

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ НА РОЗВИТОК РІВНОВАГИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ

Микулін Мар'яна Михайлівна

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 012 Дошкільня освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 10 /27 жовтня 2021 року

Науковий керівник:

Кучай Тетяна Петрівна,
доктор педагогічних наук, професор

Консультант:

Гейці Степан Тихомирович
асистент

Завідувач кафедру:

Біда Олена Анатоліївна,
доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «___» _____ 202_ року

Протокол № _____ / 2022

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Кваліфікаційна робота

**ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ НА РОЗВИТОК РІВНОВАГИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ**

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконав: студентка IV-го курсу

Микулін Мар'яна Михайлівна

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Науковий керівник: **Кучай Тетяна Петрівна,**

доктор педагогічних наук, професор

Консультант: **Гейці Степан Тихомирович**

асистент

Рецензент: **Греба Ілдіко Золтанівна**

ст. викладач

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Az egyensúly gyakorlatok fejlesztési lehetőségei az óvodáskorú gyermekek testnevelési folyamatában

Szakedolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: Mikulin Marianna

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program: 012 Óvodapedagógia

Témavezető: Kucsáj Tetjana

a pedagógia tudományok doktora, professzor

Konzulens: Gécsi István,

tanársegéd

Recenzens: Greba Ildikó

adjunktus

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
I. ВІДОМОСТІ ПРО РУХОВУ ЗДАТНІСТЬ	7
1.1 Характеристика координатних можливостей	8
1.1.1 Здатність просторової орієнтації	10
1.1.2 Кінематична диференціальна здатність	11
1.1.3 Реактивність.....	11
1.1.4 Ритмічна здатність	11
1.1.5 Врівноваження.....	12
II. ВРІВНОВАЖЕННЯ, ЯК РІЗНОВИД КООРДИНАЦІЙНОЇ ЗДАТНОСТІ.....	13
2.1 Розвиток почуття рівноваги в дошкільному віці.....	13
2.2 Сприйняття рівноваги, як компетенція	14
2.3 Метод розвитку рівноваги	15
2.4 Групування вправ для розвитку рівноваги.....	17
2.4.1 Розвиток рівноваги.....	19
2.4.2 Рівновага під час ходьди	20
2.5 Вправи для розвитку рівноваги	21
III. ДОСЛІДЖЕННЯ	25
ВИСНОВОК	40
РЕЗЮМЕ.....	42
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	44
ДОДАТКИ.....	46

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	6
I. A motoros képességekről általában	7
1.1 A koordinációs képességek jellemzése	8
1.1.1 A téri tájékozódási képesség, térérzékelés	10
1.1.2 A kinesztétikus differenciáló képesség.....	11
1.1.3 A reakcióképesség	11
1.1.4 A ritmusképesség.....	11
1.1.5 Az egyensúlyozás	12
II. Az egyensúlyozás, mint a koordinációs képességegyik fajtája	13
2.1 Az egyensúlyérzék fejlesztése óvodáskorban	13
2.2 Egyensúlyérzékelés, mint kompetencia	14
2.3 Az egyensúlyérzékelés fejlesztésének módszertani vonatkozásai	15
2.4 Az egyensúlyozó képességet fejlesztő gyakorlatok csoportosítása	17
2.4.1 Az egyensúlyérzékelés fejlődése	19
2.4.2 Egyensúlyozó járásgyakorlatok	20
2.5 Egyensúlyt fejlesztő gyakorlatok	21
III. Kutatás	25
ÖSSZEFOGLALÁS	40
REZÜMÉ	42
IRODALOMJEGYZÉK	44
MELLÉKLET	46

BEVEZETÉS

Szakedolgozatom témája: Az egyensúlygyakorlatok fejlesztési lehetőségei az óvodáskorú gyermekek testnevelési folyamatában. Azért választottam ezt a témát, mert, mint jövődó óvodapedagógus több mindent szeretnék megtudni erről a témáról is. Azt, hogy hogyan is kell fejleszteni a gyermekek mozgáskészségét az óvodáskor különböző szakaszaiban, illetve arról is szeretnék ismereteket szerezni, hogy milyen módszerekkel lehet ezt megvalósítani. Ez a téma nagyon fontos lehet minden szülő és pedagógus számára. Különböző koordinációs képességek fejlesztése mellett az egyensúlyfejlesztést is óvodáskorban kell kezdeni, hogy a gyerekek a továbbiakban egészségesen fejlődjenek. A legfontosabb feladata az óvodának, hogy megőrizze a gyermek természetes érzelmeit és szeretetteljes mozgását. Mint azt mindannyian tudjuk, a rendszeres testmozgás fontos alapot jelenthet az egészséges életmód kialakításához, és ez a korszak a mozgásélmény bővülését is hangsúlyozza. Fontos az is, hogy az óvodában az óvodapedagógus a testnevelési foglalkozásokon biztosítsa a gyerekeknek a szükséges eszközöket életkori sajátosságaiknak megfelelően. A foglalkozásokat többnyire a szabadban, friss levegőn kell végezni, játékos formában, a gyermekek örömeire.

A szakdolgozatom elméleti része 2 fő fejezetből áll. Az első fejezet magába foglalja a motoros képességeket általánosságban és a koordinációs képességeket. A második fejezetben rátérek az egyensúly fejlesztés fogalmára valamint az egyensúly gyakorlatok fontosságára az óvodáskorban. A harmadik fejezetben pedig a kutatásomat mutatom be, elemzem és hasonlítom össze a megfigyelések és mérések alapján. A kutatásomat a Téglási „Tündérkert” Óvodában végzem. A kutatásomban a vizsgált személyek a középső és nagycsoportos gyerekek, akikkel a négyhetes pedagógiai gyakorlatom alatt végzem el 2021. november 8 és 21 között. Készítettem négy egyensúly fejlesztő foglalkozástervet, amit mind két csoportban levezetek és Farmosi és Gaálné által kidolgozott három egyensúlyérzék felmérő tesztet, amit többszöri alkalommal végzek el a gyerekekkel. A megfigyeléseket, eredményeket, fejlődést fogom összehasonlítani, hogy melyik csoportban figyelhető meg nagyobb fejlődés a középső vagy a nagycsoportban. Remélem, hogy a gyerekek örömmel vesznek részt ezekben a feladatokban, és a gyakorlatok tetszeni fognak és élvezni fogják. A hipotéziseim szorosan összekapcsolódnak a kutatásommal. A kutatás megkezdése előtt feltételeztem, hogy a nagycsoport egyensúlyérzéke jobban fejlődik, mint a középső csoportnál. Feltételezem, hogy ha az óvodások rendszeresen végzik az általam kidolgozott mozgásanyagot, akkor jelentős mértékben fejlődik az egyensúlyérzékük.

I. A MOTOROS KÉPESSÉGEKRŐL ÁLTALÁBAN

Polgár és Szatmári (2011) szerint a motoros kapacitás a motoros aktivitás genetikai (velünk született) és szerzett (postnatális fejlődés) összetevőit jelenti. A motoros képességek két kategóriáját különböztetjük meg, a koordinációs képességeket és a kondicionáló képességeket. Ezek olyan motorikus jellemzők, teljesítmény-összetevők, amelyek az egyedfejlődés során - genetikai és veleszületett döntések függvényében -, illetve a környezeti hatások bizonyos határain belüli változások során alakulnak ki, vagy a stimuláció (tréning) tudatos és szisztematikus alkalmazásával fejleszthetők.

A motoros készségek mindig összetett formában jelennek meg konkrét mozgásformákban. Minden mozgás egy adott mozgásstruktúrába, a dinamikus struktúrába integrálódik, térbeli, időbeli és dinamikai tulajdonságokon (pl. a távolugró által kifejtett erők rögzítése támaszkodás vagy ugrás közben) alapján. A motoros készségek a mozgásoknak nevezett teljes rendszerben jelennek meg.

További összetevők, például pszichológiai tényezők, fiziológiai tényezők és egyéb környezeti tényezők szerepet játszanak a cselekvésben. Így a biológiai, pszichológiai és szociális tartalom egyszerre épül be a cselekvésbe, és végső soron az egyén személyiségének termékévé válik. Ezért a motoros készségek ismertetése előtt érdemes röviden kifejteni a személyiség fogalmát is, mert a készségek és a benne rejlő motoros készségek csak ennek az egységes, integrált rendszernek a működése révén magyarázhatók meg megfelelően.

Allport, (1990) meghatározása szerint „A személyiség azon pszichofizikai rendszerek dinamikus szerveződése az egyénen belül, amelyek meghatározzák jellemző viselkedését és gondolkodását.” A szerveződés feltételezi mind a „test”, mind a „szellem” működését, elválaszthatatlan egységét.

E meghatározás szerint az egyén cselekvési potenciálja négy fő területre osztható:

- a) Kognitív területek (figyelem, emlékezet, képzelet, gondolkodás stb.)
- b) Affektív területek (érzelmek, akaratok, szükségletek, erkölcsök stb.).
- c) A társadalmi terület (önismeret, kommunikáció, tolerancia stb.).
- d) Pszichomotoros tartomány (motoros készségeket használó mozgásmozgások).

Aszemélyiségviselkedések elsősorban képességeken alapulnak, amelyek a gyakorlatban mentális és motoros (más néven fizikai) jellemzőkre bonthatók.

A kompetencia tehát azokat a személyiségjegyeket jelenti, amelyekre az egyénnek szüksége van ahhoz, hogy hatékonyan tudjon teljesíteni a megfelelő szellemi, spirituális és motoros tevékenységekben, például a sportban (Nádori, 1991).

A gyermek születésétől fogva szervrendszeri fejlődésének testhezálló mozgásokat végez. A szervrendszerek adottságai a mozgások következtében alakulnak, megváltoznak jellemzői, működési jellegzetességei. Ezzel egyúttal alakulnak a gyermek lelki jellemzői is. Ezek összetett fizikai, ezen kívül pszichológiai sajátosságok teszik lehetővé, hogy a gyermek képes mozgásokat végrehajtani, képes erőt, gyorsaságot kifejteni, huzamosabb ideig futni, ugrálni, labdázni stb.

A módszertani szakirodalmi forrásokban a motoros készségek különféle csoportosításaival találkozhatunk. A legfrissebb felosztás szerint a motoros készségek alábbi csoportjait különböztetjük meg:

- I. Kondicionális képességek
- II. Koordinációs képességek
- III. Mozgékonyosság, hajlékonyosság (Arday, 1999).

Király, továbbá Szakály (2011) gondolat menete szerint a kondicionális adottságok olyan motorikus tulajdonságok, amik egymással, valamint a koordinációs készségekkel szoros kapcsolatban a mozgásos cselekvés sikeres létrejöttéhez szükséges erő, gyorsaság, ezen kívül állóképesség feltételeit teremtik meg. Bármilyen erős hangsúlyt is kapjon egy kondicionális adottság az adott mozgásban, a gyakorlatban azt tapasztaljuk, hogy ezek a készségek kevert formában jelennek meg a mozgásos cselekvésekben.

Az óvodáskorú gyermekek testnevelés módszertanának tanulmányozása során, ismert szakírók munkássága alapján (Arday,1999, Famosi,1992, Vilcskovszkij,1998, Kurok, 2004, Kúnos,1994) számomra bebizonyosodott, hogy a testi (motoros) képességek csak együtt fejlődnek, egymás kölcsönhatásában.

A szakdolgozatom az óvodáskorú gyermekek egyensúlyozó érzékének módszertanával és fejlesztési lehetőségeivel foglalkozik, ezért a koordinációs képesség fogalmával szeretnék bővebben foglalkozni.

