell elemezve alapul venni, amelyhez kapcsolódva terveződnek. Ez az eljárás mindegyik játéknak nemcsak az anyagát, de a helyét is meghatározza az ütemtervben, továbbá így fogalmazódhat meg a

játék keretében megoldható didaktikai feladat is. Ez utóbbiakkal kapcsolatban vegyük figyelembe a következőket:

- 1) A megfelelően megtervezett játék előkészítheti s így megkönnyítheti az új főgyakorlattal kapcsolatos mozgáskoordináció kialakítását, elsajátítását. Ebben az esetben a tervezett játék alapanyagát az új főgyakorlat, illetve vezető művelete szolgáltatja, amelyet, mint rávezető gyakorlatot, valamilyen ismert mozgással végrehajtott játékkeretbe állítjuk be. Az új főgyakorlat pl. hossz tengely körüli gurulás. Meghatározó eleme ennek a gyakorlatnak a magatartásos karhelyzetű nyújtott, fekvő test hossz tengely körüli mozgatása. Ez esetben a játék lehet pl. a következő: a terem oldali mentén annyi széket, vagy padot helyezünk el, amely a csoport létszámánál valamivel több helyet biztosít. A gyermekek futkároznak a tárgyak által határolt területen belül, majd jelre minden gyermek a határoló tárgyak valamelyikével, vagy valamely részével szemben a jelzett testhelyzetben helyezkedik el és a test hossz tengely körüli oda-vissza gurításával utánozza pl. a csónak ringását, illetve végez oda-vissza gurulást. A feladat végrehajtása egyéni versengéssel történik. Megadott jelre ismét futkározás. A játék didaktikai feladata: új ismeret közlése, illetve gyakoroltatása. Ilyen játékot azon foglalkozásra tervezünk, amely megelőzi az azonos új ismereteket közlő, gyakoroltató foglalkozást. De ugyanazon foglalkozáson is szerepelhet az új főgyakorlat mellett az azonos anyagú – legalábbis vezető műveletében azonos anyagú – játék, csak ez esetben a játék előzze meg a főgyakorlatot. Így töltheti be az ismertett játék az előkészítő szerepet, illetve az új anyagnak a játék keretében történő ilyen gyakoroltatása is megoldhatja az új ismeretek gyakorlását biztató, illetve tanulását elősegítő didaktikai feladatot. Ha az új főgyakorlat, vagy vezető művelete számára azonos foglalkozáson akarunk tovább tartó gyakorlási lehetőséget biztosítani, akkor a jelzett didaktikai feladat megoldása a következő is lehet: az illető foglalkozáson a főgyakorlatot követően szerepeltessük a megfelelően megválasztott anyagú játékot.
- 2) Ha egy már szerepelt főgyakorlattal kapcsolatban a mozgás finom koordinációját akarjuk kialakítani, akkor mind a foglalkozás főgyakorlatát, mind pedig az azt, vagy vezető műveletét tartalmazó játékot a megfelelő azonos módon kell tovább gyakoroltatni. – Ez azonban nem azt jelenti, hogy a játék keretében a gyakorlás kis változtatással ne történhessék meg.
- 3) Ha egy előző, de azonos módon és a szükséges ideig végzett főgyakorlatot az ütemterv későbbi szakaszában is szerepeltünk, akkor az eddiektől eltérő

változtatott formában történik a gyakoroltatás a jelzett főgyakorlattal kapcsolatban kialakult és főként a gyakorlat meghatározó elemére vonatkozó finom koordináció megszilárdítása érdekében. A változtatás megnyilvánulhat az eddigiektől eltérő feladat – helyzetekben, amelyek egyéni feladatmegoldásra is biztosítanak lehetőséget. Ez esetben a didaktikai feladat az alkalmazó gyakorlás.

(Gaál Sándorné, 9-11.)

A játékok tervezése során figyelembe kell venni még a következőket is:

- 1) Minden játék anyaga biztosítja a motoros képességek fejlesztését, s elsősorban annak fejlesztését segíti, amely az illető főgyakorlat eredményes végrehajtásához szükséges.
- 2) A főgyakorlathoz kapcsolódó játékanyagot úgy válasszuk meg, hogy ne alakulhasson ki negatív transzfer. Tehát, ha pl. a főgyakorlat egy lábról elugrást követel, akkor a játék keretében nem gyakoroltathatunk páros lábról elugrást és ugyanezt fordítva még kevésbé.
- 3) Biztosítsa a játék a test mindenoldalú foglalkoztatását, ha a főgyakorlat anyaga főként a test csak egyik részét működteti. Ilyenkor a játék anyaga mozgassa meg a nem, vagy kevésbé foglalkoztatott testrészt is.

A játékoknak az ütemtervben több esetben és megfelelő alkalommal ismert mozgáselemekkel történő ilyen szerepeltetése, beállítása azért is hasznos, mert így mind a torna-, mind pedig az atlétikai vonatkozású főgyakorlatok, vagy meghatározó elemeik egész évben kapnak alkalmazó gyakorlási lehetőségeket. Ez pedig a velük kapcsolatos mozgástanulást, illetve a mozgáskészség kialakítását és a finom koordináció megszilárdítását eredményezi.

(Kunos Andrásné 1993,37)

2. A játékok értékelése és felosztása

Az óvodás korú gyermek legtermészetesebb tevékenysége a játék és a mozgás. A testnevelési foglalkozások tartalmát megfelelően kiválasztott testnevelési játékokkal tehetjük teljessé, s a gyermek számára élményt adóvá. A testnevelési játékokat sokféle szempontból értékelhetjük.(Dr. Kovács György-Bakosi Éva 1995, 17)

A testnevelés általános és sajátos feladatainak megoldásában szerepük megkülönböztetett. A gyermekek nagy többsége szívesen és aktívan vesz részt a játékokban. Mozgástevékenységeiket vagy meghatározzuk, vagy egyénileg választják meg. A játék az előző gyakorlási körülményektől eltérő, változatos gyakorlási lehetőséget biztosít a főgyakorlatok számára. Az alkalmazás során fejlődnek a gyermekek mozgásszervei, testi képességei. A testnevelési játék alkalmat nyújt az öntevékenységre. A játék céljának, feladatainak, szabályainak ismeretében, - a térbeni tájékozódás, helyzetfelismerés alapján –

választja ki minden egyes gyermek a cselekvésmódot, hozza meg döntését és hajtja végre a cselekvéseit. A játékban való részvételsorán a gyermek megismeri saját képességeit, felismeri megoldásmódjának helyes vagy hibás voltát.

A páros versengések, sor -, és váltóversenyek segítik a közösség kialakulását. Együttes tevékenység, együttes erőfeszítés vezet eredményre. A közösség érdeke az egyéni érdek alárendelését kívánja.

A játékszabályok betartása önfegyelmet igényel. A közösség minden tagja egyénileg maximális teljesítményre törekszik. A játék hevében szinte könnyedén küzdik le a fáradságot, erősödik akaraterejük. Nem egyszer a gyengébb, elmaradottabb, vagy félénk gyermek, gátlását leküzdve teljesítményével önmagát is felülmúlja.

Miként a testgyakorlatok rendszerezése sokféle alapon lehetséges, úgy a játékok felosztását is több szempont alapján végezhetjük. A szakirodalomban a legáltalánosabb rendszerezési szempontok a következők:

- a környezeti (termi, szabadtéri, vízi, havas játékok);
- a játékeszköz (eszköz nélküli, valamilyen meghatározott eszközzel, vagy labdával végrehajtott játékok);
- a gyermek életkora (óvodás-, iskoláskorúak, alsó-, felső tagozatosak stb. játéka). 155
- a játékban szereplő mozgástartalom (pl. futás, célbadobás, adagolás stb. szerint: futó-, célbadobó, labdaadogató stb. játékok);
- a játéktevékenységben teljesítendő feladat (alkalmazkodás a társ cselekvésére; gyors reagálás jelekre; pontos célzás stb.) szerint futó-, fogójátékok, versengések, sor- és váltóversenyek, küzdőjátékok, labdajátékok);

(Bély Miklós-Janisch Gyuláné 1963,51)

Az óvodai testnevelésben a játékokat a játékban szereplő mozgástartalom, a játékeszköz és a játékfeladatok szerint csoportosítjuk. Így megkülönböztetünk futó-, fogójátékokat, versengéseket, sor- és váltóversenyeket.

Az egyszerű egy-két feladattal járó futó-, fogójátékokat, amelyek jellegüknél fogva utánzásra alapulnak, szerepes játékoknak nevezzük. (Becsy Bertalan Sarolta 1994, 155-156)

3. Játék a szabadban

Az óvodai testnevelés legértékesebb részének is a játékot tartjuk. Az óvodai testnevelési foglalkozásokon alkalmazott játékok azonban, egyrészt időbeli korlátozottság, másrészt az esetleges kedvezőtlen körülmények folytán, nem elégítheti ki a gyermek szinte korlátlan játékigényét, de nem biztosíthatják a támasztott, biológiai és pedagógiai követelmények teljes megvalósítását sem. A helyesen, jól végzett testnevelési foglalkozásokon túl szükség van arra

is, hogy a mindennapos testnevelési tevékenységeken, szabadidőben, kirándulásokon alkalmazzák a tanultakat, azaz tovább fejlesszék őket.

Ha szabad levegőn, napfényben játszanak, növekszik a gyermekek ellenálló képessége, az időjárás, hőmérsékleti változásokkal szembeni edzettsége.

(Cseh Kálmán-Rákos Etelka 1976,101)

A szabadban történő játékhoz is megfelelő teret kell biztosítanunk nagy figyelemmel a megfelelő rendelkezésre álló játékidőre és a gyerekek játékgigényére, életkori sajátosságaira és a játékok sajátosságaira is egyaránt.

Az udvari játékok legfőképp a nagymozgások fejlesztésére alkalmasak. A tágas tér lehetővé teszi a szabad mozgást.

A szabadban tartott testnevelési játék foglalkozások számtalan előnnyel bírnak a zárt térben (tornaterem, tornaszoba, csoportszoba stb.) szervezett foglalkozásokkal szemben. Az időjárás viszonyok alapvetően megszabják a szabadban tölthető időtartamot. A tavaszi és őszi időszakban azonban a foglalkozásokat az udvaron kell megtartani. Ennek megfelelően elsősorban az atlétika mozgásanyagát és testnevelési játékok meghatározott (nagy hely igényű) részét mindenképpen célszerű erre az időszakra szervezni.

(Detre Pál 1975, 48)

Kétségtelen, hogy a szervezési feladatok alaposabb átgondolást kívánnak. Míg a tornaterem, tornaszoba, csoportszoba a hely szempontjából „azonos” feltételekkel bír, addig az udvaron sokszínűbb, alakíthatóbb feltételekkel számolhatunk. Ilyen a változatosságot biztosító összetevő pl. nem mindig ugyanazt az udvarrészt választhatjuk, lehetőség van a beépített játékszerek, növények „felhasználására” stb. Számolnunk kell még a külső „zavaró” körülmények jelenlétével. Ilyenfajta szituáció lehet, ha több gyerekcsoport is tartózkodik az udvaron, egy-egy felhívóbb hang /repülő, szirénázás, stb./ vonja magára a gyerekek figyelmét, idegen érkezik az óvodába, és még számos egyéb is befolyásolhatja a foglalkozás megszokott folyamatát. Ezekben az esetekben a természetes viselkedés a legnyilvánvalóbb, az óvodapedagógus és ez által a gyerekek számára is. (Pálfi Sándor 2015, 127-128)

4. A labdával való játékok hatása az óvodások fizikai fejlődésére

A labdával végezhető gyakorlatok minél hamarabb történő elsajátításának előfeltétele a labda tulajdonságainak érzékelése, vagyis a labdaérezék, illetve a labdával való bánni tudás kialakítása. Ez a különböző labdakezelési módoknak és az alapvető dobásformáknak a gyermekek fejlődési sajátosságait figyelembe vevő megválasztásával és elégséges gyakorlásával valósítható meg. A megvalósítás érdekében fokozottan ügyeljünk a játék anyagának óvodai csoportonkénti megválasztásakor a koordinációs képességek körébe tartozó téri tájékozódási képességek körébe tartozó téri tájékozódási képesség, térérezékelés,

távolságbecslés; kinesztétikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés; ritmusképesség; reakcióképesség fejlettségi fokának megítélésére. A felsoroltak figyelembe vevő anyagmegválasztás és elegendő idejű gyakorlása révén alakulhat ki a mozgás durva, majd finom koordinációja és ennek megszilárdítása, illetve a megfelelő mozgáskészség. Így alapozhatjuk meg a játékelemek elsajátítását a későbbi korokban.

(Czibernén Nohel Gizella-Hézsöné Bönöcz Andrea, 96)

Labdás játékok nélkül nem teljes a mozgásfejlesztés. A labdás gyakorlatok fejlesztik a testi és idegrendszeri funkciókat, a szem-kéz és szem-láb koordinációt, továbbá hatással vannak a térbeli tájékozódás fejlesztésére és a gömbérzék fejlesztésére. A kisgyermekkorú labdás gyakorlatok nagy hatással lehetnek a mozgások térbeli és időbeli érzékelésre és pontosítására. Tökéletesen fejleszti a ritmusérzék, az egyensúlyérzék, segíti kialakítani a gyerekekben a vizuális érzékelést, az irányított figyelmet, a szabálytudatot és természetesen erősíti a fizikai erőnlétet is. (Király Tibor-Szakály Zsolt 2011, 55)

Az elkapott szert (labdát) kezdetben még a mellkashoz szorítják. Ez a mozdulat lassan fejlődik és alapvetően a felnőttek tudatos segítsége kell hozzá. E mozgásformának része a labdaérzék, mely a felfújt labda egyre biztonságosabb kezelésében nyilvánul meg. A labdaérzék kapcsán beszélhetünk a rúgás fejlesztéséről is. Ugyancsak ehhez a mozgásformához soroljuk az ütővel történő manipulálás fejlesztését is. A távolságbecslés, az irányérzékelés, a térérzékelés fejlesztése kiemelkedően fontos feladatok.

A labdát, mint fejlesztő eszközt régóta használják. Leghatékonyabb az egyensúly-, és ritmusérzék fejlesztésére. Továbbá még a szem-kéz koordináció, a jobb és baloldaliság esetében nagy fontosságú, illetve a téri tájékozódásban, a reagáló- és reakcióképességben is komplex és változatos fejlesztést tesz lehetővé.

Az óvodás és kisiskolás korban az érzelmi motiváció nagymértékben meghatározó a mozgástanulásban és tanításban, ezért ebből a szempontból is kiváló szer a labda, főleg ha színe és mintázata is vonzó a gyermekek számára.