1.1 A koordinációs képességek jellemzése

Gyetzvai, Kecskeméti, Szatmári (2008) véleményük szerint a készségek feldolgozása a mozgásos tevékenység aspektusából következik be, így a továbbiakban a „mozgáskoordináció” helyett csupán a „koordináció” kifejezést használjuk. A koordinációs készségek alatt a teljesítőképesség olyan feltételrendszerét értjük, melynek támogatásával megvalósul a mozgástevékenység idegrendszeri szabályozása. A koordináció a mozgásokat vizsgáló tudományterületek központi értelmezése.

Nádori (1991) képletére fókuszálunk, mely szerint a koordináció nem más, mint egy céltudatos mozgás, egy dinamikus impulzus, a különböző intenzitású izomösszehúzódnások okozója (folyamatos), vagy a motoros elemek elrendezése, összekapcsolása. Megfigyelhető, hogy minden készítmény közvetlenül vagy közvetve tartalmaz információkat, beleértve a korrekciós és beállítási funkciókat.

A koordináció lehetővé teszi, hogy teljes mértékben mozgósítsuk kondicionáló képességeinket egy adott feladatkörben adott feladat elvégzéséhez. A koordináció egy sor pszichofiziológiai funkciót foglal magában. Az egyes komponensek precíz feltárása és a kutatási módszerek fejlesztése napjaink mozgáskutatásának egyik leggyorsabban fejlődő területe. A motoros teljesítményben nagy hangsúlyt fektetünk a motoros képességekre, mint komplex koordinációs képességre, melynek eredménye mindig megjelenik valamilyen speciális tevékenységben. Tehát képzett síelőről, táncosról vagy teniszezőről beszélünk, amely tulajdonság nem csak élsportoló lehet, hanem bárki, aki csak rekreációs szinten üzi a sportot. Hangsúlyozni kell azonban, hogy nem minden jól kivitelezett, összehangolt mozgás eredményes (Polgári, Szatmári, 2011).

Király és Szakály (2011) szerint a fejlesztés során a gyermekek természetes mozgásigényét előtérbe kell helyezni, és az ennek kezelésére kialakított oktatási tevékenységekben számos lehetőség kínálkozik a céltudatos képességfejlesztésre. A gyermekek genetikai és szerzett sajátosságai, biológiai fejlettsége, változó leterheltsége, képességfejlődési szintje személyenként változó, ezért elengedhetetlen a differenciálás oktatási módszerként való alkalmazása. A fejlesztésben a legalapvetőbb tudásforrás a tapasztalatszerzés és a motoros feladatok megfigyelése, emellett a gyermek aktuális motoros tapasztalata is tudásforrás a képzési folyamatban. A gyermekek tevékenységei, kipróbáláson és ismétlésen keresztül fejlődnek. Az edzés fontos eleme a feladat jellegének szórakoztató feltárása, melynek egyik mozgatórugója a versengés. Hatékony eszköz lehet a feladatsituációk kijelölése, majd a gyermeki kreativitásra épülő végrehajtása (gyakorlati feladatmegoldások). Az elsajátított készségek megerősítésének hatékony módja a különböző játékok használata az edzés során. A játék rendkívül hatékony eszköz a testi fejlődés, a motoros készségek és a motorikus készségek fejlesztésére. A játékban, ahogy ezek a tulajdonságok fejlődnek, a gyerekeknek lehetőségük nyílik arra, hogy próbára tegyék képességeiket és készségeiket. A készségfejlesztési folyamat során a készségek megalapozásának és fejlesztésének összehangolására kell helyezni a hangsúlyt. Ez persze nem jelenti azt, hogy a kondicionáló készségek fejlesztése háttérbe szorult. Például az állóképesség fejlesztése csak akkor hatékony, ha a gyermek „technikája” (gazdaságos gyakorlat) jó. Ennek

a megközelítésnek az alkalmazása megakadályozza az idősebb felnőttek pótolhatatlan „készséghiányait”.

Arday (1999) szerint koordinációs képességek olyan sajátos feltételrendszert alkotnak, melyek segítségével a mozgásszabályozás megvalósulhat. Ezek a mozgásszabályozási folyamatok a végrehajtás minőségében, a gyors helyzetfelismerésben, a gazdaságos, szép mozgásban és a mozgástanulás eredményében jutnak kifejezésre. Ha a mozgásszabályozási folyamat nem éri el a megfelelő szintet, ami a készségek kialakulásának fontos feltétele, akkor nem alakul ki a megfelelő koordinációs képesség. A koordinációs mozgásképességek csak sokoldalú mozgásképzésen, mozgástanuláson fejleszthetőek, s e képességek fejlesztésének az óvodáskor már kedvező időszak. Ha ebben a korban a fejlesztés terén mulasztás történik, akkor ez a későbbi években nehezen pótolható.

A koordinációs képességek főbb meghatározói, fajtái:

- a téri tájékozódási képesség,
- kinezetikus differenciáló képesség, (mozgásérzékelés)
- reakcióképesség,
- ritmusképesség,
- egyensúlyozás képessége, (egyensúlyérzék)
- gyorskoordináció, állóképességi koordináció (Arday, 1999).

1.1.1 A téri tájékozódási képesség, térérzékelés

A téri tájékozódási képesség, térérzékelés fejlesztése igen fontos. A gyermekek térben elfoglalt helyének, társaikhoz, szerekhez, végtagjaik egymáshoz és a törzshöz való viszonyának helyes megítélése megkönnyíti sok mozgásos tevékenység eredményes végrehajtását, a térben való tájékozódást. A távolságbecslés a térérzékeléssel szoros kapcsolatban van, ezért fejlesztésük együttesen is megoldható. Ehhez a következő gyakorlatok ajánlottak: járások, futások távolság, illetve irányváltoztatással, szerek kerülésével, vagy több ilyen jellegű ajánlott megoldási mód szabad választás alapján végrehajtva és ez versengéssel is kapcsolva. Gimnasztikai gyakorlatok fordításokkal, fordulatokkal, s a mozdulatok, mozgások különböző irányban való végrehajtásával: szökdelések előre, oldalt, hátra, kézi szerek – pl. labda – mozgása különböző irányban, függőleges, vízszintes stb. Célba dobás különböző távolságról a játék során (Arday, 1999).

Király – Szakály (2011) leírja, hogy a térbeli tájékozódás minősége nem csak az úgynevezett nyílt ügyességi sportokban (pl.: sportversenyek, küzdősportok), hanem a

mindennapi életben (pl. közlekedés) is meghatározó. A nyílt síelésnél megszerzett automatizálás ugyanakkor hatékonyan és jobban megoldja a közlekedési problémát. Ezért a testnevelésben és a sportban elsajátított térbeli tájékozódás a napi tevékenység más területeire is átültethető. Fontos megemlíteni azt is, hogy egy bizonyos testtudat az alapja a térbeli tájékozódásnak. A térbeli tájékozódásban a saját testét kiindulópontként használva a tanuló saját térbeli helyzetének érzékelése lehetővé teszi számára, hogy különbséget tudjon tenni a különböző orientációk között (balra, jobbra, lefelé, felfelé stb.).

1.1.2 A kinesztétikus differenciáló képesség

A kinesztétikus differenciáló képesség, illetve mozgásérzékelés főként olyan mozgáscselekvésekben játszik fontos, meghatározó szerepet, amelyekben a mozgásérzékelésből fakadó információknak döntő szerepük van. Ezért e képesség fejlesztését elősegítő gyakorlatok megkönnyítik a mozgáskészség kialakulását, illetve az eredményes mozgástanulást. Ilyen ajánlott gyakorlatok a következők: járások, futások különböző feladatokkal, pl. szökdelésekkel, ugrásokkal, továbbá után lépésekkel, galoppszökdeléssel (Kunos, 1994).

1.1.3 A reakcióképesség

A reakcióképesség is a koordinációs képességek körébe tartozik, valamely inger (hang, vizuális) megjelenésétől a válaszcselekvés megindulásáig eltelt idő (pl. reagálás a rajtjelre, vagy valamilyen mozgásos feladat jelre történő megkezdésére adott válaszreakció). Nagyon rövid ideig tartó mozgásreakció szabályozása jöhet létre e képesség fejlesztésével. Erre pedig alkalmasak a különböző jelekre, változó kiinduló helyzetekből történő meghatározott válaszcselekvések, elindulások (Arday, 1999).

1.1.4 A ritmusképesség

„A ritmusképesség, illetve a tempó- és ritmusérzék nélkülözhetetlen feltételei a mozgás eredményes végrehajtásának. A tempó a folyamatos mozgásos tevékenység ismétlődésére, ütemére vonatkozó jellemző, míg a ritmus az egyes részmozdulatok időbeli viszonyát, kapcsolatát jelenti. Az óvodai testnevelésben, kezdetben a tempóérzék kialakítása a feladat. Ez megoldható ütemtartással végzett járással, s az ütemet érzékeltethetjük zenével, vagy

tapsolással is, de minden második lépést dobbantással is végeztethetünk. A ritmusérzék fejlesztésére alkalmasak még a ritmikus sportgimnasztika keretébe tartozó egyszerű táncos járások, lábfejsúsztatás előre (nyújtott lábfejjel), majd testsúlyáthelyezés a lépő lábra és ugyanez ellentétesen is végrehajtva” (Arday, 1999).

1.1.5 Az egyensúlyozás

Az egyensúly az a képesség (vestibularis képesség), amely lehetővé teszi számunkra, hogy testünket a kívánt helyzetben vagy mozgásban tartsuk, miközben testhelyzetet és mozgást változtatunk. Az egyensúlyképesség, bár az összkoordináció szerves részét képezi, mégis az egyik legfontosabb motoros tulajdonságnak nevezhető, hiszen szokásos elégtelensége is folyamatosan negatívan befolyásolja mindennapi viselkedésünket. Minden mozgásnál visszajelzést kapunk testünk aktuális egyensúlyáról (a mozgás mindig ellenőrizhető, elemezhető valamilyen pillanatnyi vagy állandó helyzet rögzítésével) a mozgás jól ismert összetevői: tér, idő, kinetika alapján nélkülözhetetlenek minden sport és állóképességi tevékenység teljesítéséhez, mint például: akrobatika, labdajátékok, kerékpározás, korcsolyázás, falmászás. A vestibularis jelek a motoros egyensúly vagy bizonyos testhelyzetek fenntartása mellett elsősorban a fej helyzetén keresztül irányítják az adott tevékenységet. Ez azért fontos, mert a rossz testtartás megzavarhatja az általános koordinációt, ami ronthatja a teljesítményt. A térbeli tájékozódásban a vestibuláris információ mellett a vizuális, kinezetikus és tapintható élmények is fontos szerepet játszanak (Polgár - Szatmári, 2011).

II. AZ EGYENSÚLYOZÁS, MINT A KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉG EGYIK FAJTÁJA

Az egyensúly az egyik legfontosabb koordinációs készség, mert természetünkönél fogva bármilyen, sportos anyaggal végzett gyakorlat elvégzéséhez többé-kevésbé egyensúlyra van szükség. Statikus vagy dinamikus kiegyensúlyozás történhet meghatározott (stabil) vagy mozgó testhelyzetekben az egyensúlyozástól függően - in situ vagy vezetés közben. Az egyensúlyt a súlypontnak a támaszponttól való elmozdításával, a támasztófelület csökkentésével, a súlypont megváltoztatásával lehet kiváltani. A megfelelő torna gyakorlásához statikus egyensúly szükséges: például különböző lábpozíciók kapcsolhatók néhány megfelelő karpozícióhoz az egyensúly elősegítése érdekében. A dinamikus egyensúlyhoz különböző csavaró mozdulatok szükségesek szöghelyzetben, vagy emelés, lengés és leereszkedés, nyújtás, lendítés, emelés és ugrás. Természetesen a gyakorlatok megválasztásánál figyelembe kell venni a korosztály fejlettségét, valamint az ismert mozgások alkalmazását.

A koordinációs készségek általánosak. Ezeket koordináló teljesítményfeltételekként kell értelmeznünk, amelyek egy adott motoros feladat feladatsorának teljesítési feltételeit alkotják. Ügyességnek nevezzük azokat az egyéni jellemzőket, amelyek lehetővé teszik a cselekvések megfelelő megválasztását és azok hatékony végrehajtásának módját, amelynek teljesítésében a központi idegrendszer koordinációja döntő szerepet játszik. Ennek a képességnek az adaptálása csecsemőkorban optimális. Egyrészt a memóriához, a képzelethez, a gondolkodáshoz, másrészt a motoros tevékenységek automatizálásához kapcsolódik. A motoros tevékenységeket célzó gyakorlatok nagymértékben befolyásolják a központi idegrendszer fejlődését (Kunos, 1994).

Mondhatjuk, hogy a koordinációs képességek meghatározott szintje a készségfejlesztésnek nélkülözhetetlen feltétele, egyben állandóan ható szabályozója.

2.1 Az egyensúlyérzék fejlesztése óvodáskorban

Az egyensúlygyakorlat kezdete sok olyan eszköz elhelyezése, amelyek járatai a természetes járás lényegét jelentik. Találja meg és tartsa meg egyensúlyát lefektetett létrákon, rácsos hidakon, libikókán. Az előbbi gyakorlat úgy végezhető, hogy a pad alá számolyt teszünk és lejtőn sétálunk.

- Előny: Az eszközök rákényszerítik az egyensúly megtalálására és megtartására. A különböző gokartokkal való gyaloglás nehezíti és színesebbé teszi a mozgást.

- Hátrányok: Egyes készülékek ki vannak téve a baleseteknek, ezért felügyeletet igényelnek, pl. a libikókán való haladás önmagában nem tartozik a gyerekre, és aktív segítségre van szükség egy felnőttől (tartani kell a kezét). Lehetőség van a ferde pad megemelt részéről is lelépni, vagy felügyelet mellett magasabbról ugrani, így a pad felemelésekor a libikókát egy önmagában is használható eszközre kell cserélni, pl. Lefektetett létra (Bartha E. –Barsi A. –Biro F.(2018, 57).

A hatékonyság érdekében fontos, hogy a feladat kihívást jelentsen a gyermek számára. El kell kerülnünk az egyensúlyi rendszer túlzott stimulálását. Igyekezzen a lehető legkevesebb segítséget nyújtani, mert a gyerekek egyedül fejlődnek a legjobban. Az egyensúlyproblémák különböző előjelűek lehetnek. Ilyenek a szorongás, félelem, feladatok elkerülése, súlypont elmélyítése, széles karú gyakorlat, edzés közben a lábak nézése stb. Gyermek szédülésre panaszkodhat. Szédülés akkor fordul elő, ha az egyensúlyi szervek, az izmok és a szem ingerei nincsenek összehangolva, és ellentmondó üzeneteket küldenek az agynak. Pappné (2009) szerint a gyakorlat során mindig figyelni kell a gyerekek szédülésére, érzékenységre.

2.2 Egyensúlyérzékelés, mint kompetencia

A kompetencia nem más, mint az arra való képesség, hogy az élet különböző szituációiban alkalmazni tudjuk tudásunkat, tapasztalatainkat, személyes adottságainkat. Míg az egyensúlyozó képesség a kisgyermek motoros megítélésének alapja, addig a felnőttkorban ugyanez a képesség a hétköznapi tevékenységek feltétele. A motoros próbák azt bizonyítják, hogy kisgyermek korban az egyensúlyi kompetencia fejezi ki legjobban a motorikus képességek szintjét. Az egyensúlyhiány bizonytalansággal, míg a jó egyensúlyozás magabiztosággal, biztonságos és örömteli mozgással jár együtt. Müllly szerint a jó egyensúlyi kompetencia „az ember legértékesebb készenléti reakciói közzé tartozik.

Az előzőekben leiratokból arra következtethetünk, hogy az egyensúlyi kompetencia igen fontos, nagyon gyakran használt képesség. Születéstől a halálig, az élet minden területén.

Az egyensúlyérzékelés fejlesztésének lépései:

- Az ingerek megtanulása. Első és legalapvetőbb dolog az ingerek megtanulása. Ez történik már a bölcsőben ringó gyermekkel.
- Az ingerekre adott válaszadás kidolgozás.

- Az egyensúlyát veszítő test harcolni fog az egyensúly megtartásáért, vagyis visszaszerzéséért. Ezt figyelhetjük meg járástanuláskor, lépcsőre föl-le járás tanulásánál, ahol a súlypont áthelyezése jelenti a kihívást a gyermek számára.
- Az egyensúly megtartásának tanulása. Az intenzívebb haladással járó gyakorlatoknál a kihívást az egyensúlyi helyzet megtartása jelenti. Ilyen helyzet elé kerül a gyermek pl. kerékpározásnál, korcsolyázásnál (Pappné, 2009).

2.3 Az egyensúlyérzékelés fejlesztésének módszertani vonatkozásai

Minden elmozdulással járó gyakorlat, mikor a súlypontok helyzete megváltozik, valamilyen szinten fejlesztő hatású, mivel egyensúlybontással jár. A fejlesztés célja az idegsejtek közötti kapcsolatok létrehozása és az idegpályák bejáratása. Természetesen minél járatosabb a gyermek az oda-vissza csatolásban (az egyensúlyérzékelésben és a motoros válaszadásban) annál hamarabb nyeri vissza az egyensúlyát. Ehhez azonban nagyon sok egyensúlybontással járó gyakorlatra van szükség. Ha fejletlenebb az egyensúlytartás, a fejlődéshez erőteljesebb kimotozó beavatkozás kell.

Az egyensúly megtartásának tanulására is igaz, hogy mindig a nagyobb kiterjedésű mozdulatokra épülnek a kisebbek (a csecsemő először fekvésből átfordul, kisebb kúszik, majd mászik, csak eze után jön a járás). Mozgás közben minél mélyebben van a súlypontja a gyermekeknek, annál biztosabb az egyensúlyi helyzete. Mind ezek ismeretében a fejlesztésnél is be kell tartanunk a fokozatosság elvét. Mindig a nagyobb alátámasztási felületeken végzett gyakorlatokkal kell kezdeni. A helyváltoztatással gyakorlatokat előzzék meg a helyzetváltoztatással járó gyakorlatok. A helyzetváltoztatással összekötött egyensúlyi gyakorlatokat először előrefelé, azután oldalra, végül hátrafelé haladással gyakoroltassuk. A felhasznált szerek magasságát és meredekségét is fokozatosan emeljük. A gyakorlatok végrehajtásának tempóját fokozva is növelhetjük a fejlesztés határfokát (Polgár, 2009).

Polgár (2009) hangsúlyozza, hogy nagyon fontos a változatos eszközhasználat, ill. a már ismert eszközök változatos körülmények között való használata. Ezáltal nemcsak a motivációt tarthatjuk fenn, hanem állandó kihívást jelenthetnek a már ismert gyakorlatok új körülmények között. Nagy jelentősége van a megfelelő ismétlésszámnak a gyakorlásban. Sokszor kell a gyakorlatokat végrehajtani, hogy létrejöjjön az automatizmus a cselekvés során, mikor már nem a körülményekre, hanem magára a feladatra összpontosít a gyermek. Ezt elérhetjük sokféle azonos hatású gyakorlat kisméretű ismétlésével, ill. egy, vagy néhány gyakorlat többszöri ismétlésével, miközben a feltételeket állandóan változtatjuk.

Pappné (2009) szerint fontos, hogy a feladat kihívást jelentsen a gyermekeknek. A túl egyszerű rutinyakorlatok bizonyos fejlettségi szinten túl már nem hatékonyak. Kerülendő az egyensúlyozó rendszer túlingerlése hosszan tartó forgómozgásokkal. A segítség adás mértéke mindig a lehető legkisebb legyen. Ugyanis a gyermek önálló tevékenység közben fejlődik a legjobban. A túlzott segítség ezen kívül megfoszthatja a gyereket a próbálkozás és az önállóság örömeitől. A különböző egyensúlyozási képességeket más-más típusú gyakorlatokkal lehet fejleszteni. A játékosságot azonban mindig szem előtt kell tartanunk ebben az életkorban, a megfelelő motiváció fenntartása miatt.

Rendkívül fontos, hogy felismerjük az egyensúlyozási problémák különböző jeleit. Szorongás, félelem, a feladatok elkerülése, súlypont mélyebbre helyezése gyakorlatvégzés közben. Széles karmozdulatok, tekintet a lábakon, segítség igénylése. A gyakorlatok végeztetése közben mindig legyünk tekintettel a gyerekek szédülésére, való érzékenységére.

Az egyensúlyérzékelés fajtái

A klasszikus besorolás szerint:

- Statikus egyensúly

Szatmári (2008) amellett érvel, hogy statikus egyensúlyra van szükség, ha testünket mozdulatlanul akarjuk tartani olyan nehéz vagy szokatlan helyzetekben, mint az alátámasztási felület, magasság, súlypont, vagy ezek kombinációja. A statikus egyensúly azonban nem mindig jár együtt a fej helyzetének változásával. Az egyensúlyi helyzet változásait először a baroreceptorok és az izomhosszabbító receptorok (hurkos spirálok) által szolgáltatott stimulációs jelek alapján észleljük, és a felépülési folyamatok és az izomösszehúzódnások is ezeknek a stimulációknak a reflex eredménye.

Ezért a statikus egyensúly más receptorai az izmokban, a bőrben és az inakban találhatóak. Ezek nyomásérzékelő és feszültségérzékelő receptorok. Ennek a területnek a hangsúlyozása is fontos, hiszen az egyensúlyozás gyakran az egyszerű reflektív kapcsolatok szintjén történik. Például amikor mozdulatlanul állsz, észre sem veszed, hogy meg kell őrizned az egyensúlyodat. Ebben az esetben az egyensúly fenntartását a bőr nyomásérzékelő receptorainak, valamint az inak és izmok receptorainak reflexmodulációjával érik el. (Szatmári, 2008)

- Dinamikus egyensúly
- Tárgyi egyensúly

Az újabb csoportosítás szerint:

- Stabilitási egyensúly
- Haladási egyensúly

Az elmozduló mozgás folyamatában az egyensúlyt progresszív egyensúlynak nevezzük. Ez magában foglalja a stabil, korlátozott, majd instabil felületeken való előrehaladást. Hirtelen megállással, illetve indítással. Az irány- és sebességváltoztatás gyakorlata nehezebb. Ide sorolhatjuk a sétákat, ill. Futó gyakorlat. Speciális változata a "testhez kötött" eszközök, például rollerek, kerékpározás továbbfejlesztése.

- Repülési egyensúly

A nem támogatott gyakorlatok, beleértve a repülési fázist is, beletartoznak az ilyen típusú egyensúlyba. Ide tartoznak például az atletikus ugrások, szökdelések, ugróiskolák. Ezenkívül a különböző szereken végzett ugrások, majd azokról való leugrás is ide tartozik. Ezekben a gyakorlatokban a feladat repülési szakasza erősen hatott a vesztibuláris rendszerre.