Ha semmi másra nincs is pénz, de labda kell, hogy legyen minden óvodában, iskolában. Annyi, hogy minden gyerek kezébe adni lehessen. Az sem baj, ha egy idő után leereszt, egy kicsit puha lesz, mert bizonyos feladatokhoz sokkal használhatóbbá válik ezáltal.

A gyakorlatok típusától függ, hogy milyen labdával végezhető a legjobban. A labdapattintáshoz, labdavezetéshez a kemény, nem túl nehéz, és kezdetben minél nagyobb labdák a legalkalmasabbak. Labdadobáshoz, elkapáshoz, elkapáshoz és gurításhoz nemcsak megfelelnek a puhább labdák, hanem kifejezetten jobbak is. A kétkezes dobásokat nagyobb, míg az egykezeseket kisebb labdával tanítsuk. Hiszen a nagyobb labdáért automatikusan két kézzel fog nyúlni a gyermek.

A labda a mozgás-koordináció fejlesztésének alapvető eszköze. Amit régen egy szóval ügyességének hívtunk, arról ma már tudjuk, hogy különböző koordinációs képességek összessége, amelyek szoros kölcsönhatásban vannak egymással. Úgy mint egyensúlyérzék, ritmusérzék, kombinációs képesség, térbeli tájékozódási képesség, szem-kéz koordináció, szem-láb koordináció stb. A különböző labdás gyakorlatok ezen koordinációs képességének fejlesztésére kiválóan alkalmasak, a gyermekek életkorának megfelelő játékos formában. Ezen túl fejlesztik a motoros képességeket is (erő, gyorsaság, állóképesség). Óvodás korban tehetjük le a sportjátékok alapjait is, amelynek elmaradása csak nehezen pótolható.

Fontos, hogy ismerjük az adott korosztály mozgásfejlettségi szintjét, hogy a legmegfelelőbb terhelést adhassunk, mert sem a könnyű, sem a túl nehéz gyakorlatok nem alkalmasak a fejlesztésre. Például 3-4 éves korosztály számára inkább gurításos játékokat tervezünk. (Becsy Bertalan Sarolta- Esküdt Gyuláné 1982, 23)

Törekedjünk arra, hogy rendszeresen legyen módja a gyerekeknek labdázni a szabad játékban és a tervezett foglalkozásokon is. Szükséges sok gyakorlás és a megfelelő ismétlésszám. (Pappné Gazdag Zsuzsanna 2001, 9)

II. Különböző méretű labdák felhasználása az óvodás korú gyerekek tornaóráján

A labdagyakorlatokat végezhetjük kislabdával, felfújt labdával, különböző súlyú tömött labdával. Fontos, hogy megfelelő súlyú és nagyságú labdát válasszunk a gyerekek korának, előképzettségének, és a gyakorlatok jellegének megfelelően.

Amennyiben lehetséges mindenkinek jusson egy-egy labda, ha nem, páronként, esetleg hármasával végezzék a feladatot, felváltva. Tanítsuk meg a labda elkapását is, ne engedjük a szert leesni, mert a guruló labda balesetveszélyes.

A labdákat óra vagy foglalkozás előtt készítsük elő pl.: hálóból, zsámolyba, szekrénytetőbe, bordásfalra, stb.. Fontos, hogy nekünk is legyen labdánk, ne a gyerekek eszközét használjuk a bemutatásokhoz. Igyekezzünk egyforma, azonos súlyú, színű és minőségű labdákat előkészíteni, hogy a gyerekek ne válogassanak.

A labdák kiosztása többféleképpen történhet:

- helyben, pl: hálóból adjuk a kezükbe,
- menet közben: a gyerekek tőlünk, vagy egy felmentett gyerektől kapják kézbe azt. (Nem igazán jó, ha a gyerekek maguk veszik fel a labdát, mert el kezdenek válogatni, és sok idő telik el feleslegesen.

Fontos, hogy a kiosztás előtt elmondjuk a gyerekeknek, mit lehet, és mit nem lehet tenni a labdával. (Lehet néhányszor feldobni, nem lehet pattogatni, rúgni stb.,)

- A labda hord módját is határozzuk meg. Lényeg, hogy egyöntetűen vigyék azt, pl.:
- bal kézben a hónuk alatt;

- mély tartásban a test előtt.

A gyakorlás megkezdése előtt hívjuk fel a figyelmet a balesetveszélyre!

Labdagyakorlatokat a következő alakzatokban végeztethetünk:

- egész távolságnál nagyobb térközre állítva a gyerekeket, nyitott alakzatokban;
- - kör;
- - szétszórt alakzatban.

A kéziszergyakorlatoknál, így a labdagyakorlatoknál is szabály, hogy a szakleírásban a kéziszér (labda) helyzetet, és mozgást kell jelölni.

(Pl.: kiinduló helyzet: terpeszállás, labda mélytartásban)

1. ütem: labdalendítés mellső középtartásba;

2. ütem: labdaleengedés kiinduló helyzetbe.)

A gyakorlatok között (bemutatáskor, bemutattatáskor, szóbeli közléskor) a labdákat, különösen a nehezeket, letehetik a gyerekek a talajra. Fontos, hogy a labdát nem ledobni, hanem letenni kell, és nem szabad ráülni, ráállni sem!

A szabadgyakorlatok alapformájú labdagyakorlatok végrehajtása után lehetőség szerint végeztessünk dobásokat, gurításokat, labdaütéseket, labdavezetést, átadásokat is.

A labdagyakorlatokat végezhetjük felfújt labdával, kislabdával és tömött labdával (medicin labdával.)

A felfújt labdát (gumilabda, nagylabda [fitball], kézi-, kosár-, röp- és futball-labda) gyakran hagyományos kéziszérként használják, és szabadgyakorlatokat végeztetnek, felfújt labdával a kézben. Ez nem felel meg a felfújt labdagyakorlatok sajátosságainak. A felfújt labda jellegének megfelelő gyakorlatok a labdavezetések, labdaleütések, dobások, átadások, lövések, gurítások stb.

A felfújt labdagyakorlatokat általában a koordinációs képességek fejlesztésére, illetve labdás fő részt tartalmazó sportfoglalkozások elején, bemelegítésre szokás használni.

A labdás ügyesség fejlesztésére gyakran használunk felfújt labdával végzett „labdaiskolákat”, labdás gyakorlatsorozatokat.

A felfújt labdák közül sajátos, különleges gyakorlatrendszer alkotnak a nagylabda (fitball) gyakorlatok.

A kislabda gyakorlatok fejlesztik a koordinációs képességeket, a labdás ügyességeket, a távolságbecslést, térérzékletet pontosítják. A kislabdával megszerzett képességeket transzferálnak a későbbi labdás feladatok minőségére, a későbbi feladatok megoldásánál jól hasznosulnak.

A kislabda gyakorlatanyagát képezi a labda lendítése, dobása (távolra, vagy pontosan), elkapása, gurítása illetve célzás a labdával. A kislabda gyakorlatok rendszere, néhány példával a következő.

Járás közben végezhető feladatok kislabdával.

- Feldobás és elkapás egy kézzel , váltott kézzel.
- - Jobb és balkezes átdobás az azonos oldalú, előrendített láb alatt.
- - Jobb és bal kézzel labdagurítás a kilépő láb körül.
- - Az előző gyakorlatok összekapcsolva, esetleg párokban történő végrehajtással.

Állásban, kislabda feldobás- elkapás közben végezhető feladatok.

- Ki tud többet tapsolni, míg a kislabdát elkapja, vagy az leesik?
- Ki tud közben leülni, felállni?
- Ki tudja közben mindkét kezével megérinteni a talajt?
- Ki tud közben saját tengelye körül megfordulni,
- Ki tudja a feldobott kislabdát felugrás közben elkapni,
- Ki tud egészet fordulni felugrással, és elkapnia feldobott kislabdát?
- Ki tudja a feldobott kislabdát leguggolva elkapni?

Az alkalmazott labda súlya mindig alkalmazkodjon a gyerek életkorához, testtömegéhez és a foglalkozás céljához. A labda terjedelme és súlya miatt a gyakorlatokat legtöbbször egy mindkét kézben tartott labdával végeztetjük. Kisebb korban a labda súlyát és terjedelmét ellensúlyozhatjuk azzal, hogy a labdát hajlított kartartással fogják, vagy fejtetőre helyezett labdával végzik a gyakorlatot a gyerekek.

A tömöttlabda gyakorlatokat végrehajthatják a gyerekek haladás közben, helyben és párokban is. A tömöttlabda gyakorlatok technikája viszonylag egyszerű (a tömöttlabda fogása, tartása gyakorlatok közben, gurítása, dobása, elkapása), és gyakorlással a végrehajtás módja igen jól tökéletesíthető. (Dr.Bodnár Zsuzsanna 1988, 275-279)

II.1 Labdavonatközös fő gyakorlatok

Az óvodásgyermek természetes mozgásai közé tartozik a léglabdával való játék, a „labdázás”. A labda rugalmas és gömbölyű, minden egyéb játéktól, kéziszertől eltérő tulajdonságai a gyerek számára ismeretlenek. Eleinte figyelemmel kíséri a labda mozgását, tapasztalja, hogy a labda „reagál” cselekvéseire. Ha a nyugalomban lévő labdát könnyedén meglöki elgurul, ha ledobja felugrik, ha felé röpül nem sikerül elkapnia, leesik a két keze mellett, vagy között stb. (Dr. Farkosi István 1992, 54)

A kisgyermek látja a mozgó labda útját, irányát, érzékeli sebességét, de tapasztalathiány miatt, mert ilyen irányú motorikus élménye nincsen, nem tud a labda mozgásritmusához igazodni. A labdával meg kell ismerkednie, sok-sok tapasztalatot kell szereznie. Erre szolgálnak az óvodában a labdaérzékelt fejlesztő gyakorlatok és a labdajátékokban alkalmazható fő gyakorlatok: labdagurítás; alsó- és felső kétkezes dobás; egykezes felső dobás; labdavezetés. ((Dr.Tótszóllósné Varga Tünde 1997, 36)

Az a gyermek, akinek az óvodai élet sok lehetőséget, biztosít a labdával való játékra, megismeri és elsajátítja a labdázás, a labdajátékok alapjait. Annyira megszereti a labdát, hogy szabad játékidéjében is tartósan játszik vele. Időérzéke, a labda mozgását irányító készségei a sok gyakorlás folyamán kialakulnak és biztosan, célszerűen nyúl érte a különböző játék szituációkban.

A továbbiakban a fokozatosság elve alapján nehézségi sorrendben ismertetjük a labdagyakorlatok technikájának elsajátításához vezető utat.

1.1 Labdagurítás

A labdagurításnak két féle módját végeztetjük:

- folyamatos labdagurítás; ciklikus szerkezetű mozgás.
- a labda elgurítás; aciklikus szerkezetű mozgás.

A gurítás mindkét esetben irányított. (A gurítás irányát a tenyér helyzete határozza meg.) A gurítást irányító kéz tenyérrel a labda felé fordított, a gurítást az ujjak végzik. A kar csuklóban és könyökben enyhén hajlított.

A labda folyamatos gurításánál az ujjak érintik folyamatosan a labdát. Folyamatos gurítás végezhető helyben és haladással, egy, két, illetve váltott kézzel.

A gurításnál leggyakrabban előforduló hibák:

- a tenyér nem irányítja a gurítást (nem fordul a labda felé);
- a csukló merev;
- a labdát tenyérrel ütik, vagy lökik;
- az ujjak nem érintkeznek folyamatosan a labdával;
- a labdát gurítás közben felemelik a talajról.

(Becsy Bertalan Sarolta-Kunos Andrásné 1994, 138)

A labdával közölt erő kezdeti sebességet ad, s az meghatározza a gurulás távolságát. A kézzel folyamatosan irányított gurítás (ciklikus mozgás) és a távolra történő elgurítás (aciklikus mozgás) közötti erőbeadás különbségének érzékeltetése az első feladat.

Erre alkalmas gyakorlat, ha a gyerekek az udvar (szabadtér) egyik oldaláról a másikra elgurítják a labdát és a guruló labda után futnak. „Ki tudja messzebbre elgurítani a labdáját? – „Ki éri hamar utól a guruló labdát?”

A labda elgurítása különböző testhelyzetekből végezhető (hajlított állásból, guggolásból, térdelésből, terpeszülésből, hason fekvésből). A gurítás irányának, a célzásnak és a gurítás dinamikájának érzékeltetésére ad lehetőséget, ha a gyermekek élére fektetett tornapad, vagy óvodás pad lapjával szemben, 1-1,5 m távolságra helyezkednek el térdelésben, két kézzel a padhoz gurítják a labdát úgy, hogy az a pad lapjáról elpattanva a kezükhöz visszaguruljon,

majd ugyanezt a gyakorlatot terpeszülésben is végezhetik két- és egykezes gurítással, sőt versengéssel egybekötve is „Kinek a labdája gurul a kezéhez?”

Ezután célszerű a labda elgurítását társas formában végeztetni. A párok egymással szemben gurítják a labdát két-és egy kézzel: hajlított-állásban, térdelésben, sarokülésben, terpeszülésben, hason fekvésben. A gurítás távolságát 1,5 m-ről kezdjék, ha hosszabb gurításra is képesek, távolodjanak a párok egymástól.

(Becsy Bertalan Sarolta-Kunos Andrásné 1994, 141)

1.2 Labdafogás – elkapás

A léglabdát a kisgyermek egy kézzel nem tudja megfogni, tartani. A labda helyes fogása a következő: a két nyitott, enyhén hajlított ujjakkal egymás felé fordított tenyérrel tartja a labdát két oldalról. Ezzel a fogásmóddal végeztessük a szabadgyakorlati alapformákat is, az előkészítő gyakorlatok keretében.

A helyes labdafogás elsajátítására alkalmas gyakorlatok:

- labda fogása két kézzel; labdahordozás: hajlított karral, nyújtott karral; fejtetőre támasztott labdával; bal vagy jobb vállra tartott labdával; tarkóra tartással stb.

labdafogás két kézzel mell magasságában: a labda földre ejtése úgy, hogy a két kéz oldalt kifelé távolodik a labdától, majd a felpattanó labdához oldalról befelé közelít. „Ki fogja meg többször a felpattanó labdát? „(Becsy Bertalan Sarolta-Kunos Andrásné 1994, 137)

- labdafogás két kézzel az arc magasságában: labda leütése a földre, „Kinek a labdája pattan magasabbra? „
- labdafogás két kézzel mélytartásban: „Ki dobja messzebbre a labdát, és ki fut utána a leggyorsabban,, ?

Az elgurult labdát tetszés szerint vehetik fel, de a feladat ismételt végrehajtását kezdjék el a tanult labdafogással.

A labdafogással és gurítással végzett feladatok sora vezet el a labdaérezkelés fejlődésének arra a fokára, amikor már sor kerülhet a dobások technikájának elsajátítására.

Vizsgáljuk meg a kétkézes alsó-, felső- és az egykezes felsődobás szerkezetét.

Kétkézes alsődobás

- K.h.: terpeszállás, mélytartásban labdafogás két kézzel. Mérsékelt térd- és törzshajlítással előre karlendítés labdával a terpesz közé; majd térdnyújtással és törzsemeléssel karlendítés vállból előre. A kar előre lendítésénél a könyök enyhén hajlított, majd kinyúlik és a kéz a labdát körülbelül az arc magasságáig kíséri.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- a kar merev; rövid a lendítés nagysága- vagyis az arc magassága alatt fejeződik be-, ezért a labdát idő előtt engedi ki a kézből;

- a lendítés útja hosszabb, ezért a labdát túl magasan engedi ki vagyis későn;
- a térd nem rugózik ;
- a törzs, a kar előre lendítésnél nem emelkedik fel, döntött helyzetben marad.

Kétkezes felsődobás

K.h.: terpeszállás, labdafogás két kézzel magas tartásban, enyhén hajított könyökkel. Mérsékelt törzshajlítás hátra, vállból a kar hátra húzásával és kis térdhajlítással. (Ebben a helyzetben a törzs megfeszül, mint az íjj.). Hirtelen térd- és törzsnyújtással törzslendítés előre, egyidejű karlendítéssel és könyöknyújtással előre és a labda dobása.

Előforduló hibák:

- a lendületvételnél a kar könyökben erősen hajlított és a labdák a két kéz hátul, a lapockák vonaláig leengedi;
- a törzs és a térd nem segít a lendületszerzésben, merev;
- a labdát lökésszerűen ejti le maga elé.

Labda elkapás

Technikája - ugyanolyan mint a labdafogásé – a labda két oldalán szembenéző tenyérrel és nyitott, enyhén hajlított ujjakkal történjék. A kar a repülő labda felé nyúlik, kissé hajlított könyökkel, a fenti kéztartással.

A labda elkapásánál pillanatában a csukló, a könyök és a vállízület behajlításával a labda sebességét lefékezi és a labdát testközelbe hozza.

A labdadobás és elkapás technikájának kialakítása tartós gyakorlást igényel.

(Becsy Bertalan Sarolta-Kunos Andrásné 1994, 144)

1.3 Labdavezetés

Labdavezetés helyben

Harántterpeszállásban enyhén hajlított térdrel állunk. A test előtt hajlított karral, két kézzel fogott labdát magunk előtt a földre ejtjük. A könyök és a csukló nyújtásával a labda fölé „lógatjuk” a karunkat, így a felpattanó labdához előre igazodunk. A labdát az emelkedés „holtpontjáig” a könyök és csukló hajlításával „kísérjük”. Majd az ujjpárnákkal és a csuklóval ismét a talajra „nyomjuk”. A lenyomásban a könyök enyhe nyújtása is segít. Kézzel és karral mindég a felpattanó labdához igazodunk, sőt ha szükséges, érte kicsit előre, vagy oldalt lépünk.

Labdavezetés haladással

A labdavezetést nemcsak helyben, de főleg haladással végezzük és így alkalmazzuk játéokban is. A labda földhöz „pattintásánál” ügyeljünk arra, hogy a pattintást rézsút előre történő lenyomással kezdjük. Így a labda felpattanási szöge a leesési szöggel megegyező nagyságú és előre irányuló lesz, tehát a labda a haladást lehetővé teszi.

Haladást végezhetünk járással, futással, előre, hátra és oldalt. Vezethetjük a labdát egyenes, hullámvonal, cikk-cakk, kör, félkör stb. irányban is.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- a labdát maguk mellett ütik le;
- a labdát zárt ujjakkal érintik;
- felfelé feszített csuklóval várják a labdát és erősen hajlított könyökkel;
- a labdát tenyérrel ütik;
- merev térdel állnak; (Becsy Bertalan Sarolta-Kunos Andrásné 1994, 148)
- haladás közben függőlegesen nyomják le a labdát, így a labda elmarad;
- maguk mellett vezetik a labdát.

A labdavezetés oktatását helyben a kétkezes labdavezetéssel kezdjük. A két kézzel fogott labdát magunk előtt a földre ejtjük. A mozgását leesés és felpattanás alatt kézzel „kisérjük”. Puha lenyomással pattintjuk a földhöz. Először állásban végeztetjük, majd áttérhetünk egyéb helyzetekre pl. guggolás, terpeszülés, térdelés. Mindenkor ügyeljünk arra, hogy a kar, csukló, ujjak a labdával együtt mozogjanak.

Ha helyben két kézzel sikeresen végzik a labdavezetést, rendezhetünk versengéseket. „Ki tudja tovább pattogtatni a labdáját?”, „Kinek engedelmeskedik a labdája?”.

Ezután tanítsuk meg egy kézzel a labdavezetést. Először ezt is helyben, állásban végeztetjük. Mindkét kézzel egyformán gyakoroltatjuk. Ügyeljünk arra, hogy a pattogtatás ritmusa egyenletesen ismétlődjék. Ez azt jelenti, hogy a labdát mindig azonos erővel nyomják le és így az, azonos magasságban pattan fel. Ha már ily módon sikerül a labdát irányítanunk, játszhatunk a labdával másként is.

A labdavezetés helyben kiváló mozgásanyaga az egyéni versengéseknek. Néhány példa:

- Kinek sikerül gyorsabban (lassabban) pattogtatnia a labdáját?
- Ki tud közben leguggolni, és újra felállni?
- Ki tud terpeszülésben pattogtatni, majd feltérdelni, felállni?
- Ki tud pattogtatás közben páros, zárt lábbal szökdelni?
- Ki tud terpeszállásban szökdelni?
- Ki tudja a lábát szökdelés közben zárni, terpeszteni és közben a labdáját pattogtatni?
- Ki tudja a kezét cserélni pattogtatás közben?

(Becsy Bertalan Sarolta-Kunos Andrásné 1994, 149)

A járással történő labdavezetés közben kialakul a labdavezetés jártassága. A gyermekek önmaguktól fokozzák a haladás tempóját és lassú futással mennek át. Így a futásban történő labdavezetés tulajdonképpen „kinő” a járásból. Ekkor már az előző gyakorlatokat lassú futással végeztetjük. Ügyeljünk arra, hogy csak akkor térjünk át lassú futásra, amikor az már

igényként jelentkeznek a gyermekeknél. Ez a biztos jele, hogy a gyermekek sajátjuknak érzik a labdavezetés technikáját, magabiztosan mozognak a labdával. Legyünk türelemmel, a fejlődésnek „érési ideje” van. Sokszor és mindig változatosan – sokféle játékos feladatot rövid időtartammal gyakoroltassuk.

2. A labdák felhasználási módszere a mozgásos játékok alatt

A léglabda az egyik legkedveltebb játékszere az óvodás korú gyermekeknek, mivel a többi játékszertől eltérően sokféleképpen lehet a labdát alkalmazni helyben és járás, futás közben is. Fogható, gurítható, leüthető, pattintható, dobható helyben, haladással, egyénileg, továbbá társnak is. E sokféle tulajdonság és ez ebből adódó labdával való többféle bánásmód teszi kedvelté e játékeszközt az óvodások körében. Mivel e korosztálynál az érzelmi vonzódás pozitív irányban meghatározó, ezért az óvodás korú gyermekek az örömmel végzett, de jól megválasztott és megfelelő módon elégszer végrehajtott labdás gyakorlatokat viszonylag hamar tanulják meg.

A gyermekek fejlettségét is figyelembe vevő egymást követő anyagcsoportosítás és ennek a játékok keretében is tervezhető gyakorlási egymásutánisága a következő: 1. Labdafogásmódok. Ennek elsajátítását már a gimnasztika keretében alkalmazott megfelelő gyakorlatok végeztetésével is elősegíthetjük. De a labdafogásmódok eredményes, tehát alkalmazni is tudó tanulását a jól megválasztott játékok biztosítják, amelyeknek keretében egyéni versengéssel végezteshetjük a megfelelő fogásmódot különböző kar- és testhelyzetben helyben, majd járással és futással is. 2. Labdagurítás, de alkalmazhatunk babzsákcúsztatást is. Végezhető helyben különböző testhelyzetben; és helyből valami, vagy társ felé; továbbá tovahaladással páros, majd egy-egy, illetve váltott kézzel. Lábbal is gyakorolhatunk labdagurításokat helyből valami, vagy társ felé egyik, majd másik lábbal, s ez utóbbi módon haladással is guríthatjuk a labdát, de váltott lábbal is. 3. Feldobás-elkapás helyben különböző testhelyzetben, majd haladással; feldobás és elkapás két kézzel; illetve feldobás egy kézzel, elkapás két kézzel. 4. Átadás-dobásformák (két- és egykezes alsó-felső dobások) alkalmazásával társnak helyben, járás; majd futás közben. 5. Labdavezetés: a) helyben leütés két-, majd egykézzel, elkapás kétkézzel; b) labdavezetés helyben, majd járással, futással és különböző, játékokban végezhető feladatokkal.

A labdával végezhető megfelelő anyagú és idejű óvodaskori gyakorlás alapozza és könnyíti meg a későbbi korokban a labdás korokban a labdás játékelemek elsajátítását. Ha ez az alapozás az óvodás korban elmarad, vagy hiányos, akkor ennek negatív követelményeit az iskolás korban csak többletmunkával pótolhatjuk.

(Becsy Bertalan Sarolta-Kunos Andrásné 1994, 179)

2.1 A játékok előkészítése

Törekedjünk a játék zavartalan és idővesztés nélküli megkezdésére. Készítsük elő a foglalkozás előtt a játékhoz szükséges eszközöket. Helyezzük el a gyakorlólhelyen úgy, hogy útba ne legyenek és könnyen hozzáférjünk. Ha játéktér megjelölése is szükséges, azt is készítsük el előre, amennyiben nem zavarja a foglalkozást. A futójátékoknál, sor-és váltóversenyeknél mérjük ki előre a távolságot és jelöljük meg előre az indító- cél-, és egyéb vonaljelzéseket (alpvonalak, középvonal).

A játék előkészítéséhez tartoznak a szervezési feladatok: a játéknál használatos eszközök, valamint a gyerekek játékhoz szükséges helyen és megfelelő alakzatban való elhelyezése. (Ha a játéktér jelölését előzetesen nem végeztük el, úgy azt is a játék szervezési feladataként oldjuk meg.) Az átgondolt előkészítés és szervezés a játékhoz szükséges fegyelmezett magatartást, a játék zavartalan rendjének kialakítását is kedvezően befolyásol.

Az óvónő ismeri a gyermekek tudását, képességeit, ennek szem előtt tartásával egyenlően ossza el az erőket. Minden sorban, csoportban legyen irányító szerepre alkalmas ügyes, értelmes gyermek, egy-egy gyengébb, fejletlenebb, míg a közösségek zömét az átlagos fejlettségűek alkossák.

Minden sor-és váltóversenynél ellenőrizzük a létszámot. Ha egyik sorban egy gyerekkel többen vannak, állítsunk egyet magunk mellé, bízunk rá feladatot. A játékból kivont gyermeket az első játszma után váltsuk fel egy másik gyerekkel, s ezt minden játszma után ismételjük meg. (B.Méhes Vera 1982, 74)

2.2 A játékok ismertetése

Az oktatás folyamatában a játékokat is új ismeretként dolgozzuk fel. A játék feladata, szabállyal, vagy az alakzat, amelyben a játékot játsszák jelent feldolgozandó új ismeretet. (A játékban alkalmazott mozgásokban a gyerekek a jártassági szintet elérték).

Az ismereteket átszámaztatásának sorrendje: először a játék nevét közöljük; ezután felsoroljuk az alkalmazott gyakorlatokat; majd ismertetjük a legfontosabb szabályokat; a játék feladatát; értékelésének módját. Ha szükséges, a feladatok célszerű megoldási lehetőségeire is tanácsot adunk.

Közöljük a játék indításának jelét (Taps, „rajta”, sípszó, zene, tárgy felmutatása stb.) Ha a játék befejezése jelre történik, azt is közöljük.

A fentiekről adott magyarázattal szemben a követelmények a módszertanból ismeretesek. A játék magyarázatára fokozottan érvényes, hogy érthetően, szemléletesen és tömören közöljünk. Különösen a szerepes játékoknál fenyeget az a veszély, hogy mesemondással alakul a játék ismertetése. Ez a jelenség eltereli a gyermekek figyelmét a lényegről.

A szabadban tartott foglalkozásokon közléseink igazodjanak az időjáráshoz. Hűvös időben ne álldogáljanak a gyermekek a magyarázat, a bemutatás miatt hosszan. Ne állítsuk őket nappal szembe. Ha a magyarázatot külső körülmények (repülőgép, teherautó zaja, másik gyermekcsoport zivaja) zavarják, szakítsuk meg, ne alkalmazzuk ismételt szóbeli közlést, hanem helyette utasítással kísért bemutatást.

A játékok közlésében nagyon lényeges a bemutatás. Nemcsak a haladási formák bemutatása fontos, de fontos a haladás vagy kerülés irányának, a váltás módjának, helyének pontos bemutatása is. A bemutatás lehetőleg kapcsolódjék a magyarázathoz.

A játék első végrehajtási kísérletét próbajátéknak nevezzük. A próbajáték arra szolgál, hogy minden gyermek megkísérelje a közölt új ismeretek, játékszabályok végrehajtását. A játékban alkalmazott különböző haladási formák helyett, a próbajátékok járással is végeztetjük. Ha ismert játékot az eddigiektől eltérő haladási, kerülési irányban, vagy váltásmóddal végeztetünk, szintén ajánlatos járással rögzíteni az új ismereteket. A próbajáték a játékszabályok pontos megértését segíti elő. Ezért jut fontos szerephez az ellenőrzés, a hibás, vagy hiányos megértés kiküszöbölése. A próbajátékot nem értékeljük.

A kiscsoportosoknál egyidejűleg alkalmazzuk az utasítás jellegű magyarázatot a bemutatással. A játékban alkalmazott alakzatok közül a kicsiknél célszerű kezdetben a vonal alakzatot választani.

A játék kiválasztását befolyásolja az évszak, az időjárás és a dologi feltételek. Sáros, esős, hideg szeles időben a csoportszobában tartjuk a foglalkozást. A szoba nagyságát, berendezését, a csoportlétszámot is figyelembe vesszük a játék kiválasztásánál.

(B.Méhes Vera 1982, 76-77)

2.3 A játékok irányítása

A játékindítással veszi kezdetét. Az indítás, mint fentebb már említettük, különböző jelekkel történik.