- Forgási egyensúly

A forgási egyensúly a test egyensúlyban tartása a különböző tengelyei körüli forgás során. Ez magában foglalja a hossztengely körüli gurulást, a szélességi és mélységi tengely körüli elfordulást, valamint az ülésben és helyzetben történő elfordulást. A függőleges és vízszintes tengely körül forgó gyakorlatok magasabb szintű stabilitást és utazási egyensúlyt tesznek lehetővé (Kovács, 2021).

- Stabilitási egyensúly

Fenntartja és helyreállítja a test egyensúlyát a nem váltott mozgások során. Ide tartozik a sokféle helyzetváltoztató mozgás, a nagy, stabil támaszfelületen történő egyensúlyozástól a kis támasztófelületen történő egyensúlyozásig és a külső zavarásokig. Egyre nehezebb feltételek biztosíthatók a támasztófelületek számának, méretének, stabilitásának csökkentésével, a vízszintes sík meredekségének növelésével, a vizuális kontroll korlátozásával, valamint külső zavaró tényezők, sebességedés és időkorlátok előírásával. A stabilitást javító egyensúly a helyes testtartás kialakításában is fontos szerepet játszik (Pappné, 2009).

2.4 Az egyensúlyozó képességet fejlesztő gyakorlatok csoportosítása

Az egyensúlyi képesség fejlesztése az ingerhatások mennyiségi és minőségi hatásaitól függ. Az egyensúly idegi alapjai nem javulnak stimuláló környezetben. Az egyensúly a stimulációs és gátlási mechanizmusok harmonikus működésének eredménye.

Mind a statikus, mind a dinamikus egyensúlyi képességek nagymértékben fejleszthetők, különösen megfelelő életkorban. Ezért törekedni kell arra, hogy a környezeti változások (helyzetek és mozgások) biztosítsák a kiegyensúlyozott szervrendszerek megfelelő szintű működését és az idegi alapok fejlődését (Hirtz, Hotz, Gudrun, 2004).

Az egyensúlyi képesség az érzékelés, az észlelés és a reagálás szintjén magyarázható, amely információt ad a test helyzetéről és mozgásáról a térben. A válasz mozgáskorrekció formájában valósul meg: annak finomsága szerint meghatározható az egyensúlyi képesség fejlettségi szintje. Ezt teszteléssel mérhetjük, mikor helyezük el testünket a kívánt pozícióba, és meddig tudjuk megtartani azt a testhelyzetet. Az időt csak a mérések érdeklik. Az egyensúlyozás képességét nem a mért idő méri, hanem az általunk végrehajtott apró módosítások. Ha alapvetően gyorsan reagálunk a metasztázisokra, akkor elegendő az idegi alap. Azért történnek hibák, mert nem sportolunk eleget. Tehát ha két gyereket látunk "egyensúlyozni" ugyanabban a helyzetben, és az egyik elesik, nem biztos, hogy rosszabb.

Elképzeltető, hogy a nem leromlott állapotúak nem a sok mozgástól esnek el, hanem megközelítették az idegrendszer fejlődésének akadályát, míg az elesettek idegrendszeri alapjai jobbak, de nem mozognak eleget. Tehát ha elkezdjük edzeni ezt a két gyereket, akkor az egyikük rövid időn belül hatalmasat fog fejlődni, a másikuk pedig alig vagy egyáltalán nem. Az egyensúlyozó képesség szintje természetesen már a mérés időpontja alapján is meghatározható.

A civilizált életmód a többi érzékszerv működéséhez hasonlóan nagymértékben csökkenti a kiegyensúlyozott érzékszervrendszer működési szintjét. Az emberben egyrészt a látás, másrészt a motoros érzékszervek nagymértékben kompenzálhatják a vesztibuláris rendszer működését.

Az óvodai és kisgyermekkorai jó pszichés állapot az iskoláskorban is megmarad, ami a központi idegrendszer és az egyensúlyért felelős elemzők további érésével, fejlődésével jár együtt. Ezért emlegetik ezt az életszakaszt az egyensúlyozó képesség fejlesztés legérzékenyebb, legszenzibilisebb időszakának (Szatmári, 2008.)

A belső fülben található vesztibuláris rendszert régóta csak egyensúlyi szervnek gondolták. Ma már tény, hogy ez a mozgásérzékelés legfontosabb szerve. Feladata testünk térbeli helyzetének érzékelése, testünk egyensúlyban tartása, a test és a gravitáció kapcsolatának szabályozása. Érti testünk mozgását. Mindez az információk folyamatos rögzítésével, feldolgozásával, benyújtásával és folyamatos nyomon követésével valósul meg.

Az egyensúlyérzékelés lényege.

A ránk ható külső és belső erőknek köszönhetően testünk mindig egyensúlyi helyzetre törekszik. Az egyensúlyából kibillentett test újra és újra keresi az egyensúlyát, ezért különböző izomcsoportokat hoz mozgásba. A felnőttkori helyes testtartás alappillére a jól működő egyensúlyozás (Pappné, 2009).

2.4.1 Az egyensúlyérzékelés fejlődése

Az embrió legelső érzékszerveként a vesztibuláris rendszer indul fejlődésnek. Mivel már a 10. héttől elkezd kialakulni, nagyon fontos vesztibuláris ingerlés már a magzati korban is. Ezért is javasolják azt a várandós anyáknak, hogy naponta legalább kétszer 5-10 percen át hintázzanak egy hintaszékben.

Farmosi (1999) könyvében megemlíti Frenkenburg és Dodds, (1967) kisgyermeken végzett vizsgálatát, amely az alábbi eredményeket tette közzé a felsorolt mozgásformák elsajátításának átlagéletkoraként:

<i>Tevékenység</i>	<i>Elsajátítás átlagéletkora</i>
Egy helyben ugrálás	22,3 hó
Három kerékű kerékpár hajtása	23,9 hó
Távolba ugrás	33,6 hó
Egy lábon egyensúlyozás 5 mp- ig	38, 4 hó
Egylábon ugrálás	40, 8 hó
Egyedül áll	11 hó
Egyedül felmegy a lépcsőn	25,1 hó
Egyedül lemegy a lépcsőn	25,8 hó

Forrás: Farmosi István: Mozgásfejlődés. (1999.40)

Pappné (2009) gondolatmenete szerint a fejlődés 3 és 7 éves kor között a legnagyobb értékű, ám egyes kutatások szerint a legintenzívebb 3,5, valamint 4,5 éves kor között. Kiemelném, hogy a kisiskoláskorban különösen dinamikus a fejlődés a haladási és forgási egyensúlyozás tekintetében. Talán haszontalannak gondoljuk a kisgyermek állandó futkosását, ugrálását, de tudnunk kell, hogy ezek a látszólagosnak tűnő felesleges cselekedetek nagymértékben edzik az egyensúlyozó rendszert.

2.4.2 Egyensúlyozó járásgyakorlatok

Az egyensúlyozó járásgyakorlatok helyváltoztatással összekötött egyensúly gyakorlatok, és igen alkalmasak az egyensúlyérzék fejlesztésére. Kötöttebb kivitelezési formájuk nincs, azonban a megfelelő hatás elérése érdekében mégis beszélhetünk végrehajtási formáról: egyenes testtartás, emelt fej, az egyensúlyozás biztosítására oldalt emelt karok, s az

egyensúlyozás még kifejezettebb biztosítása érdekében párhuzamos és egymás elé helyezett lábfejek.

Kiscsoportnál először talajon és szélesebb vonalközben járassuk a gyermekeket, és a „folyosó” végére mackót vagy babát ültessünk. A gyermek a játékeszközre néz, s így segítjük őket a helyes testtartás felvételében. Az egyensúlyozó járást vonalak, majd kisebb tárgyak átlépésével is gyakorolhatjuk. Ezután alacsony padon is járhatnak a gyerekek, és ekkor – ha szükséges az óvónő a gyermek kezét fogva segítséget is adhat.

A többi csoportban fokozatosan nehezíthetjük a gyakorlatot a magasabb, majd padon járással, illetve hátrafelé vagy oldalt haladva is végezhető a járás. Egyensúlyozó járást gyakoroltathatunk az egymásután szélkében elhelyezett padokra fel- és lelépéssel – a lelépést végző láb azonban eleinte csak annyira emelődjék, amennyire ez a padon átemeléshez szükséges (Becsy – Kunos, 1994).

Becsy és Kunos (1994) szerint, új gyakorlatnál magyarázattal övezett bemutatást alkalmazzunk, emellett pedig előbb az utánozó vagy játékos, később pedig az utasításra történő gyakorlatvezetést. A folyamat közben folyamatosan javítjuk a hibákat, illetve újra elmondjuk helyes végrehajtáshoz szükséges információkat. A foglalkoztatási forma egyenkénti vagy csoportonként és folyamatos is lehet.

Milyen játékokat találhatunk ki otthon, ahol az egyensúly fontos szerepet játszik?

Az egyik legegyszerűbb játék az, amikor egy adott útvonalat építünk, mondjuk egy deszkából. Deszkák helyett a gyerekek köteleken (ami kicsit keményebbek), vagy akár megrajzolt, leragasztott kanyargós vonalonsétálhatnak. Használhatunk vödröt, téglát, rönköt is, a lényeg, hogy tömör legyen a szerkezet. Mehetnek egészen oldalra, leguggolnak vagy hátrafelé passzolhatnak. Különböző módon fejlesztik ki az egyensúlyérzékét, miközben egyik tárgyról a másikra mozognak. A komplex egyensúlygyakorlatok fontos részét kell, hogy képezze a mozgásfejlesztés. A következő játékok is az egyensúly javítását és a szórakozást szolgálják (Játékforráspdf).

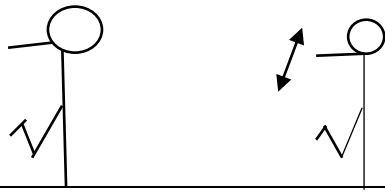
2.5 Egyensúlyt fejlesztő gyakorlatok

1. „Gólya”- Állás egy lábon, másik sarkát felhúzva. Karok oldalsó középtartásban segítenek az egyensúlyozásban.

Változat: Nagyobb gyerekekkel végezhetjük karlebegtetéssel is, a szárnycsapásokat utánozva.

Hibajavítás: Lassú sarokemeléssel végeztessük, az egyensúly megőrzése érdekében.

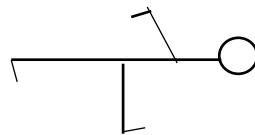
Hatása: Statikus egyensúlyérzékét fejleszt (Pappné, 2011, 13. o.)



2. „Mérleg”- Egy lábon állva törzsdöntés előre vízszintesig, másik láb emelésével. Karok oldalsó középtartásban.

Hibajavítás: Emelt láb nyújtva, hát egyenes legyen, fej ne lógjon. Csak nagyobb gyerekeknek tanítsuk.

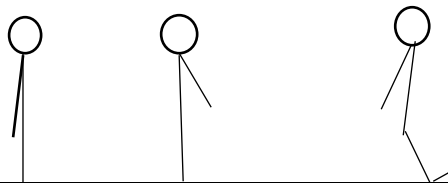
Hatása: Fejleszti az egyensúlyérzékét (Pappné, 2011, 17. o.).



3. „Talphinta”- Alapállás, karlendítéssel előre emelkedés lábujjra, majd karlendítéssel hátra sarokra. Folyamatosan, testsúlyáthelyezéssel.

Hibajavítás: A talpon gördülni kell, karral segítve a testáthelyezést.

Hatása: Fejleszti az egyensúlyérzékét és erősíti a talpboltozatot (Pappné, 2011, 19. o.).

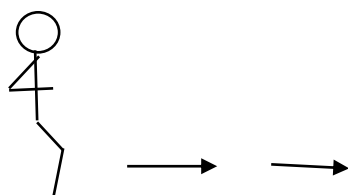


4. „Kenguru” Szökdelés páros lábbal, hajlított állásban, karokkal a kenguru mellső végtagjainak állását utánozva.

Változatok: Padon, karikában, kis terpeszben kötél feltett szökdelve.

Hibajavítás: Térdeket be kell hajlítani, karmunkával segítsük a szökkenést.

Hatása: Fejleszti az egyensúlyérzékét, erősíti az alsó végtag izmait (Pappné, 2011, 57. o.).

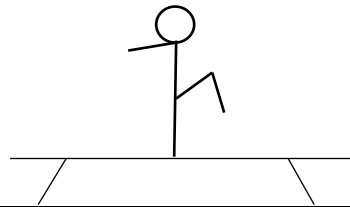


5. „Gólyajárás”- Járás oldalsó középtartásban, váltott térdemeléssel vízszintesig, lábfej spiccel.

Változatok: Padon, mindkét vagy egyik végén megemelt padon. Felfordított padon.

Hibajavítás: Karok ne lógiának, térdeket magasra kell emelni. Hát egyenes legyen.

Hatása: Egyensúlyérzékelt fejleszt, különösen emelt és keskeny felületen végrehajtva (Pappné, 2011, 50. o.).

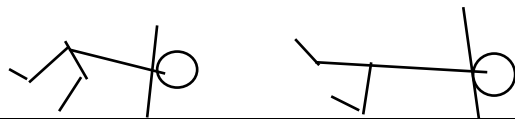


6. „Elefántjárás”- Járás négykézláb, azonos oldali végtagok együtt lépésével. Testsúlyáthelyezéssel jobbra illetve balra.

Változatok: Először térdelőtámaszban alkartámasszal tanítsuk, mert így a test súlypontja közelebb van a talajhoz, könnyebb megtartani az egyensúlyi helyzetet. Következő lépésben, térdelőtámaszban, nyújtott karon támaszkodva végeztessük. Padon, mindkét vagy egyik végén megemelt, valamint párhuzamos padokon.

Hibajavítás: A bemutatásnál fektessünk nagy hangsúlyt a testsúlyáthelyezésre, melynek során ki kell dőlni jobbra, majd balra.

Hatása: Egyensúlyérzékelt fejleszt (Pappné, 2011, 58. o.).

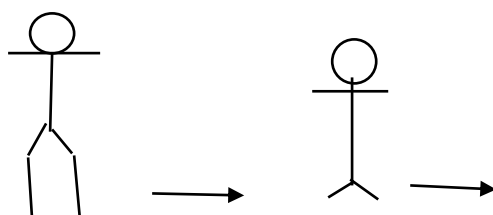


7. „Galoppszökdelés”. Szökdelés oldalazva, levegőben utánzással. Mindkét irányban.

Változatok: Nagyobb gyerekekkel két szökdelés után 180°-os fordulattal is gyakoroltathatjuk. Padon is végezhetjük.

Hibajavítás: Ügyeljünk arra, hogy a lábak ne keresztezzék egymást a levegőben. Vállvonal párhuzamos legyen a haladási iránnyal, ne forduljanak szembe. Magasra szökkenéssel végeztessük.

Hatása: Fejleszti az egyensúlyérzékelt és a mozgáskoordinációt (Pappné, 2011, 56. o.).

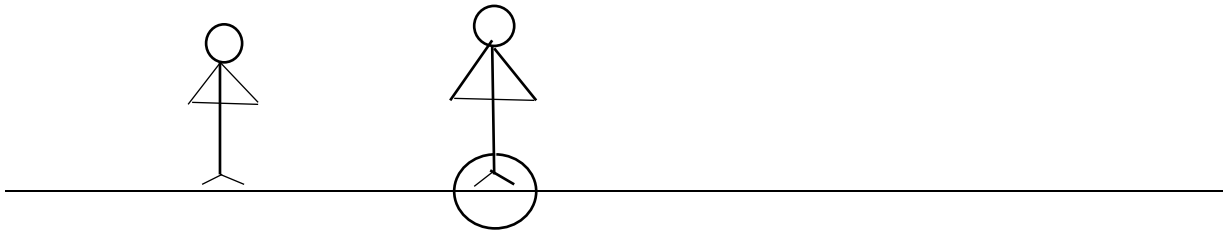


8. „Verébszökdelés”- Szökdelés zárt lábbal helyben. Karok csípőn.

Változatok: Karikában, vagy felrajzolt vonalon, puha szőnyegen is végeztethetjük.

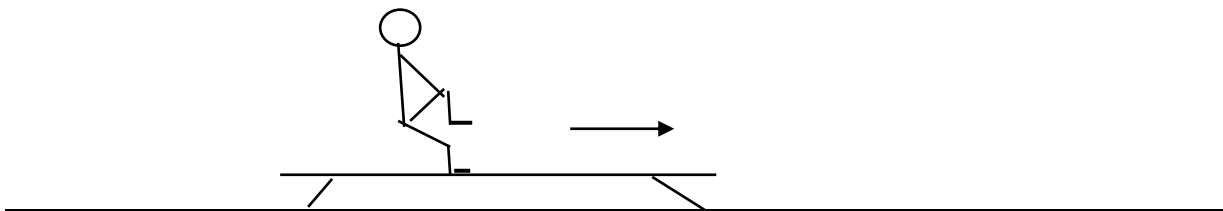
Hibajavítás: Lábak zárva, maradjanak egy helyben.

Hatása: Egyensúlyérzéklet fejleszt. Hosszabb időn át végeztetve erősíti az alsó végtag izmait, és fejleszti az állóképességet (Pappné, 2011, 20. o.).



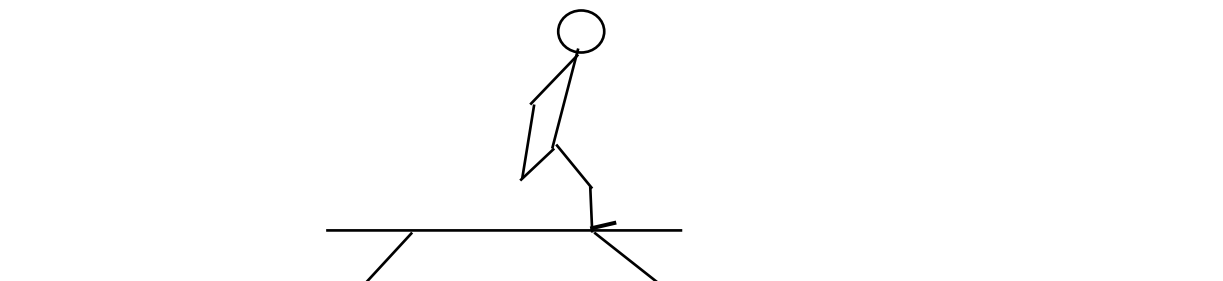
9. Járás előre a pad tetején váltott sarok felhúzással

Karok minden lépésnél átölelik a térdet, és a mellkashoz húzzák (Pappné, 2005, 17. o.).

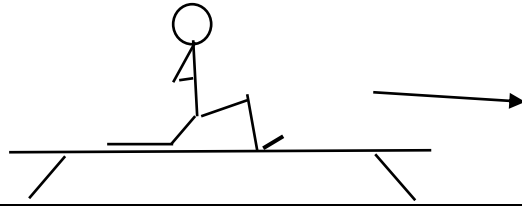


10. Járás előre a pad tetején váltott sarokfelhúzással

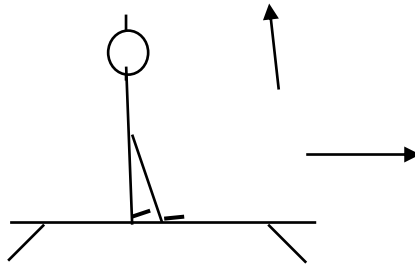
Minden lépésnél sarkot kézzel a fenékhez húzva (Pappné, 2005,17. o.).



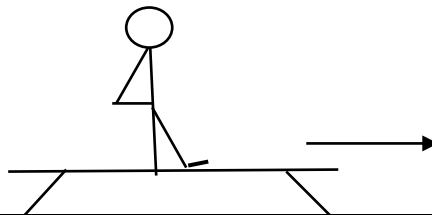
11. „Törpejárás”- Járás guggolásban előre a pad tetején, csípőre tett kézzel (Pappné, 2005,15.o.).



12. Óriásjárás”- Járás előre a pad tetején magastartásban nyújtózkodva (Pappné, 2005, 13.).



13. „Karomjárás” Járás előre a pad tetején bekarmolt lábujjjal, csípőre tett kézzel. Csak a sarok és a lábujj érinti a padot (Pappné, 2005, 14.).



III. A KUTATÁS MÓDSZERTANA ÉS EREDMÉNYEI

Az egyensúlyozás, az egyensúly megtalálása és az egyensúly visszaszerzése az egyik legfontosabb képesség, amellyel egy gyermeknek rendelkeznie kell. Nemcsak az óvodai és iskolai tanulási tevékenységei során van rá szüksége, de a mindennapi életében is nehezen birkózik meg vele. A mozdulatai kínosnak tűnhetnek, elesik, szédül, mindenről leesik, mindenről leesik, és ez kiegyensúlyozatlanná teszi. Az egyensúly és a mozgás fejlődése szorosan összefügg az intelligenciával.

Az egyensúlyozás során idegrendszerünk érzékeli térbeli helyzetünket, korrigálja mozdulatainkat, helyesen működteti szemmozgásunkat, figyeli izomtónusunkat és mozgásunk sebességét. Ha a fejlődés nem normális, olyan problémák léphetnek fel, mint a szem-kéz koordináció vagy a térbeli tájékozódás (mindkettő elengedhetetlen az olvasás és az írás megtanulásához). Számos gyakorlat segíthet megtalálni a biztonságos egyensúlyt. Edzés közben gyermeke magabiztosabbá és hatékonyabbá válik a mozgásban és a járásban valamint eredményesebb lesz a játékokban is. A nagymozgások fejlődésével a finommozgások is stabilabbá válnak, továbbá az írás-olvasás tanulásának alapgyakorlataiban is ügyesebb lesz. Az egyensúlyérzékelés permanensen tanulható, továbbá egyre fejlettebb szinten használható is (jatekforraspdf).

A kutatás célja

A kutatásom célja az volt, hogy különböző mozgásos gyakorlatok teljesítése közben megfigyeljem a gyerekek egyensúlyérzékét, főleg akkor, amikor foglalkozás keretében foglaltuk bele a mérendő feladatokat. Készítettem négy egyensúly fejlesztő foglalkozástervet, amit mind két csoportban levezettem és Famosi és Gaálné által kidolgozott három egyensúlyérzék felmérő tesztet, amit többszöri alkalommal végeztem el a gyerekekkel. A megfigyeléseket, eredményeket, fejlődést fogom összehasonlítani, hogy melyik csoportban figyelhető meg nagyobb fejlődés a középső vagy a nagycsoportban. Kutatásomban egyensúlyfejlesztő gyakorlatok segítségével az óvodáskorú gyermekek fejlettségi szintjeit vizsgálom.

Hipotézisek

Feltételezem, hogy a nagycsoport egyensúlyérzéke jobban fejlődik, mint a középső csoportnál. Feltételezem, hogy ha az óvodások rendszeresen végzik az általam kidolgozott mozgásanyagot, akkor jelentős mértékben fejlődik az egyensúlyérzékük.