- a játék irányítása (megfigyelés, hibajavítás)

Az óvónő kísérje figyelemmel a játék alakulását. A versengések közben alkalmazzon egyéni buzdítást. Ha a páros versengések, sor-, és váltóversenyek többféle mozgásformát tartalmaznak (nyuszi ugrás, társ kerülése, ülőcsuszás stb.) a próbajátékot követő végrehajtás alkalmával segítse utasításaival a gyakorlatok sorrendjének pontos betartását. A további játszmák során már ne adjon utasítást, mert ezzel az emlékezet fejlődését gátolja.

Ha a játék lassan, vagy nehezen bontakozik ki, figyelje meg, elemezze ki az előidéző okot. Lehet, hogy a játékot irányító gyermek lassan ismeri fel a játékhelyzeteket, pl. a fogó mindig körben fut, a kiválasztott labdacica helyben topog, a célba dobó váltóknál a labdaszedő lassan mozog stb.. Esetleg a játékszabályokat nem értették meg a gyermekek. A hibát előidéző okot

szüntesse meg az óvónő. Állítsa meg a játékot és minden gyermek közös figyelve mellett közölje újra szóban a szabályokat, ha jónak látja, kísérje ismételt bemutatással. Adjon tanácsot a feladatok célszerű megoldására: a fogó változtasson irányt, ne egy gyereket kergessen; a labdacica figyelje a labda útját, menjen érte, nyúljon érte, próbálja meg elkapni; a labdaszedő segítse társait, szedje össze gyorsan kiskosárba a leesett labdákat és rakja ki hamar a következő dobó elé stb..

A játékszabályok betartását ellenőrizze következetesen az óvónő. A váltóvonal előtt ne váltsanak a gyermekek. A szabályok be nem tartása a játszóknak egy részét jogtalan előnyhöz juttatja. A szabályok betartása a gyermeket önfegyelmre, kollektív magatartásra neveli, acélozza akaraterejét. A játék ellenőrzése során fordítson figyelmet arra, hogy a csapatok tagjai segítik-e, biztatják-e egymást. A játékban egy gyermek se álljon passzívan. Ha észrevesszük tétlenkedő gyermeket, buzdítsuk, bátorítsuk. A játék nem hangtalan folyamat. Engedjük meg a természetes beszédhangot. A kiabálásnak, féktelen hangoskodásnak azonban ne adjunk helyt, mert veszélyezteteti oktató-nevelő munkánk eredményét.

Ellenőrizzük az alkalmazott mozgásformák végrehajtását is. A mozgásban szórványosan előforduló hibákat a játszma után egyénileg javítsuk. Ha azonban a hiba általános, akkor az óvónő követett el tervezési hibát. Olyan testgyakorlatok alkalmazását kívánja a gyerekektől, amiben még nem jutottak el a mozgásjártasság szintjére (pl. kevés dobásgyakorlás előzte meg a célba dobó versenyt; akadályok fölött előzőleg csak helyből léptek át, és a következőkben már versenyben, futásból kívánja a mozgásfeladat végrehajtását. Ha ilyet tapasztal állítsa meg a játékot és a következő játszmaiban alkalmazzon olyan mozgást, amiről biztosan tudja, hogy a gyerekek hibátlanul és balesetmentesen hajtják végre.

(Gaál Sándorné – Dr.Bencze Sándorné , 81)

A játék akkor élvezetes, ha abban is jártasság alakul ki. A játékot is többször gyakoroltatjuk azonos tartalommal, formával. Egy foglalkozáson belül is többször megismételjük. Majd 2-3 egymást követő foglalkozáson azonosan gyakoroltatjuk.

A játékok „alapismereteit” a játék változatok fokozatos közlésével koncentrikusan bővítjük. A változatok bevezetésével gazdagítjuk a játék tartalmát, formáját. Valamennyi játékfajta lehetőséget kínál több változatra. Tervezzon, az óvónő az ismeri játékokban több változatot, ezzel is élvezetesebbé téve a játéktevékenységet.

(B.Méhes Vera 1982, 78-79)

2.4 A játékok értékelése

A játék folyamán végzett ellenőrzés alapján, kövesse a játék befejezését értékelés. Az értékelés szempontjai lehetnek:

- a szabályok betartása; egymás segítése, „önzetlen játék”; célszerű megoldásmódok eredményes megvalósítása (taktika);
- az alkalmazott testgyakorlatok hibátlan végrehajtása;
- a játékfeladat teljesítése.

Az értékelés alapján dönti el az óvónő az elért helyezést, adja a győzteseknek kijáró játékot, pontot vagy megdicséri az egyéneket, párokat. Sor- és váltóversenyeknél célszerű a csoportok számától függően alakítani a sorok pontozását, ajándékozását. (Pl. ha 4 sorban játszanak, az első helyezett mellé mackót, nagy játékot, a második helyezett mellé kisebb babát (autót), a harmadik helyezett mellé kockát, a negyedikhez kis autót teszünk. Ha a következő játszmban a helyezési sorrend megváltozott, a játékokat is ennek megfelelően helyezzük át). A kisgyermek a vereséget nehezen viseli el, ezt hidaljuk át a kisebb játék odaítélésével és azzal az értékeléssel amit buzdítással kötünk egybe. Helyezzük kilátásba a következő játszmban a győzelem, a „nagy” játék elérésnek lehetőségét. A játékok oktatása során fokozatosan neveljük a gyermekeket a győzelem, illetve vereség elviselésére. Ne engedjük, hogy gyengébb társukat okolják a vereséget. Ne tőrjük meg az elbizakodottságot sem.

(B.Méhes Vera 1982, 80)

III.A testi fejlődés mutatóinak az eredménye a végrehajtott vizsgálatok alapján
Kutatásomat a Kisgejőci Egry Ferenc Oktatási- Nevelési Komplexum óvodájában végeztem, ahol jelenleg is dolgozom. Az óvodában vegyes csoport működik, közülük 6 gyerek nagycsoportos, 10 gyerek középső csoportos, 5 gyerek pedig kiscsoportos.

Felmérésemet 2 hónapban, áprilisban és májusban végeztem. Középső- és nagycsoportos gyerekek hajtották végre a feladatokat.

Célom az volt a kutatásom alatt, hogy a gyerekek ne kényszerként játsszák, végezzék el, a játékokat, hanem a lényeg a játék öröme legyen számukra.

A játékokban, egyénileg és csapatban is hajtották végre a játék során a feladatokat. A kutatásom alatt meg szerettem volna tudni, hogy a gyerekek mind egyénileg és csapatban hogyan teljesítenek.

1. játék Labdaszedő

A játék menete: arányosan elhelyezett különböző méretű labdákat kellett a gyerekeknek összegyűjteniük. A feladatban a lényeg az volt, hogy egyszerre csak egy labdát foghattak meg és helyezhettek el a kosárban. Egyéni teljesítménynél idő nem volt meghatározva, itt 15 labda volt eszközül megadva és a lehető legjobb időn belül kellett összegyűjteni mind a 15 labdát. Amikor pedig párokban versenyezve kellett összegyűjteniük a labdát ott 20 mp állt rendelkezésükre és a 20 mp alatt kellett a lehető legtöbb labdát összegyűjteniük a kosárba. Az a gyerek nyert, aki a legtöbb labdát gyűjtötte a megadott 15 labdából a 20 mp alatt.

Eszközök: 15 db labda, 2 db kosár, stopperóra.

Középső csoport

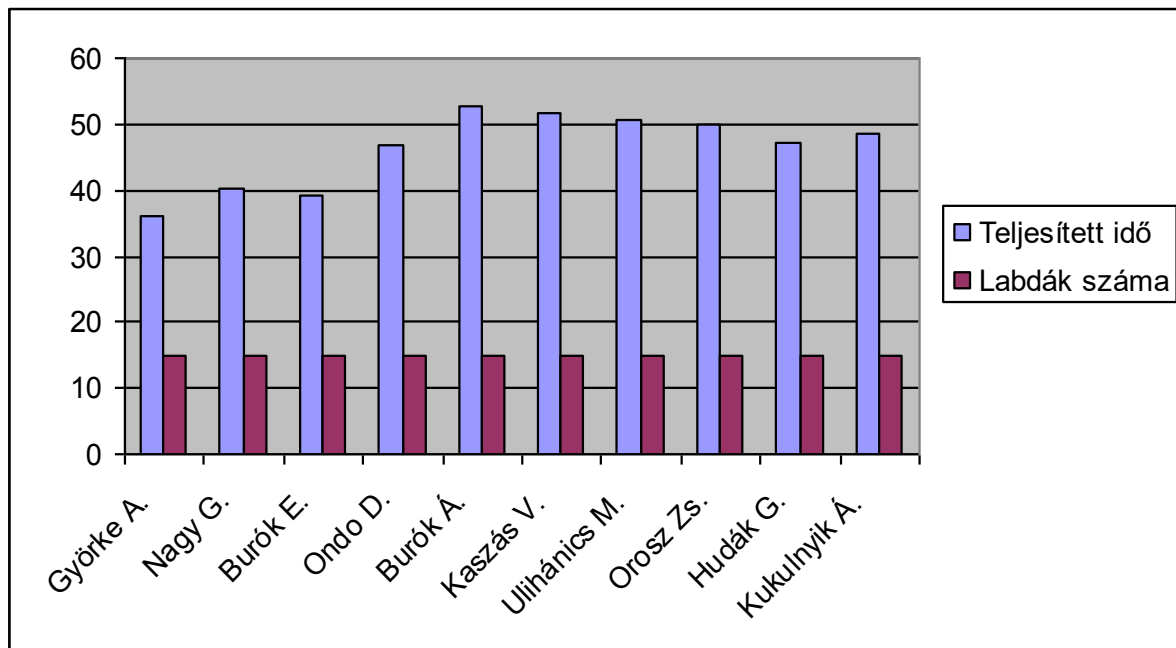
(Táblázat 1.) Labdaszedő játék, egyéni labdaszedés, középső csoport

	Március		Április	
	Idő	Labdák száma	Idő	Labdák száma
Györke A.	36,10	15	34,00	15
Nagy G.	40,10	15	38,15	15
Burók E.	39,08	15	37,88	15
Ondo D.	46,97	15	42,56	15
Burók Á.	52,80	15	50,05	15
Kaszás V.	51,59	15	49,79	15
Ulihánics M.	50,52	15	48,11	15
Orosz Zs.	49,98	15	47,69	15
Hudák G.	47,06	15	45,46	15
Kukulnyik Á.	48,41	15	46,25	15

(1-2.számú melléklet)

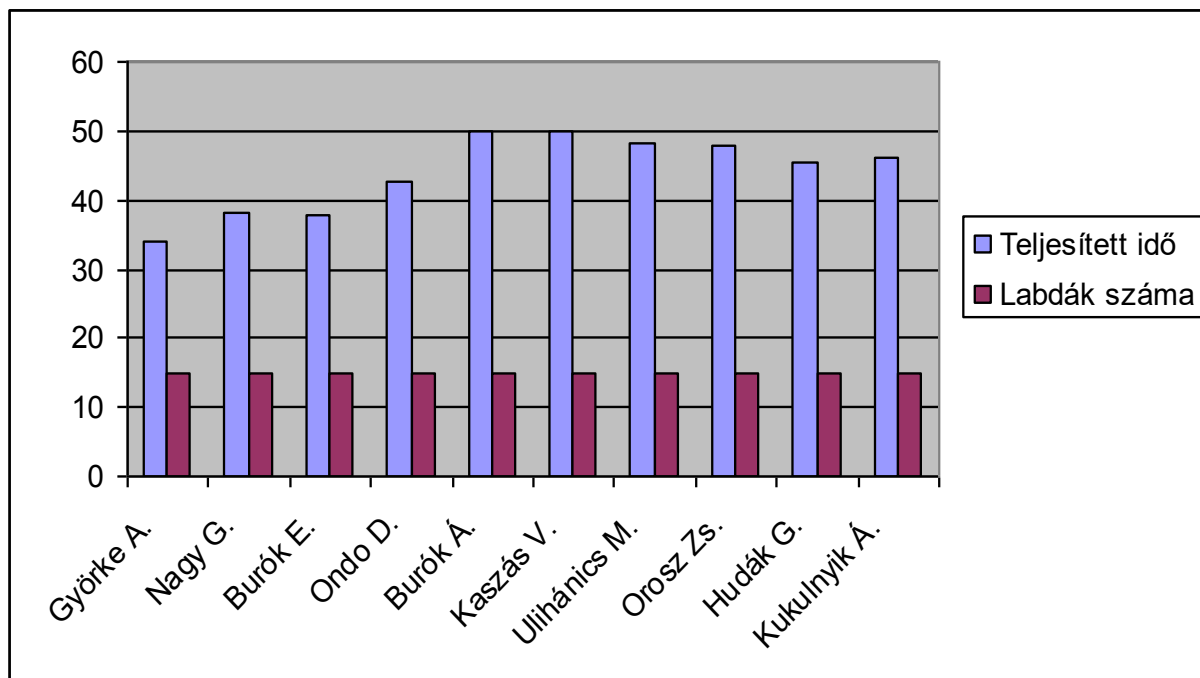
(Diagramma 1.) Labdaszedő játék, egyéni labdaszedés, középső csoport

Március



(Diagramma2.) Labdaszedő játék, egyéni labdaszedés, középső csoport

Április



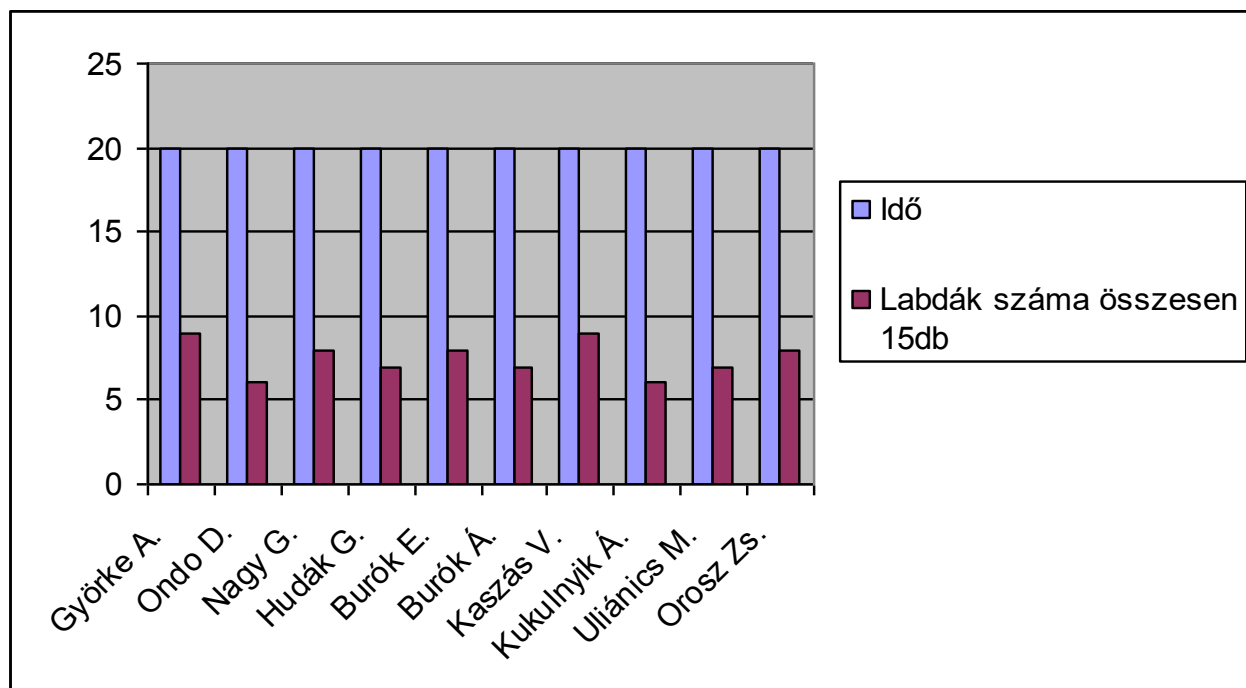
(Táblázat 2.) Labdaszedő játék, verseny labdaszedés, középső csoport

	Március		Április	
	Idő	Labdák száma Összesen 15	Idő	Labdák száma Összesen 15
Györke A.	20,00	9	20,00	8
Ondo D.	20,00	6	20,00	7
Nagy G.	20,00	8	20,00	8
Hudák G.	20,00	7	20,00	7
Burók E.	20,00	8	20,00	7
Burók Á.	20,00	7	20,00	8
Kaszás V.	20,00	9	20,00	9
Kukulnyik Á.	20,00	6	20,00	6
Uliánics M.	20,00	7	20,00	8
Orosz Zs.	20,00	8	20,00	7

(3-4.számú melléklet)

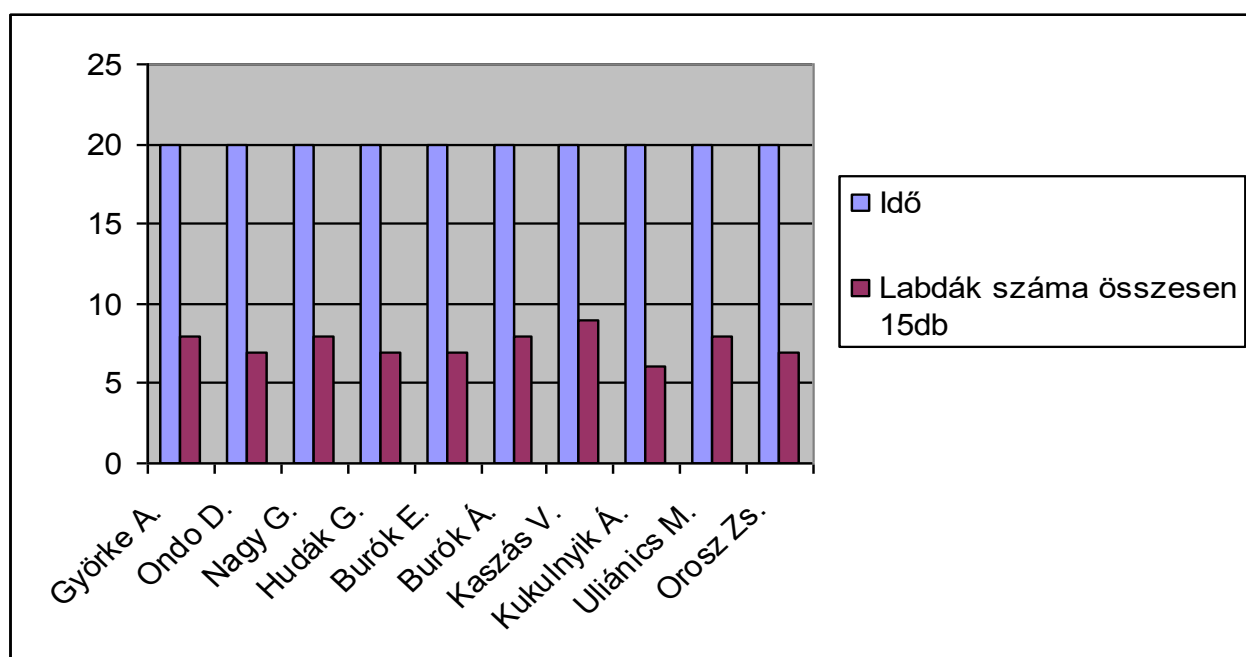
(Diagramma3.) Labdaszedő játék, verseny labdaszedés, középső csoport

Március



(Diagramma4.) Labdaszedő játék, verseny labdaszedés, középső csoport

Április



Nagycsoport

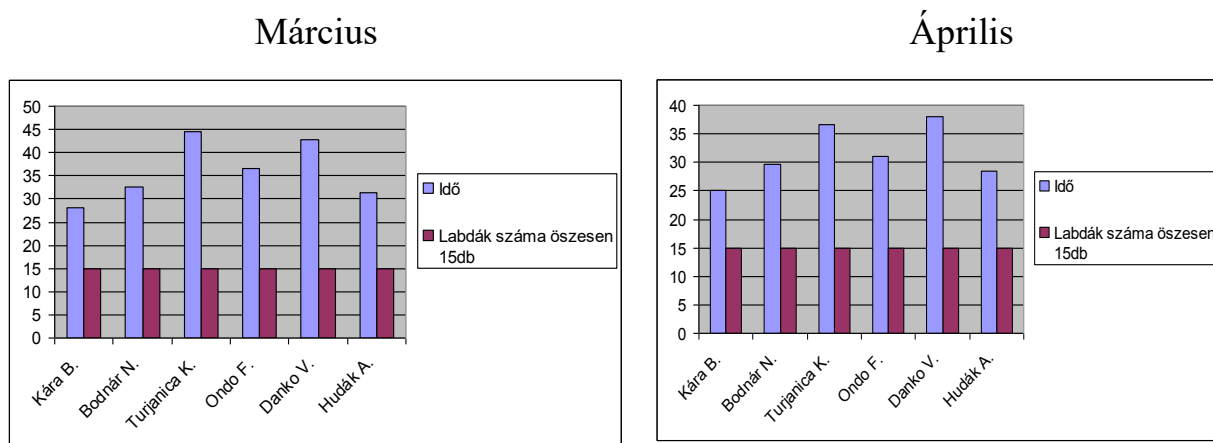
A nagycsoportos gyerekeknél is a feladat ugyanaz volt. Annyiban tért el a középső csoportos gyerekek játékanál, hogy a labdákat 15 mp alatt kellett a verseny feladatnál összegyűjteniük.

(Táblázat 3.) Labdaszedő játék, egyéni labdaszedés, nagycsoport

	Március		Április	
	Idő	Labdák száma	Idő	Labdák száma
Kára B.	28,18	15	25,06	15
Bodnár N.	32,61	15	29,57	15
Turjanica K.	44,65	15	36,55	15
Ondo F.	36,64	15	31,00	15
Danko V.	42,71	15	37,99	15
Hudák A.	31,28	15	28,47	15

(5-6.számú melléklet)

(Diagramma5,6.) Labdaszedő játék, egyéni labdaszedés, nagycsoport

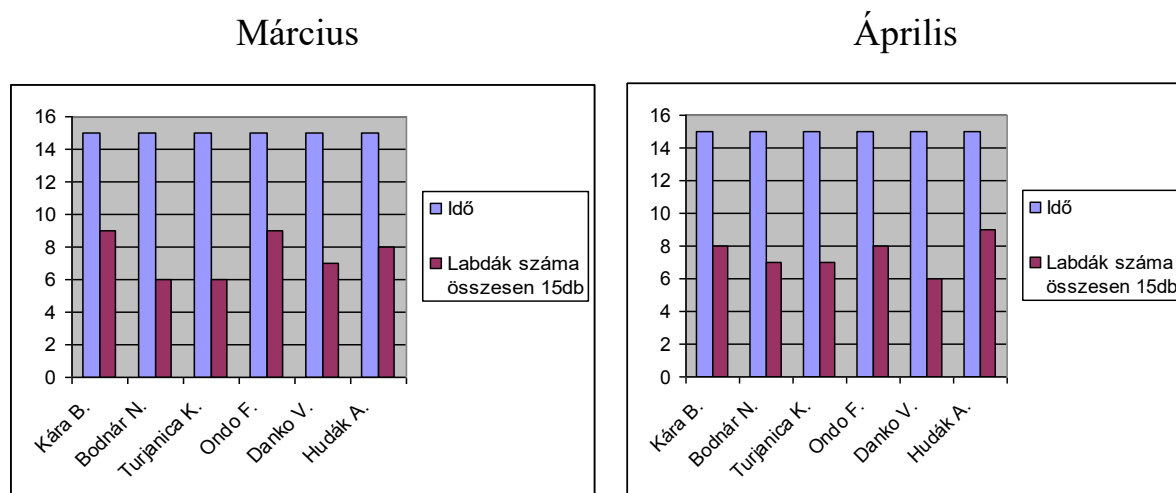


(Táblázat 4.) Labdaszedő játék, verseny labdaszedés, nagycsoport

	Március		Április	
	Idő	Labdák száma	Idő	Labdák száma
Kára B.	15,00	9	15,00	8
Bodnár N.	15,00	6	15,00	7
Turjanica K.	15,00	6	15,00	7
Ondo F.	15,00	9	15,00	8
Danko V.	15,00	7	15,00	6
Hudák A.	15,00	8	15,00	9

(7-8.számú melléklet)

(Diagramma7,8.) Labdaszedő játék, verseny labdaszedés, nagycsoport



2.Játék: Célba dobás

A játék menete: a feladat az volt, hogy a gyerekekkel szemben 4m távolságra elhelyezett kosárba kellett a labdákat bedobniuk. 10 teniszlabda labda állt rendelkezésükre és ebből a 10 labdából kellett a legtöbbet célba dobniuk.

A középső csoportos gyerekeknél az egyéni feladatnál 20 mp alatt kellett a 10 labdából a legtöbbet célba dobniuk. A nagycsoportos gyerekeknél annyiban változott a feladat, hogy 15 mp alatt kellett a labdákkal célba találniuk.

Eszközök: 1 kosár, 10db teniszlabda.

Középső csoport

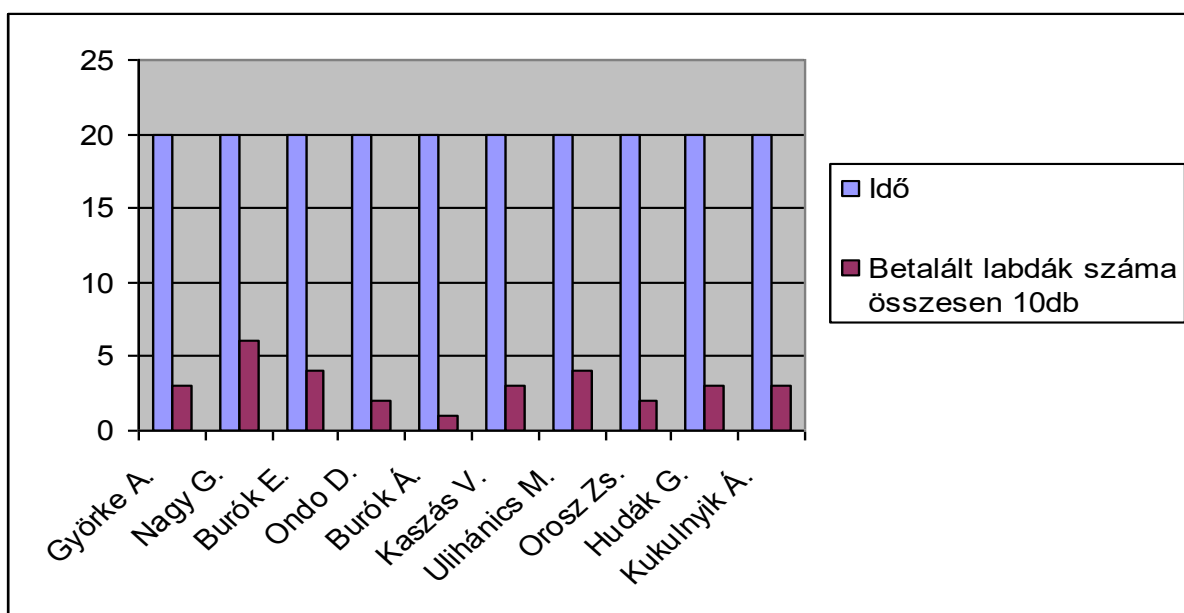
(Táblázat 5.) Célba dobó játék, középső csoport

	Március		Április	
	Idő	Betalált labdák száma Összesen 10 db	Idő	Betalált labdák száma Összesen 10 db
Györke A.	20,00	3	20,00	5
Nagy G.	20,00	6	20,00	9
Burók E.	20,00	4	20,00	6
Ondo D.	20,00	2	20,00	4
Burók Á.	20,00	1	20,00	5
Kaszás V.	20,00	3	20,00	8
Ulihánics M.	20,00	4	20,00	7
Orosz Zs.	20,00	2	20,00	6
Hudák G.	20,00	3	20,00	8
Kukulnyik Á.	20,00	3	20,00	5

(9-10.számú melléklet)

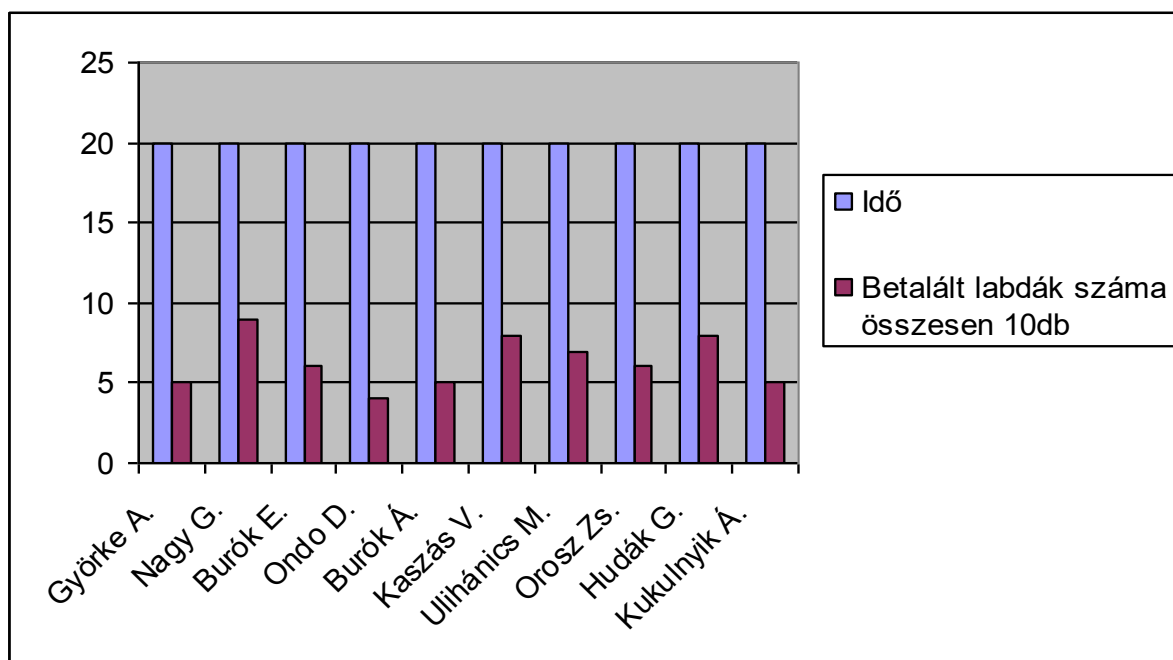
(Diagramma 9.) Célba dobó játék, középső csoport