A kutatás helye és a vizsgált személyek

A kutatást a Téglási „Tündéerkert” Óvodában végeztem négyhetes gyakorlatom alatt. Az óvoda a Széchenyi utca 44. alatt található. Magáról az óvoda rövid bemutatásáról annyit, hogy a most itt működő óvoda kétszintes épülete az 1989-as év végén készült el, a két község Szürte és Téglás határán. Kapuit azonban csak az 1990-ben nyitotta meg három csoporttal akkor még Szürtei Óvoda néven.

2017-ben a kiscsoportban európai szabványnak megfelelően újították fel a gyermekek mosdóját és az ehhez tartozó kiskonyhát. Ugyanezen év júliusában a Kárpát-medencei óvodafejlesztési programnak köszönhetően megkezdődött az óvoda teljes körű külső- és belső felújítása. A program keretében teljes felújításra került a kétszintes épület alsó szintje, ahol két óvodai csoport működik. Át festésre került az épület külső homlokzata, felújították a külső lépcsőket, és járdákat, valamint az intézmény kerítését. Megújult az óvoda bútorzata valamint a konyhai bútorzat is. A felújításnak köszönhetően az óvoda egy újabb csoporttal bővült, így jelenleg három csoportba összesen 60 gyermek jár. Az ideérkező gyerekeket 20 fős személyzet várja.

Az óvoda rendelkezik külön előadóteremmel, tágas udvarral és játszótérrel, ahol kitűnő tartani testnevelés foglalkozást az időjáráshoz igazodva. Általában a testnevelés foglalkozás a csoportszobában szokott zajlani, ez mondható tornahelyiségnek is. Az óvoda ellátottsága sportszerekkel közepesen van ellátva, bordásfal is csak az előadóteremben található. Kaphatók azonban különböző méretű tornabotok és labdák, valamint egyéb általános felszerelések, mint a padok, karikák is teljesen felszereltek.

Kutatásom alanyai közepes és nagy gyermekcsoportok voltak, akikkel négyhetes tanítási gyakorlaton vezettem el a felmérést 2021. november 8. és 21 között, valamint december elején.

Az első alkalommal a felméréseket először csak gyakoroltuk, lehetővé téve a gyermekek számára hogy ismerjék meg a gyakorlatokat, és a foglalkozásnál többszöri alkalom után tudjam összehasonlítani az eredményeiket. Igyekszem minden nap csak egy óratervet és egy tesztet elvégezni a gyerekekkel, hogy a gyerekek egy gyakorlatra összpontosítsanak, és pontosan és technikailag tudják elvégezni a feladatot.

A középső csoportba 20 fő járt, ebből 15 fő járt rendszeresen óvodába, a nagycsoportba 15 fő, átlagosan 10 fő jár rendszeresen óvodába. A két csoport összehasonlítására 25 gyermek bevonásával végeztem vizsgálatot. A nemek szerinti megoszlást tekintve több fiú volt, mint lány, 16 fiú és 9 lány vett részt értékelő teszteken valamint fejlesztő foglalkozásokon.. A vizsgált csoportok életkora átlagosan 4-6 év volt.

A gyerekekkel elég könnyű volt együttműködni, mivel érdekelték őket a gyakorlatok, foglalkozások, nagyon szerették, továbbá már ismertek engem és én is őket. A pedagógiai gyakorlataimat ebben az óvodában végeztem, valamint volt szerencsém velük jobban megismerkedni, ami meg is könnyítette a dolgomat a kutatásommal kapcsolatban.

A gyermekek megoszlása kor és nemek szerint

	Középső csoport	Nagycsoport	Összesen
Fiúk	6	10	16
Lányok	9	-	9
Összesen	15	10	25

1. táblázat A gyermekek megoszlása kor és nemek szerint

Forrás: saját kutatás



1. ábra A gyermekek megoszlása nemek szerint

Forrás: saját kutatás

Az 1. táblázat és 1. ábra alapján megfigyelhető, hogy a kutatásomban résztvevő gyermekek nemek szerinti megoszlása a következő: 9 lány, 16 fiú a 25 gyermek közül, ami megfigyelhető még, hogy a nagycsoportban csak fiúk vannak.

A kutatás módszere

Kutatásom során, amikor a gyerekek különböző teszteket végeznek a fizikai teljesítmény felmérésére, az empirikus módszert választom. A feltétel az, hogy a feladat csak akkor tekinthető elégségesnek, ha azt helyesen hajtják végre. Mielőtt megkezdtem volna a kutatásomat kidolgoztam négy egyensúlyfejlesztő foglalkozástervet, amelynek segítségével a

gyerekek egyensúlyérzékét szerettem volna fejleszteni a felmérő tesztek segítségével pedig felmérni, hogy történt-e teljesítményjavulás. Az általam kidolgozott foglalkozástervek a következők voltak:

1. számú Foglalkozásterv

Az intézmény neve: Téglási „Tündérbkert” óvoda

A foglalkozás időpontja: 2021. november

A foglalkoztatott korcsoport: Középső-nagycsoport

A foglalkozás célja és feladata:

Cél: Egyensúlyérzék, a figyelem fejlesztése.

Fejlesztői: A figyelem, a koncentráció fejlesztése mozdulatok kíséretével.

Nevelői: Együttműködési képesség fejlesztése, egymásra figyelés, türelem. a gyermeki aktivitás, motiváltság, kíváncsiság ébren tartása.

Helyszín: csoportszoba

Eszközök: pohár

A foglalkozás típusa: gyakorló, új ismeret közlő

Módszerek: Beszélgetés, magyarázat, bemutatás, gyakorlás, ellenőrzés, értékelés.

Időtartalma: 25-30 perc

Tevékenységi forma: Kötött

A foglalkozás menete

Szervezés:

A tevékenység feltételeinek megteremtése. Jó hely: nyugodt, derűs légkör, instrumentumok biztosítása. A gondos szervezéssel biztosítom a zökkenőmentes foglalkozások elvégzését, valamint az eszközöket előkészítem.

I. Bevezetés

Érdeklődés felkeltéseként egy tornáztató mondókát tanulunk meg a gyerekekkel. Ezzel próbálom felkelteni a gyermekek érdeklődését és a figyelmüket ráirányítani a foglalkozás témájára.

Megyünk, megyünk, mendegélünk, (körbejárunk, egyenletesen lépünk)

sűrű erdőbe elérünk. (magasra nyújtott karokkal megyünk tovább)

A fák között mókusz ugrál, (páros lábbal ugrálunk előre, kezünket magunk előtt tartjuk, mint mókuska a kis mancsait)

az árokban nyuszi bujkál. (nyusziugrással haladunk tovább...vagy nyuszi fület mutatva lépegetünk).

A motiváció felkeltése után a gyerekekkel bemelegítő gyakorlatokat végzünk.

(<https://jatsszunk-egyutt.hu/mozgasos-mondokak-ovisoknak/>)

II. Fő rész

Ezt követően 3 különböző egyensúlyt fejlesztő gyakorlatot végzünk.

Vízzállítás

Félig telt műanyag pohárban visznek vizet a gyerekek akadályokon keresztül – tárgyakon átlépve, kötélből és karikából kialakítottalagúton keresztül kell teljesíteni a feladatot.

Kötéltáncosok

Kötelet fektetünk a padlóra, a gyerekek mezítláb mennek végig rajta, 6-8 ismétlés után később csukott szemmel is megpróbálhatják.

Labdapattogatás

Labda pattogatása egyhelyben két kézzel.

III. Befejezés

Egy rövid beszélgetés keretében összefoglaljuk a foglalkozást, milyen gyakorlatokat végeztünk, melyik tetszett a legjobban. A gyerekek értékelése, dicséret. Megköszönöm az együttműködést. Végül pedig egy érdekes játékot játszunk, amely fejleszti a mozgást, gondolkodást, figyelmet.

Szoborjáték

Kellékek: zenejátszó.

Feladat: amíg szól a zene, sétálgatunk, ugrándozunk, táncolunk. Amint leállítom a zenét, szoborrá kell válni, tehát mozdulatlaná merevedni olyan testhelyzetben, amiben éppen vagyunk. Aki megmozdul, az kiesik, hacsak meg nem mondja, mihez hasonlít a szobra. Pl.: korcsolyázó, fazekas, balerina... olyan hasonlatot nem mondhatunk, ami már elhangzott (https://www.zsurjatekok.hu/talalati_lista/jatekok/jatekok/szoborjatek).

2. számú Foglalkozásterv

Az intézmény neve: Téglási „Tündéerkert” óvoda

A foglalkozás időpontja: 2021. november

A foglalkoztatott korcsoport: Középső - nagycsoport

A foglalkozás célja és feladata:

Cél: Érzelmi nevelés, valamint az emlékezet, egyensúlyérzék fejlesztése.

Fejlesztői: A figyelem, a koncentráció fejlesztése mozdulatok kíséretével.

Nevelői: Együttműködési képesség fejlesztése, egymásra figyelés, türelem. a gyermeki aktivitás, motiváltság, kíváncsiság ébren tartása.

Helyszín: csoportszoba

Eszközök: labda, pad

A foglalkozás típusa: gyakorló, új ismeret közlő

Módszerek: Beszélgetés, magyarázat, bemutatás, gyakorlás, ellenőrzés, értékelés.

Időtartalma: 25-30 perc

Tevékenységi forma: Kötött

A foglalkozás menete

Szervezés:

A tevékenység feltételeinek megteremtése. Jó hely: nyugodt, derűs légkör, instrumentumok biztosítása. A gondos szervezéssel biztosítom a zökkenőmentes foglalkozások elvégzését, eszközöket előkészítem.

I. Bevezetés

Érdeklődés felkeltéseként ismét egy tornás mondókával kezdeném a foglalkozást. Ezzel próbálom felkelteni a gyermekek érdeklődését és a figyelmüket ráirányítani a foglalkozás témájára.

Kistornászok vagyunk mi, (csípőre tett kézzel jobbra-balra forgatni a vállunkat)

szépen tudunk tornázni,

jobbra és balra hajolunk, (csípőre tett kézzel jobbra, majd balra hajolunk)

és utána ugrálunk. (ugrálunk ritmusra)

Ujjainkat mozgatjuk, (előre nyújtott karral mozgatjuk az ujjainkat)

karjainkat forgatjuk, (karkörzés előre)

előre-hátra hajolunk, (csípőre tett kézzel előre, majd hátra hajolunk)

és a végén tapsolunk. (tapsolunk ritmusra)

(<http://mondokatar.blogspot.com/2008/09/tornztatk.html>)

II. Fő rész

A motiváció felkeltése után a gyerekekkel egyensúly gyakorlatokat végzünk.

1. Egyensúlyozás a padon

Tornapadon előre, hátra járás, mászás 6-8 ismétlés után csukott szemmel is megpróbáljuk, miközben fogom a gyerekek jobb kezét..

„Törpejárás”- Járás guggolásban előre a pad tetején, csípőre tett kézzel.

„Óriásjárás”- Járás előre a pad tetején magastartásban nyújtózkodva.

2., „Gólya”-Nyitott szemmel kellett állni egy lábon, karok oldalsó középtartásban segítenek az egyensúlyozásban, majd csípőre tett kézzel úgy, hogy a szabadon maradt láb talpát az álló láb térdének belső oldalához támasztotta a gyermek.

Hibajavítás: Lassú sarokemeléssel végeztessük, az egyensúly megőrzése érdekében.

Statikus egyensúlyérzéklet fejleszt.