Március



(Diagramma 10.) Célba dobó játék, középső csoport

Április



Nagycsoport

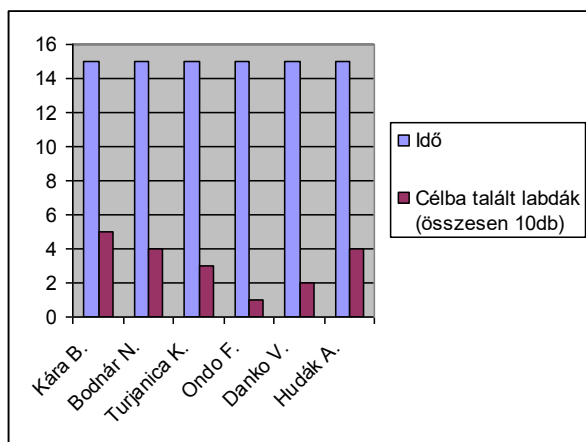
(Táblázat 6.) Célba dobó játék, nagycsoport

	Március		Április	
	Idő	Célba talált labdák Összesen 10 db	Idő	Célba talált labdák Összesen 10 db
Kára B.	15,00	5	15,00	9
Bodnár N.	15,00	4	15,00	7
Turjanica K.	15,00	3	15,00	8
Ondo F.	15,00	1	15,00	6
Danko V.	15,00	2	15,00	5
Hudák A.	15,00	4	15,00	7

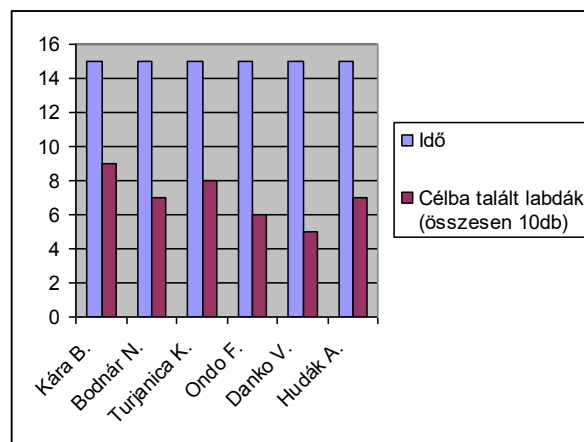
(11-12.számú melléklet)

(Diagramma 11,12.) Célba dobó játék, nagycsoport

Március



Április



3. Játék: Madzaglabda

A játék menete: az indulóvonaltól tíz lépésre kifeszített madzag volt elhelyezve 2 oszlopra 1,5m magasban. A gyerekeknek az volt a feladat, hogy a madzaghoz érve átdobják föltötte a labdát, majd a madzag alatt átfutva elkapják, ezután átbújva visszatérnek a kiinduló pontból. Meghatározott idő nem volt megadva viszont akinek sikerült a labdát elkapnia mind a kétszer a labdát mínusz 10mp időt a végeredményből levontam, akinek viszont csak egyszer annak a végeredményéből 5 mp időt vontam le.

Eszközök: madzag, labda.

Középső csoport

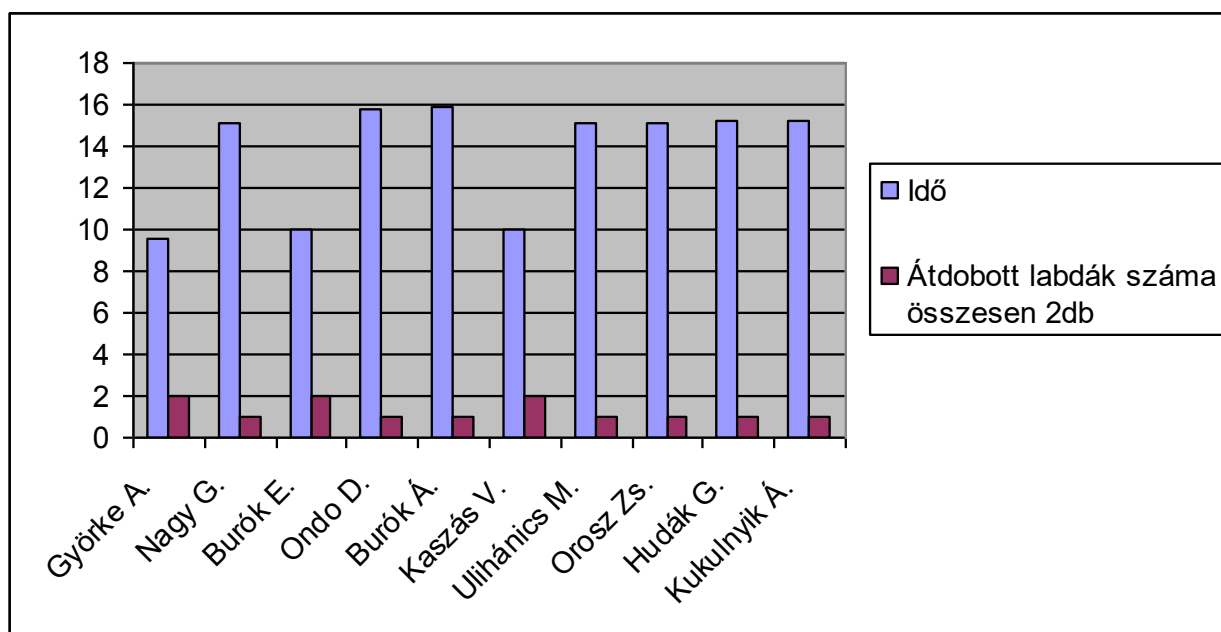
(Táblázat 7.) Madzaglabda játék, középső csoport

	Március				Április			
	Teljesített idő		1db átdobott labda -5 mp		Teljesített idő		1db átdobott labda-5 mp	
Györke A.	19,56	9,56	2	-10 mp	19,23	9,23	2	-10 mp
Nagy G.	20,11	15,11	1	-5mp	20,00	15,00	1	-5mp
Burók E.	19,99	9,99	2	-10 mp	19,66	9,65	2	-10 mp
Ondo D.	20,78	15,78	1	-5mp	20,51	10,51	2	-10 mp
Burók Á.	20,85	15,85	1	-5mp	20,60	15,60	1	-5mp
Kaszás V.	20,00	10,00	2	-10 mp	19,78	9,78	2	-10 mp
Ulihánics M.	20,06	15,06	1	-5mp	19,93	14,93	1	-5mp
Orosz Zs.	20,12	15,12	1	-5mp	19,94	9,94	2	-10 mp
Hudák G.	20,19	15,19	1	-5mp	20,04	15,04	1	-5mp
Kukulnyik Á.	20,21	15,21	1	-5mp	20,09	15,09	1	-5mp

(13-14.számú melléklet)

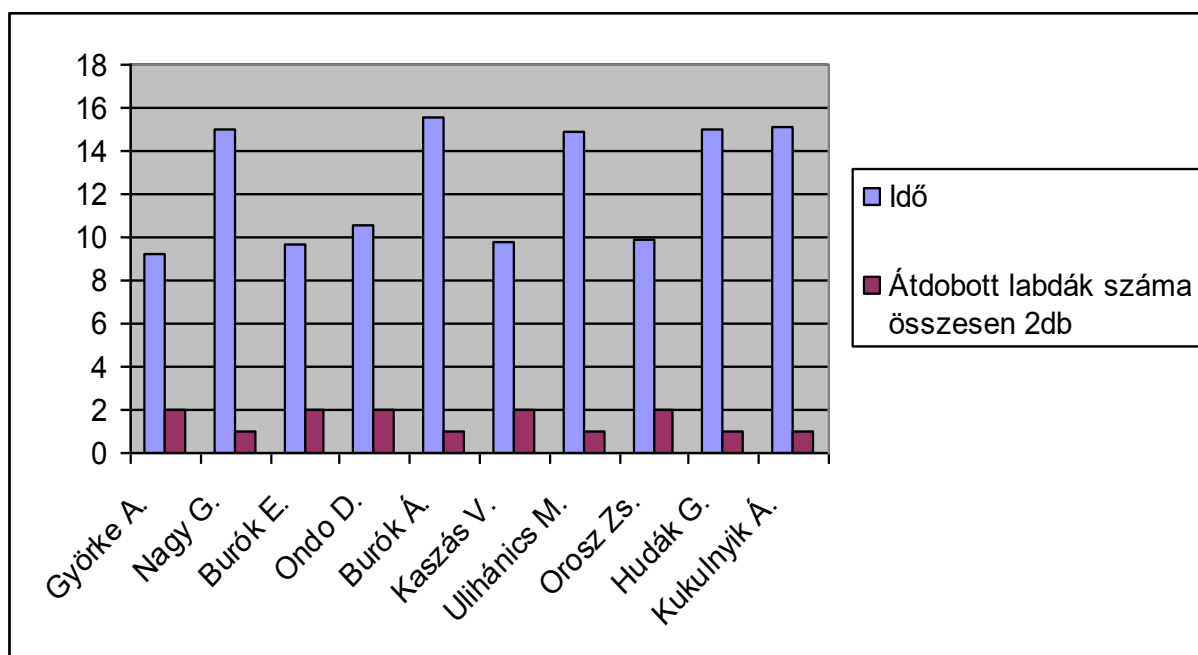
(Diagramma 13.) Madzaglabda játék, középső csoport

Március



(Diagramma 14.) Madzaglabda játék, középső csoport

Április



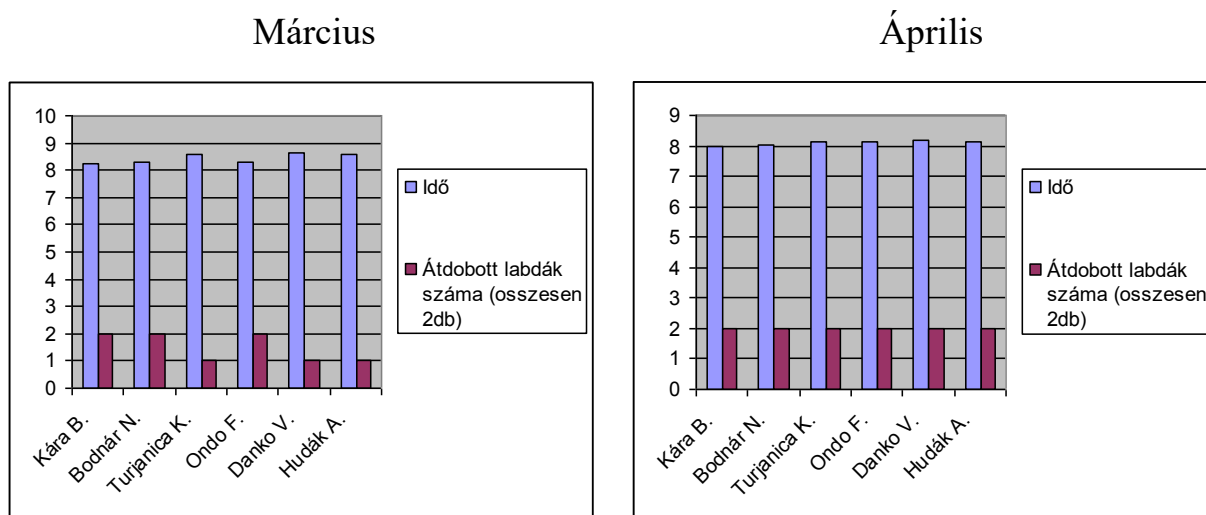
Nagycsoport

(Táblázat 8.) Madzaglabda játék, középső csoport

	Március				Április			
	Teljesített idő		1db átdobott labda -5 mp		Teljesített idő		1db átdobott labda -5 mp	
Kára B.	18,22	8,22	2	-10mp	18,00	8,00	2	-10mp
Bodnár N.	18,29	8,29	2	-10mp	18,05	8,05	2	-10mp
Turjanica K.	18,56	8,56	1	-5mp	18,11	8,11	2	-10mp
Ondo F.	18,31	8,31	2	-10mp	18,15	8,15	2	-10mp
Danko V.	18,61	8,61	1	-5mp	18,19	8,19	2	-10mp
Hudák A.	18,59	8,59	1	-5mp	18,14	8,14	2	-10mp

(15-16.számú melléklet)

(Diagramma 15,16.) Madzaglabda játék, nagycsoport



4. Játék: Pattogatott labda

A játék menete: a labda folyamatos pattogatásával meg kellett kerülni a gyerekeknek a 2 db széket úgy, hogy egy nyolcas forma alakba haladjanak.

A középső- és nagycsoportos gyerekek egyénileg és két csapatra osztódva is elvégezték a feladatot. Mindkét csapatba középső- és nagycsoportos gyerekek vettek részt a játékban.

Eszközök: 2db labda, 4db szék.