3. Bumeráng teszt Jelöljük ki egy 100 x 150 cm-es téglalap alakú területet, megjelölve annak sarkait és középpontját. A terület sarkaira egy-egy kisméretű medicinlabdát állítunk úgy, hogy az a területen belül helyezkedjen el. A terület középpontjától mind a négy irányba, az oldalon felezőjén át 200 cm-re egy-egy alkalmas tárgyat helyezünk le. A feladat a következő: Az egyik medicinlabdától, állásból indulva fusson a gyermek a 2 m-re lévő tárgy felé, és elkerülve azt haladjon a következő medicinlabda irányába. Azt megközelítve mászással (keze – lába a talajon) kerülje meg és felegyenesedve folytassa a következő 2 m-re lévő tárgy elkerülését. Valamennyi medicinlabdát és valamennyi 2 m-re lévő tárgyat meg kell kerülni. A tesztnek akkor van vége, ha a negyedik medicinlabdát megkerülve (ez az a labda, amelyik mellől indult) mászással visszaérkezik és áthalad a rajtvonalon.

III. Befejezés

Egy rövid beszélgetés keretében összefoglaljuk a foglalkozást. A gyerekek munkájának értékelése, dicséret. Végül pedig egy érdekes játékot játszunk.

Labdát a vödörbe!

Kijelölünk egy őrt, aki egy üres vödört fog őrizni. A többiek feladata, hogy a labdáikat megpróbálják bedobni a vödörbe. Természetesen ezt több irányból is megtehetik, körbe-körbe szaladgálhatnak az őr körül. Annál nehezebb a feladat, minél több a játékos (<http://oviselet.blogspot.com/2013/05/jatekok-gyereknakra.html>)

3. számú Foglalkozásterv

Az intézmény neve: Téglási „Tündérbert” óvoda

A foglalkozás időpontja: 2021. november

A foglalkoztatott korcsoport: Középső - nagycsoport

A foglalkozás célja és feladata:

Cél: Emlékezet, képzelet, egyensúlyérzéklet fejlesztése

Fejlesztői: A figyelem, a koncentráció fejlesztése mozdulatok kíséretével.

Nevelői: Együttműködési képesség fejlesztése, egymásra figyelés, türelem. a gyermeki aktivitás, motiváltság, kíváncsiság ébren tartása.

Helyszín: csoportszoba

Eszközök: karika, babzsák, ugrálókötél

A foglalkozás típusa: gyakorló, új ismeret közlő

Módszerek: Beszélgetés, magyarázat, bemutatás, gyakorlás, ellenőrzés, értékelés.

Időtartalma: 25-30 perc

Tevékenységi forma: Kötött

A foglalkozás menete

Szervezés:

A tevékenység feltételeinek megteremtése. Jó hely: nyugodt, derűs légkör, instrumentumok biztosítása. A gondos szervezéssel biztosítom a zökkenőmentes foglalkozások elvégzését, eszközöket előkészítem.

I. Bevezetés

Érdeklődés felkeltéseként egy találós kérdést teszek fel a gyerekeknek. Ezzel próbálom felkelteni a gyermekek érdeklődését és a figyelmüket ráirányítani a foglalkozás témájára.

Mit játszunk, lányok? (séta körbe-körbe)

Azt játszunk, lányok.

Bricket, brackot, hat barackot.

Csücsüljünk le, lányok! (csüccs!)

(<https://www.gyerekdal.hu/dal/mit-jatszunk-lanyok>)

II. Fő rész

A motiváció felkeltése után a gyerekekkel közösen zenére bemelegítünk. Ezt követően pedig akadálypályát készítünk, és különböző feladatokat végzünk. Akadálypálya feladatok:

- a játékos a fején egyensúlyozik babzsákkal a fején járás közben.
- járják végig a gyerekek az akadálypályát békalábbal.
- vonalon járás: lábujjhegyen járás előre és hátrafelé, lábujjhegyen futás előre és hátrafelé
- kötéljárás tyúklépésben nyitott majd csukott szemmel (előre és hátra)
- ping-pong ütőre babzsákokat teszünk, melyet a gyermek megfog az egyik kézzel és sétál vele, akadályokat kerülget, lép át.

III. Befejezés

Egy rövid beszélgetés keretében összefoglaljuk a foglalkozást. A gyerekek munkájának értékelése, dicséret. Megköszönöm az együttműködést. Végül pedig egy érdekes játékot játszunk, amely fejleszti a mozgást, gondolkodást, figyelmet.

Csiribá fogójáték

Feladat: az egyik gyerek lesz a varázsló, vagyis a fogó, és megpróbál bennünket kővé változtatni. Akit megérint közülünk, arra rákiált, „csiribú-csiribá!” s kővé változtatja. Az a játékos többé nem tud mozogni. Egyféleképpen menekülhet csak meg: ha egy még szabadon mozgó gyerek átmászik a lába között, akkor az feloldja a varázslatot. Választhat segítséget is a

varázsló, ha sokan játszunk.

(https://www.zsurjatekok.hu/talalati_lista/jatekok/jatekok/csiriba_fogojatek)

4. számú Foglalkozásterv

Az intézmény neve: Téglási „Tündérkert” óvoda

A foglalkozás időpontja: 2021. november

Az intézmény és az óvodai gyermekcsoport neve:

A foglalkoztatott korcsoport: Középső - nagycsoport

A foglalkozás célja és feladata:

Cél: Emlékezet, képzelet, egyensúly és a figyelem fejlesztése.

Fejlesztői: A figyelem, a koncentráció fejlesztése mozdulatok kíséretével.

Nevelői: Együttműködési képesség fejlesztése, önállóságra, érzelmre, egymásra figyelés, türelem. a gyermeki aktivitás, motiváltság, kíváncsiság ébren tartása.

Helyszín: csoportszoba

Eszközök: karika, labda, babzsák

A foglalkozás típusa: gyakorló, új ismeret közlő

Módszerek: Beszélgetés, magyarázat, bemutatás, gyakorlás, ellenőrzés, értékelés.

Időtartalma: 25-30 perc

Tevékenységi forma: Kötött

A foglalkozás menete

Szervezés:

A tevékenység feltételeinek megteremtése. Jó hely: nyugodt, derűs légkör, instrumentumok biztosítása. A gondos szervezéssel biztosítom a zökkenőmentes foglalkozások elvégzését.

I. Bevezetés

Érdeklődés felkeltéseként érdekes mondókát tanulunk. Ezzel próbálom felkelteni a gyermekek érdeklődését és a figyelmüket ráirányítani a foglalkozásra.

Baglyocska hunyorog, (hunyorogunk)

fatönkön kuporog, (leguggolunk)

nagy fejét forgatja hol erre, hol arra, (fejünket balra-jobbra fordítjuk)

izegmozog toporog, (toporogunk)

tipi, topi, topp, topp, topp. (végén taps-taps-taps)

(<http://mondokatar.blogspot.com/2009/02/baglyocska-hunyorog.html>)

II. Fő rész

A motiváció felkeltése után a gyerekekkel különböző játékos egyensúlyt fejlesztő gyakorlatot végzünk, van, amit a gyerekek ismernek.

Játékos gyakorlatok:

- ✓ egy lábon állás, lebegőállás – golyaállás (egyik láb felemelése térdhajlítással)
- ✓ mérlegállás (egy lábon állás közben előredőlés, karok oldalsó tartásban)
- ✓ billenés lábujjról sarokra, dőlés előre, hátra, oldalra

III. Befejezés

Egy rövid beszélgetés keretében összefoglaljuk a foglalkozást. A gyerekek munkájának értékelése, dicséret. Megköszönöm az együttműködést. Végül pedig egy érdekes játékot játszunk és megismételjük az eddig tanult mondókákat.

Házatlan mókus

Feladat: a “mókusok” szabadon futkározhatnak a karikák, vagyis a “házak” között. „Mókus, mókus be a házba!” Felszólításra mindenki karikát keres magának. Akinek nem jutott ház, a játékvezetőhöz megy, s ő lesz a következő „kiabáló”. „Mókus, mókus ki a házból! „Ilyenkor a mókusok gyors módon házat cserélnek, valamint akinek az előbb nem jutott, most próbál “házat” találni magának. Az a győztes, aki egyszer sem marad ház nélkül.

Játszhatjuk úgy is, hogy mindig csökkentjük a karikák számát, hogy egy-egy játékosnak nem marad “ház”, valamint ők kiesnek (<https://shiningoutlet.shop/29-September-2021/a.html>).

A foglalkozástervek eredményességének felmérésére Farmosi és Gaálné által kidolgozott három egyensúlyérzék felmérő tesztet szerettem volna alkalmazni. Az első teszt

Egyensúlyozás - nyitva szemmel állás egy lábon. Nyitva szemmel szükséges állni egy lábon, csípőre tett kézzel úgy, hogy a szabadon maradt láb talpát az álló láb térdének belső oldalához szükséges támasztania a gyermeknek. A teszt egy percig tartott, esetleg a kísérletet abban az esetben is befejezettnek tekintettük, következésképpen megállítottuk az órát, amikor a gyerek letette a lábát, esetleg elvette a csípőjéről a kezét. Az időmérést 1 mp-es pontossággal mértük, amikor minden gyermek felkészült elindítottam az időt és akkor állítottam le, amikor az utolsó gyermek letette a lábát. Mindkét csoportban külön végeztem el a felmérést a gyerekekkel, többszöri alkalommal.

A második teszt a Bumeráng teszt – Jelöljük ki egy 100 x 150 cm-es téglalap alakú területet, megjelölve annak sarkait, továbbá középpontját. A terület sarkaira egy-egy kisméretű medicinlabdát állítunk úgy, hogy az a területen belül helyezkedjen el. A terület középpontjától mind a négy irányba, az oldalvonalak felezőjén át 200 cm-re egy-egy alkalmas tárgyat helyezünk le. A teendő a következő: Az egyik medicinlabdától, állásból indulva fusson a

gyermek a 2 m-re lévő tárgy felé, valamint elkerülve azt haladjon a következő medicinlabda irányába. Azt megközelítve mászással (keze – lába a talajon) kerülje meg, továbbá felegyenesedve folytassa a következő 2 m-re lévő tárgy elkerülését. Valamennyi medicinlabdát, ezen kívül valamennyi 2 m-re lévő tárgyat meg szükséges kerülni. A tesztnek abban az esetben van vége, ha a negyedik medicinlabdát megkerülve (ez az a labda, amelyik mellől indult) mászással visszaérkezik, továbbá áthalad a rajtvonalon.

A gyerekek sorba egymás után hajtották végre váltó feladatként, és amikor az utolsó gyermek befejezte a gyakorlatot akkor állítottam meg az időt. Mindkét csoportban külön végeztem el a felmérést a gyerekekkel, többszöri alkalommal.

A harmadik teszt a labda pattogtatása közben páros lábon szökdelés. Minden gyereknél volt labda, egyszerre kezdték el a feladatot, az időt akkor állítottam meg mikor az utolsó gyerekeknek sem sikerült a feladatot végrehajtani.