Középső csoport

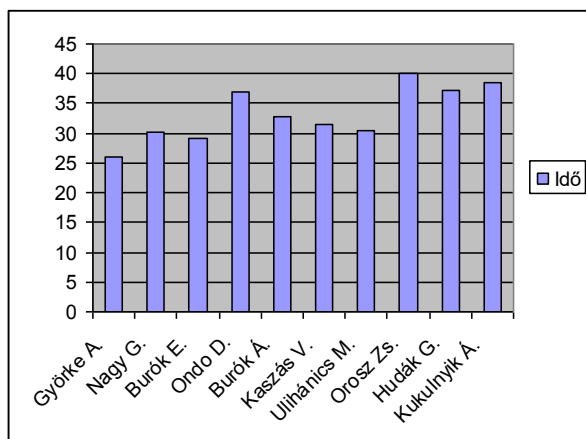
(Táblázat 9.) Pattogatott labda játék, egyéni teljesítmény, középső csoport

	Március	Április
	Idő	Idő
Györke A.	26,11	24,00
Nagy G.	30,11	28,15
Burók E.	29,09	27,88
Ondo D.	36,98	32,56
Burók Á.	32,81	30,05
Kaszás V.	31,58	29,79
Ulihanics M.	30,51	28,11
Orosz Zs.	39,97	27,69
Hudák G.	37,07	25,46
Kukulnyik Á.	38,40	26,25

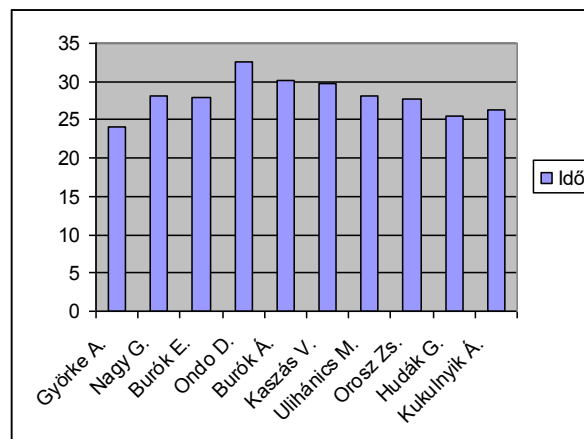
(17.számú melléklet)

(Diagramma 17,18.) Pattogatott labda játék, egyéni teljesítmény,középső csoport

Március



Április



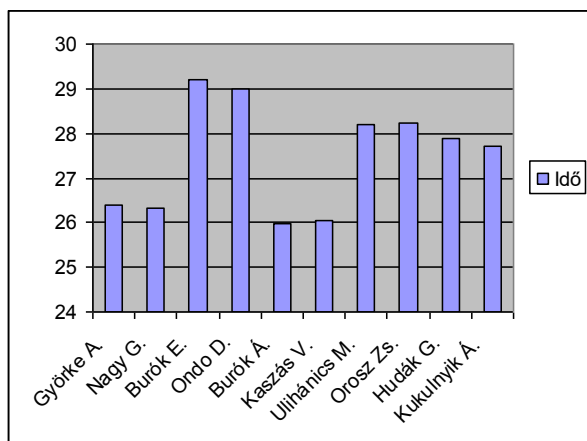
(Táblázat 10.) Pattogatott labda játék, verseny teljesítmény,középső csoport

	Március	Április
	Teljesített Idő	Teljesített Idő
Györke A.	26,40	26,30
Ondo D.	26,31	26,23
Nagy G.	29,19	29,00
Hudák G.	29,00	28,95
Burók E.	25,99	25,75
Burók Á.	26,05	25,79
Kaszás V.	28,19	28,19
Kukulnyik Á.	28,24	28,14
Uliánics M.	27,87	27,69
Orosz Zs.	27,72	27,61

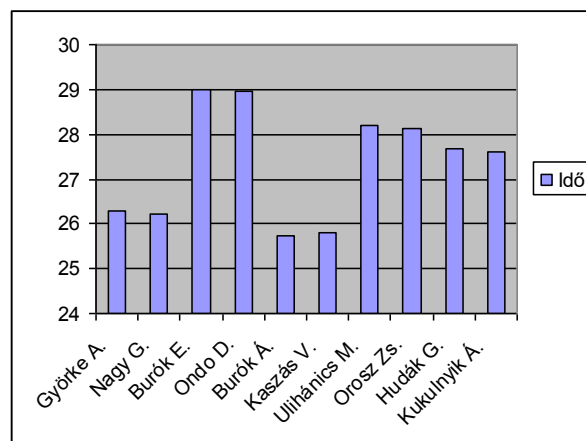
(18-19.számú melléklet)

(Diagramma 20,21.) Pattogatott labda játék, verseny teljesítmény,középső csoport

Március



Április



Nagycsoport

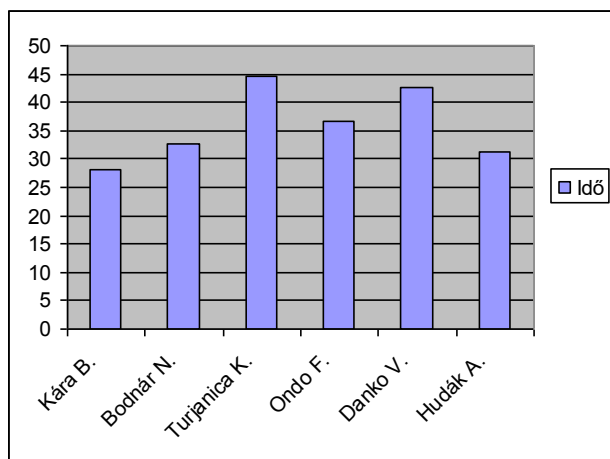
(Táblázat 11.) Pattogatott labda játék, egyéni teljesítmény,nagycsoport

	Március	Április
	Idő	Idő
Kára B.	28,18	25,06
Bodnár N.	32,61	29,57
Turjanica K.	44,65	36,55
Ondo F.	36,64	31,00
Danko V.	42,71	37,99
Hudák A.	31,28	28,47

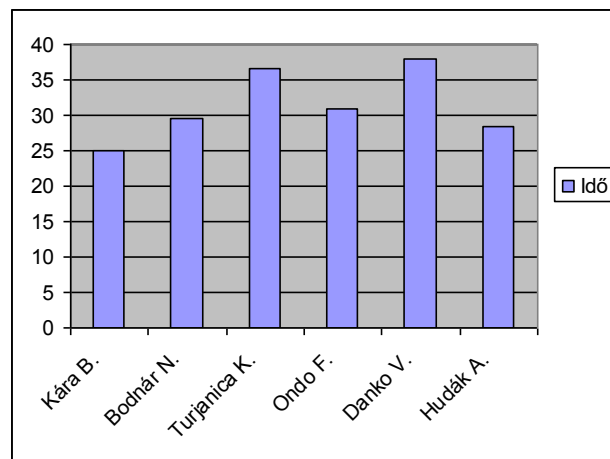
(20.számú melléklet)

(Diagramma 22,23.) Pattogatott labda játék, egyéni teljesítmény,nagycsoport

Március



Április



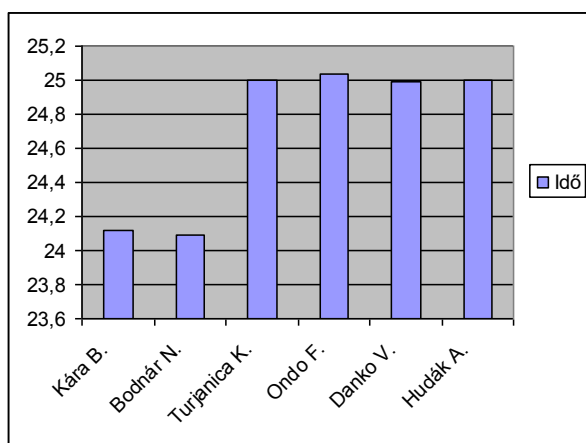
(Táblázat 12.) Pattogatott labda játék, verseny teljesítmény, nagycsoport

	Március	Április
	Teljesített idő	Teljesített idő
Kára B.	24,12	23,99
Bodnár N.	24,09	23,96
Turjanica K.	25,00	24,85
Ondo F.	25,04	24,88
Danko V.	24,99	24,83
Hudák A.	25,00	24,86

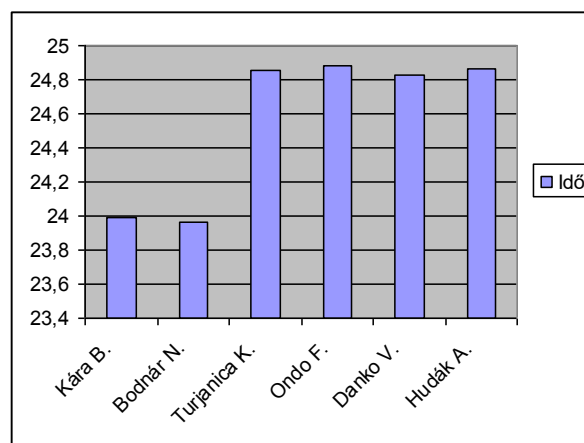
(21-22.számú melléklet)

(Diagramma 24,25.) Pattogatott labda játék, verseny teljesítmény, nagycsoport

Március



Április



5. Játék: Bowling és labdahordó

A játék menete: bowling dobással a gyerekeknek el kell találniuk 5 bábút, majd átfutni a kosárban lévő labdákhoz és a labdákat át kell hordaniuk az üres kosárba. Eldőlt bábunként - 5mp időt levontam a játék össz teljesítményi idejéből.

A középső- és nagycsoportos gyerekek ebben a játékban egyénileg teljesítettek.

Eszközök: bowling bábu 5db, bowling labda 1db, 10db teniszlabda, 2 db kosár.

Középső csoport

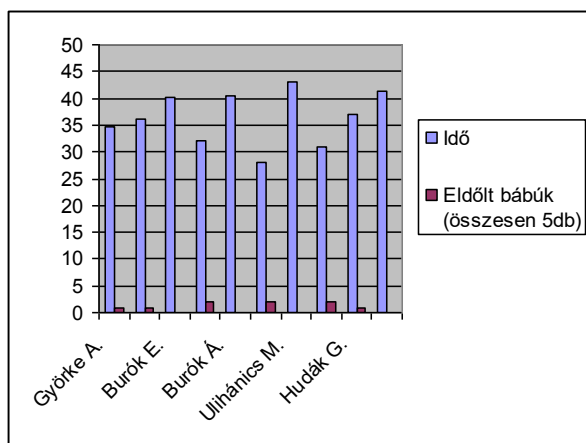
(Táblázat 13.) Bowling és labdahordó játék, középső csoport

	Március				Április			
	Idő		Eldőlt bábuként - 5mp		Idő		Eldőlt bábuként - 5mp	
Györke A.	39,55	34,55	1	-5mp	39,49	24,49	3	-15mp
Nagy G.	41,12	36,12	1	-5mp	41,01	31,01	2	-10mp
Burók E.	40,20	40,20	0	0	39,78	29,78	2	-10mp
Ondo D.	42,00	32,00	2	-10mp	41,91	21,91	4	-20mp
Burók Á.	40,59	40,59	0	0	39,96	29,96	2	-10mp
Kaszás V.	38,16	28,16	2	-10mp	37,04	22,04	3	-15mp
Uliháncs M.	43,01	43,01	0	0	42,00	27,00	3	-15mp
Orosz Zs.	41,03	31,03	2	-10mp	40,36	25,36	3	-15mp
Hudák G.	42,01	37,01	1	-5mp	41,31	21,31	4	-20mp
Kukulnyik Á.	41,19	41,19	0	0	40,74	30,74	2	-10mp

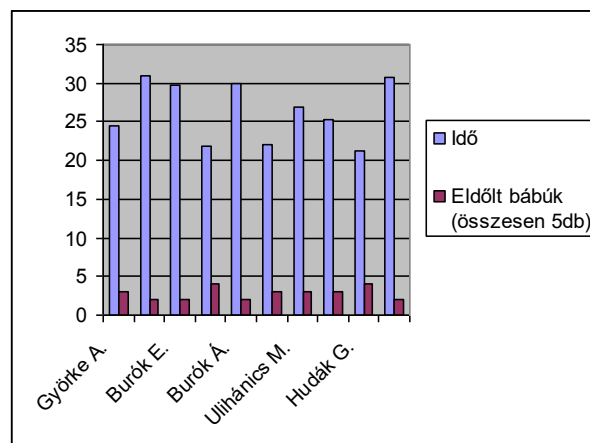
(23.számú melléklet)

(Diagramma 26,27.) Bowling és labdahordó játék, középső csoport

Március



Április



Nagycsoport

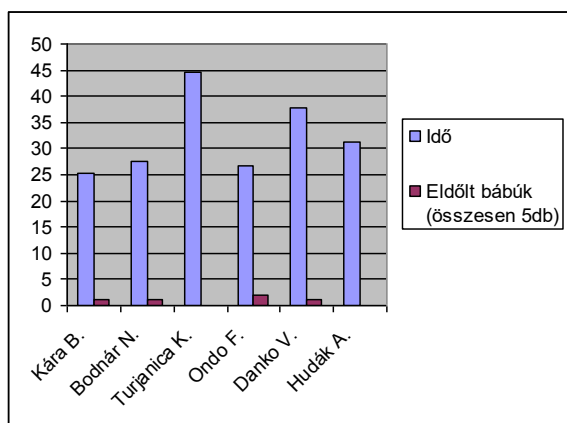
(Táblázat 14.) Bowling és labdahordó játék, nagycsoport

	Március				Április			
	Idő		Eldőlt bábuként - 5mp		Idő		Eldőlt bábuként - 5mp	
Kára B.	28,18	25,18	1	-5mp	27,11	17,11	2	-10mp
Bodnár N.	32,61	27,61	1	-5mp	30,51	20,51	2	-10mp
Turjanica K.	44,65	44,65	0	0	43,47	38,47	1	-5mp
Ondo F.	36,64	26,64	2	-10mp	35,15	20,15	3	-15mp
Danko V.	42,71	37,71	1	-5mp	40,37	30,37	2	-10mp
Hudák A.	31,28	31,28	0	0	30,19	15,19	3	-15mp

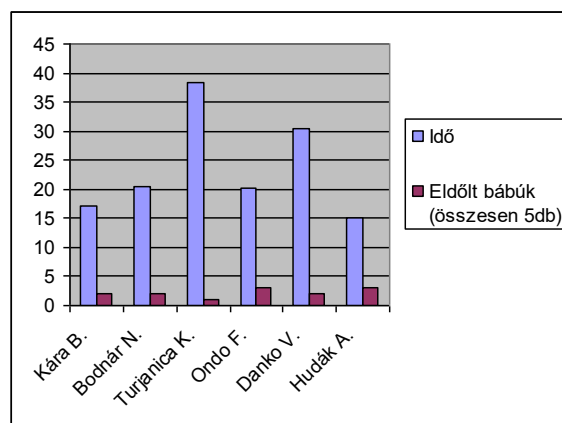
(24.számú melléklet)

(Diagramma 28,29.) Bowling és labdahordó játék, nagycsoport

Március



Április



Befejezés

A labda a legkedveltebb és legnagyobb értékű játékeszköze az óvodás korú gyerekek számára. Számos jótékony hatása van a gyerekek testi egészségére és érzelmi világára.

Mint óvónő fontosnak tartom, hogy elengedhetetlen eszközzé váljon a labda az óvodások testnevelési foglalkozásán.

A labdás játékok nélkül nem teljes a mozgásfejlesztés. Hiszen a labdás gyakorlatok fejlesztik a testi és idegrendszeri funkciókat, a szem-kéz és szem láb koordinációt, továbbá hatással vannak a térbeli tájékozódás fejlesztésére és a gömbérzék fejlesztésére. Tökéletesen fejlesztik a ritmusérzék, az egyensúlyérzék, az egyensúlyérzék, segít kialakítani a gyerekekben a vizuális érzékelést, az irányított figyelmet, a szabálytudatot és természetesen erősíti a fizikai erőnlétet.

Az óvodai beszoktatás követően általában azt tapasztalom, hogy sok gyerek nem tudja a labdát gurítani sem, nem nagyon tud vele játszani. Ez mind abból ered, hogy a gyerekeknek nincs otthon labdájuk, hiszen már teljesen más játékok vették át a helyét ennek a régi klasszikus játéknak, pedig nagyon jól jár az a gyermek, aki meg szereti a labdajátékot.

Az óvodapedagógusok figyelemfelkeltésre is gyakran használják a labdát. A labda, mint „vonzó tárgy” határozottan sikeres eszköz, ha szeretnénk egy kisebb óvó csoport folyamatos figyelmét fenntartani.

A labda a szem-kéz koordinációs képességek fejlesztésére tökéletes eszköz. És felmerülhet a kérdés, „Vajon miért is fontos ez annyira?”. Mert az élet minden területén a szem-kéz koordináció adja meg az alapvető élethez szükséges mozgásformák alapját.

Kutatásom alatt a labda jótékony hatásairól személyesen is bebizonyosodtam. A szakdolgozatomhoz szükséges szakirodalmak által, bővítettem tudásomat a labdajátékok hatékony alkalmazásáról az óvodai testnevelő foglalkozásokon. A kutatásom alatt felhasznált játékokat örömmel és céltudatosan végezték a gyerekek.

Pozitív tapasztalatokat szereztem, hiszen a gyerekek a számomra vártnál jó kedvvel, játszva végezték el a feladatokat. Nem kötelező feladatként élték meg, hanem az elsődleges volt számukra a labdával való játszás öröme. Óvodapedagógusként feladatomban tartom, hogy a testnevelési foglalkozásokon a labda mindig jelen legyen és maradjon is eszköze az óvodások életében.

Резюме

М'яч є однією із найулюбленіших ігор дітей дошкільного віку. Він позитивно впливає на фізичний та емоційний розвиток дітей.

Як вихователька я вважаю, що м'яч має бути обов'язковим елементом фізичного виховання дошкільнят.

Без ігор із м'ячем рухливий розвиток дітей є неповноцінним, оскільки вони сприяють розвитку фізичних та нервових функцій-, координації і очей-рук-ніг, впливають на орієнтування на місцевості. Вправи із м'ячем також розвивають відчуття ритму, рівноваги, візуалізації, довільну увагу і звичайно, покращують фізичний стан дітей.

Із власного досвіду знаю, що багато дітей, приходячи у дитсадок, не знає навіть гратися із м'ячем, кажити його. Це вказує на те, що у дітей немає вдома м'ячів, їх залишити інші сучасні іграшки.

Але м'яч вихователі часто використовують і для привернення уваги. За його допомогою приваліший час можна підтримувати увагу молодших дошкільнят.

М'яч є також засовом розвитку координації очей та рук. Чому це є важливим? Бо у житті людини координація очей-рук є основою рухових форм.

Під час дослідження я впевнилася, що м'яч багато позитивних впливів на дітей. Із використаної літератури я дізналася про важливість використання ігор із м'ячем під час фізичного виховання.

Вони із задоволенням і цілеспрямовано виконували вправи із м'ячем, ці вправи не вважали обов'язковим, а сприймали як веселу гру. Для мене, як для вихователя, важливим є постійне використання м'яча під час фізичного виховання дітей.

A felhasznált szakirodalom jegyzéke:

1. Becsy Bertalan Sarolta – Esküdt Gyuláné: Mozgásos játékok és oktatásuk. Tanítóképző Főiskola. Egységes jegyzet. Tankönyvkiadó, Budapest, 1982
2. Becsy Bertalan Sarolta – Kunos Andrásné: Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása. Nemzetközi Tankönyvkiadó, Budapest, 1994
3. B. Méhes Vera: Az óvónő és az óvodai játék. Tankönyvkiadó, Budapest, 1982
4. Bély Miklós- Janisch Gyuláné: Testnevelési játékok, Budapest, 1963
5. Czibernéné Nohel Gizella – Hézsöné Bönöcz Andrea: Gimnasztika oktatás módszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény, SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet
6. Cseh Kálmán – Rákos Etelka: A játék és a sport pedagógiája. Tankönyvkiadó, Budapest, 1976
7. Detre Pál – Játék I. kötet, I. Fejezet: Játékelméleti alapismeretek, Tanárképző Főiskolai Tankönyvek, Tankönyvkiadó, Budapest, 1975
8. Dr. Bodnár Zsuzsanna: A léglabdával végzett gyakorlatok oktatásának jelentősége az óvodai testnevelés feladatainak megvalósításában. Óvónő és Tanítóképző Főiskolák Tudományos Közlemények, 21. Szerk. Szekerczés Pál; Debrecen, 1988. 275-289
9. Dr. Farmosi István: Mozgásfejlődés, az alapvető mozgásformák és képességek fejlődése, Nemzeti Egészségnevelési Intézet, Országos Testnevelési és Sporthivatal Utánpótlás- nevelési Osztálya, Budapest, 1992
10. Dr. Kovács György- Bakosi Éva: Játék az óvodában, Debrecen, 1995
11. Dr. Tótszóllósné Varga Tünde: Mozgásfejlesztés az óvodában. Budapest, 1997. Szerzői kiadás
12. Gaál Sándorné – Dr.Bencze Sándorné: A testnevelés mozgásanyagának feldolgozása a 3-10 éves korosztály számára
13. Gaál Sándorné: Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában, Szarvas 2010
14. Gaál Sándorné – Kunos Andrásné: Testnevelési játékok anyaga és tervezése az óvodában
15. Josip Lepas, Branko Krsmanovic, Halasi Szabolcs:Az óvodai Testnevelés módszertana, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka
- 16.Király Tibor – Szakály Zsolt: Mozgásfejlődés és motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban, Dialóg Campus Kiadó, 2011
- 17.Kunos Andrásné: A mindennapos testnevelés tervezése. Brunszvik Teréz Óvóképző Főiskola Programfüzete IV. Szarvas, 1993
- 18.Lepas J. – Halasi Sz.(2013): A mozgásos játékok elméleti és gyakorlati alapjai, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka
19. Maxim Imre: A testnevelés elmélete és módszertana, Dialóg Campus Kiadó, 2002
20. Pappné Gazdag Zsuzsanna: A Labda, Flaccus Kiadó, 2001

21.Pál Sándor: Óvodapedagógiai módszertani kézikönyv, Debreceni Egyetem, 2015

Melléklet

1. Játék: Labdaszedő

1.számú melléklet: Labdaszedő játék, egyéni labdaszedés, középső csoport

Március



Április

2.számú melléklet: Labdaszedő játék, egyéni labdaszedés, középső csoport



3.számú melléklet: Labdaszedő játék, verseny labdaszedés, középső csoport

Március



4.számú melléklet: Labdaszedő játék, verseny labdaszedés, középső csoport

Április



5.számú melléklet: Labdaszedő játék, egyéni labdaszedés, nagycsoport

Március



6.számú melléklet: Labdaszedő játék, egyéni labdaszedés, nagycsoport

Április



7.számú melléklet: Labdaszedő játék,verseny labdaszedés, nagycsoport

Március



8.számú melléklet: Labdaszedő játék,verseny labdaszedés, nagycsoport

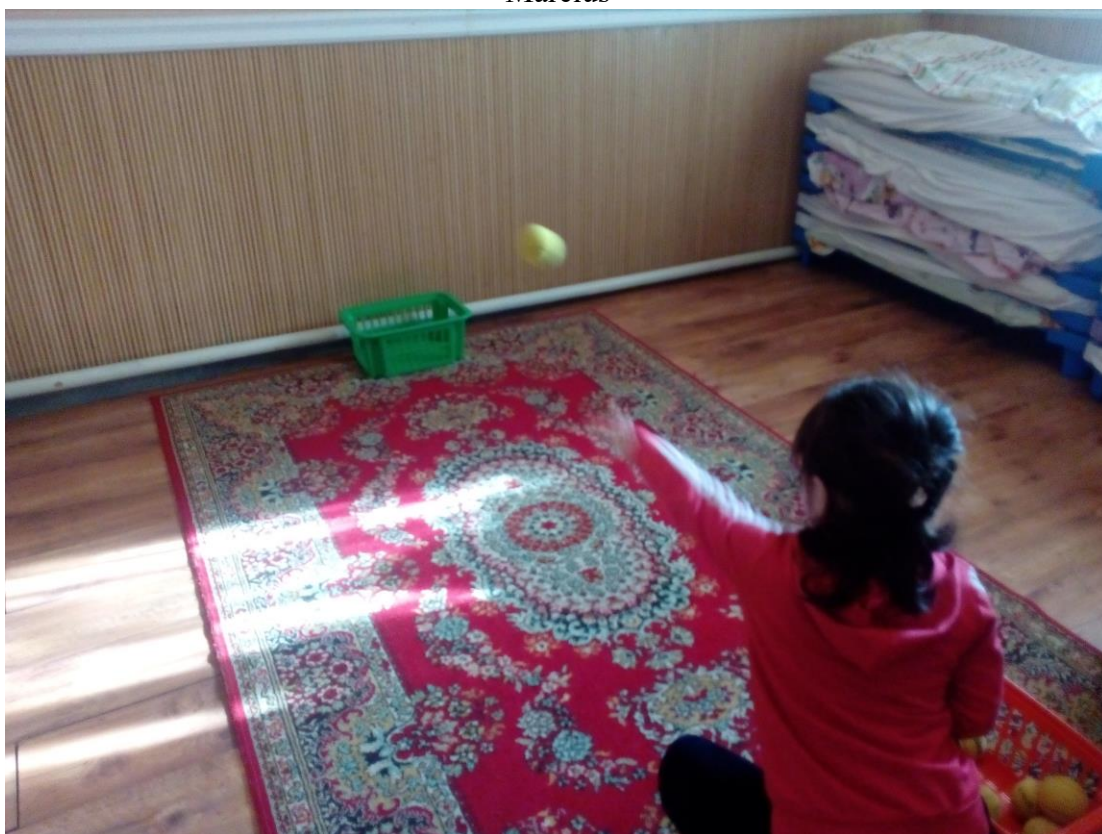
Április



2.Játék: Célba dobás

9.számú melléklet: Célbadobó játék, középső csoport

Március



10.számú melléklet: Célbadobó játék, középső csoport

Április



11.számú melléklet: Célbadobó játék, nagycsoport

Március



12.számú melléklet: Célbadobó játék, nagycsoport

Április



3.Játék: Madzaglabda

13.számú melléklet: Madzaglabda játék, középső csoport

Március



14.számú melléklet: Madzaglabda játék, középső csoport

Április



15.számú melléklet: Madzaglabda játék, nagycsoport

Március



16.számú melléklet: Madzaglabda játék, nagycsoport

Április



4.Játék: Pattogatott labda

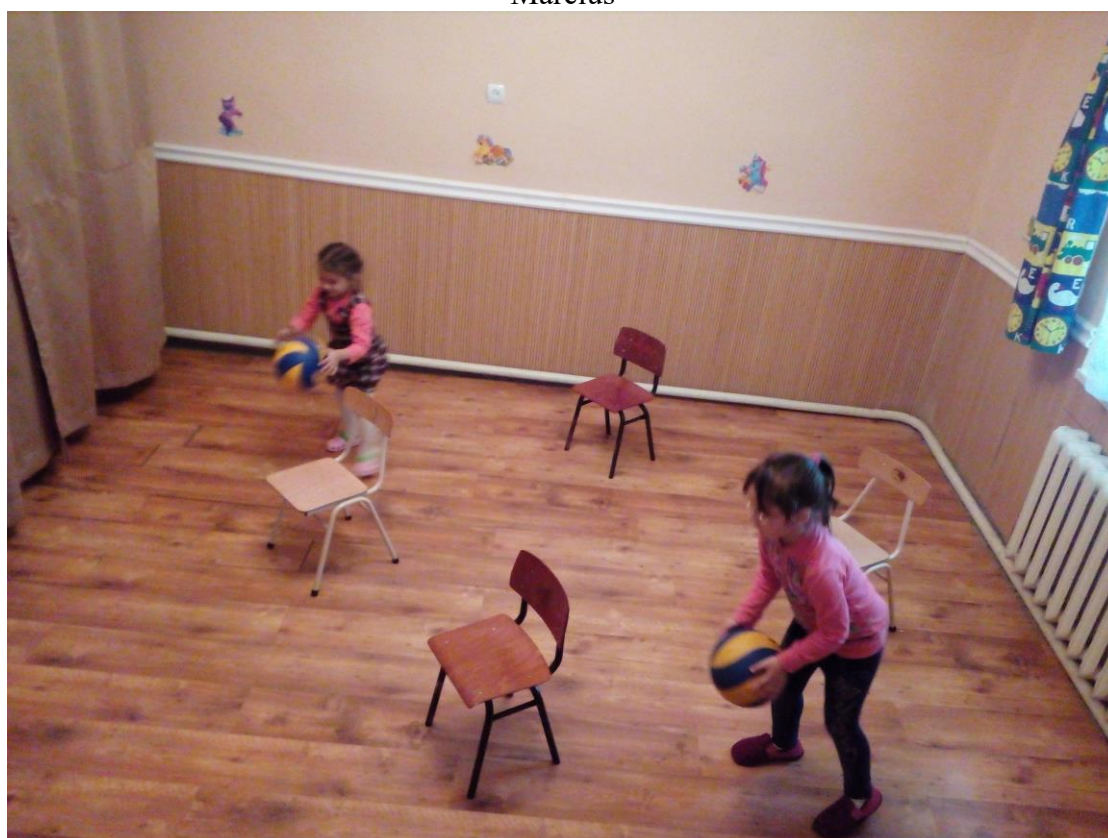
17.számú melléklet: Pattogatott labda játék, egyéni teljesítmény, középső csoport

Március



18.számú melléklet: Pattogatott labda játék, verseny teljesítmény, középső csoport

Március



19.számú melléklet: Pattogatott labda játék, verseny teljesítmény, középső csoport

Április



20.számú melléklet: Pattogatott labda játék, egyéni teljesítmény, nagycsoport

Március



21.számú melléklet: Pattogatott labda játék, verseny teljesítmény,nagycsoport

Március



22.számú melléklet: Pattogatott labda játék, verseny teljesítmény,nagycsoport

Április



5.Játék: Bowling és labdahordó

23.számú melléklet: Bowling és labdahordó játék,középső csoport
Március



24.számú melléklet: Bowling és labdahordó játék,nagycsoport
Április