A kutatás eredményeinek elemzése

Az egyensúly fejlesztése saját foglalkozástervvel

Az először megtartott foglalkozást nagy izgalommal és érdeklődéssel várták a gyerekek. Már az nagy motiváló hatással volt rájuk, hogy meglátták a torna eszközöket. A foglalkozások megkezdése előtt előkészítettem a szükséges eszközöket a csoportszobában. Kíváncsi tekintetekkel nézték, hogy mi is fog történni. A foglalkozások megkezdése előtt a gyerekeket félkör alakzatba állítottam a csoportszobában, hogy jól lássuk egymást. Ezután elkezdtem nekik a tornáztató mondókát mondani, egy páran ismerték is. Először mindig elmagyaráztam, aztán megmutattam nekik a teljesítendő feladatokat, mielőtt ők is nekikezdték volna. Mindegyik foglalkozás sikeres elvégzése után egy érdekes játékot játszottunk a gyerekekkel, amit a gyerekek nagyon élveztek, valamint egy tesztet. Mindig megdicsértem őket, hisz nagyon ügyesen megcsinálták azt, amit feladatul mutattam nekik. Volt olyan gyerek, aki többször is meg akart csinálni egy bizonyos feladatot, gyakorlatot, mivel annyira tetszett neki. Nagy volt az örömük és rögtön kaptam tőlük pozitív visszajelzést, hogy milyen jók is voltak, aminek a részesei lehettek ők is. (A foglalkozásról készített fényképek a mellékletben találhatóak!)

Az 1 és 2 foglalkozás egy kicsit nehezen ment, mert a gyerekek nem igazán értették, ismerték a feladatokat, és a felmérő tesztet, megfigyelhető a teljesítményük különbsége, mivel a harmadik alkalomnál már sokkal jobban teljesítettek a gyerekek.

Összeségében a foglalkozások levezetése alatt pozitív tapasztalatokkal bővült a tudásom, jó volt nézni, ahogyan a gyerekek a foglalkozások alatt egyre ügyesebben hajtották végre a feladatokat.

A felmérő teszteket 7 alkalommal sikerült megvalósítani eredményeit a táblázatban lévő számok mutatják a gyermekek teljesítményét alkalmakként másodpercekben.

A középső és nagycsoport teljesítménye

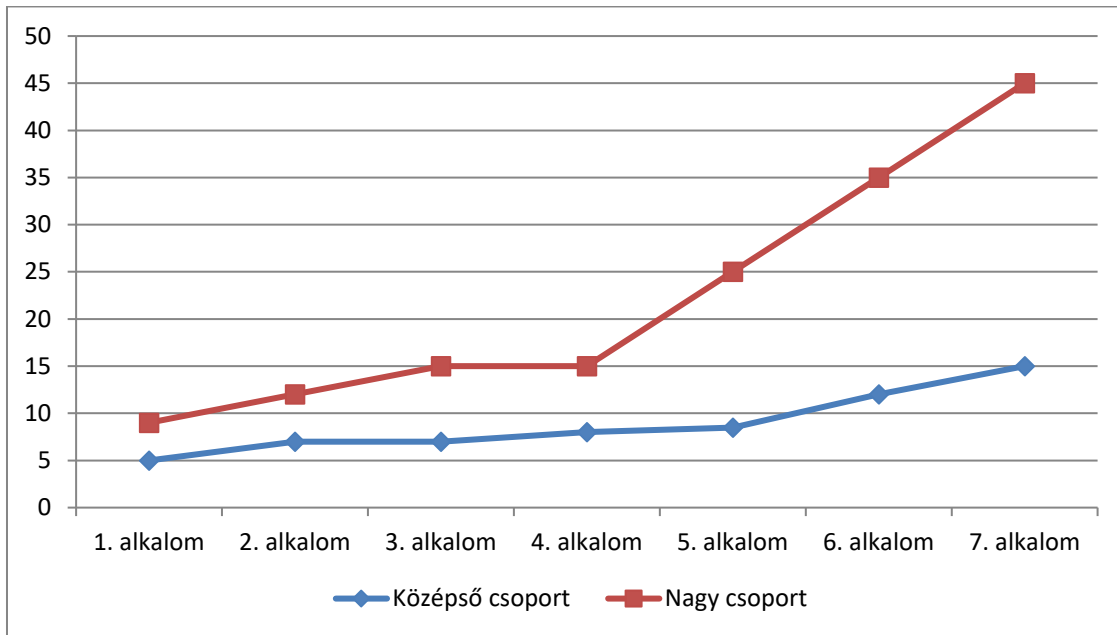
2. táblázat

	Csoport neve	Nyitott szemmel állás egy lábon (mp)	Bumeráng teszt (mp)	Labdapattogtatás (mp)
1. alkalom	Középső	5 mp	240	5 mp
	Nagycsoport	9 mp	120	7 mp
2. alkalom	Középső	7 mp	210	6 mp
	Nagycsoport	12 mp	90	15 mp
3. alkalom	Középső	7 mp	180	8 mp
	Nagycsoport	15 mp	105	10 mp
4. alkalom	Középső	8 mp	180	10 mp
	Nagycsoport	15 mp	120	12 mp
5. alkalom	Középső	8,5 mp	165	10 mp
	Nagycsoport	25 mp	75	12 mp
6. alkalom	Középső	12 mp	120	12 mp
	Nagycsoport	35 mp	60	25 mp
7. alkalom	Középső	15 mp	105	20 mp
	Nagycsoport	45 mp	55	35 mp

Forrás: saját kutatás

Az 1. próbánál az Egyensúlyozás - nyitott szemmel állás egy lábon próbával mértük. Nyitott szemmel kellett állni egy lábon, csípőre tett kézzel úgy, hogy a szabadon maradt láb talpát az álló láb térdének belső oldalához támasztotta a gyermek. Az volt az ügyesebb, akinek legtovább sikerült. Meglátszott az is, hogy a gyerekek nem gyakran végzik az ilyen gyakorlatokat. A nagycsoportos gyerekek elég jól teljesítették elsőre a feladatot 9mp bírták, a középső csoportos gyerekeknek pedig elsőre nehezen ment csupán 5 mp-ig bírta tartani a legügyesebb gyerek. A következő felmérések alkalmával azt figyeltem meg, hogy a gyerekek eredményei folyamatosan javultak, már a 2. alkalommal 3 mp-es javulás volt a nagycsoportban és 2 mp a középső csoportban. A fejlődés szemléltetése érdekében készítettem egy diagrammot (2. ábra), amelyen jól látható a folyamatos fejlődés különösen a nagycsoport fejlődése szembevetően az

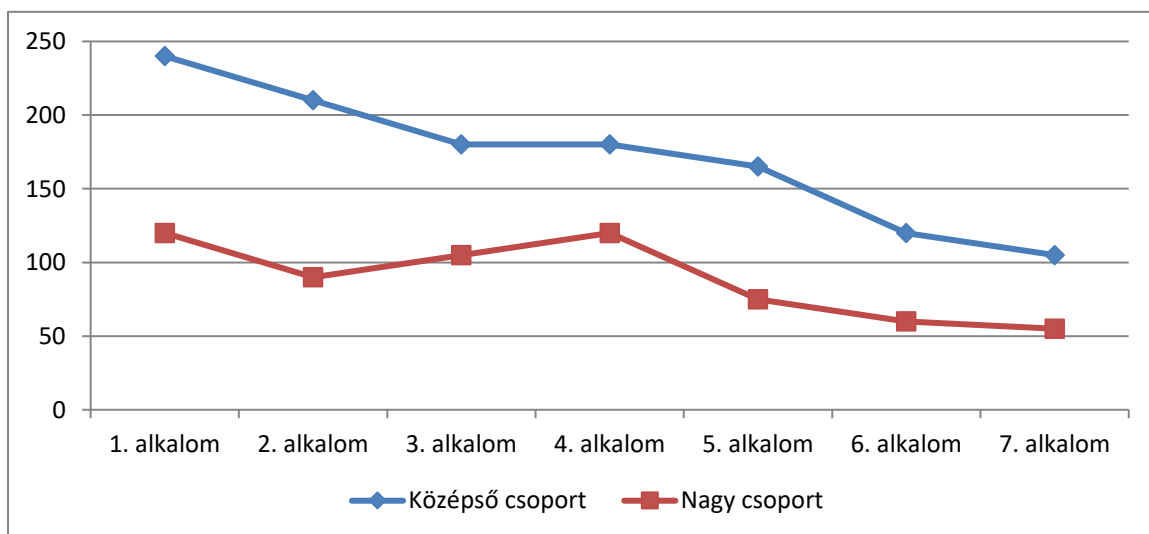
5.,6. és 7.alkalommal, itt a fejlődés mértéke 30 mp. A középső csoport fejlődése nem ennyire jelentős, de itt is megfigyelhető 10 mp javulás.



2. ábra Az egyensúlyozáson elért eredmények

Forrás: saját kutatás

A 2. próbánál a Bumeráng-teszt a gyerekeknek elsöre nehezen ment, többször el kellett mondani a feladatot, és mind a két csoportnak sok időbe telt amig megértették, elvégezték. Az 1. alkalommal a középső csoport 4 perc alatt teljesítette a feladatot, míg a nagycsoport 2 perc alatt a szembetűnő különbség a gyerekek létszámának valamint az életkorbeli különbségnek köszönhető. Az eredmények átláthatósága érdekében alkalmaztam a 3. ábrát.

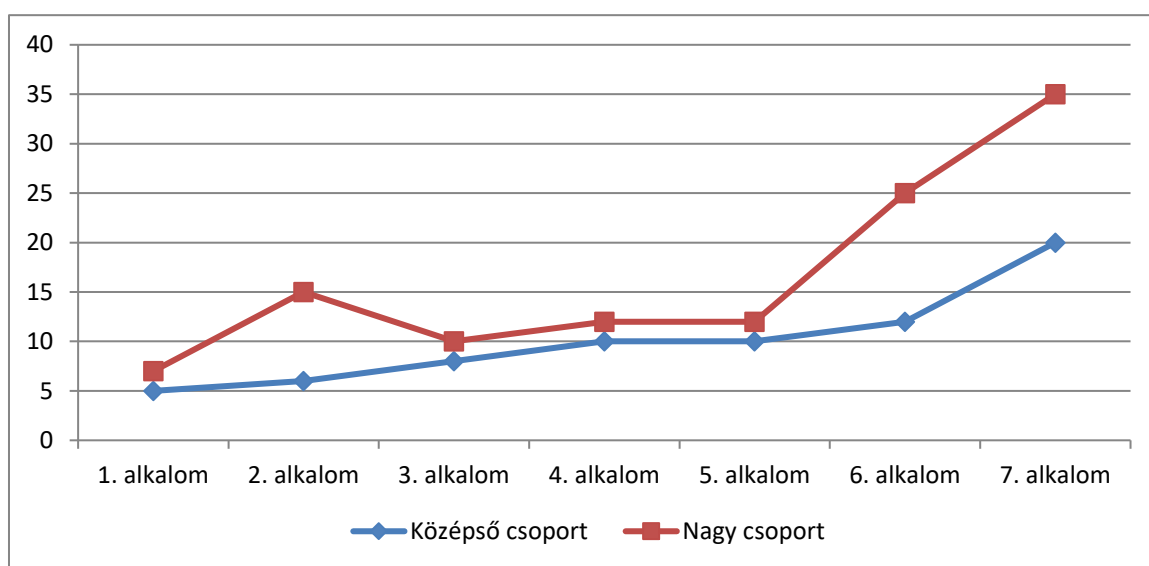


3. ábra A Bumeráng teszten elért eredmények

Forrás: saját kutatás

Ahogy a diagrammon is jól látható a középső csoport eredményei gyengébbek, mint a nagy csoport eredményei, de a javulás alkalomról alkalomra megfigyelhető, a nagy csoport eredményeinél megfigyelhető a 3. és 4. alkalom során az eredmények romlása, ami lehet a figyelmetlenség vagy a kapkodás, de miután már elég jól megismerkedtek a gyakorlattal azután folyamatosan javult a felmérésen elért eredményük.

A harmadik feladat labdapattogatás közben páros lábon szökdelés volt. Ezt a feladatot a gyerekek nagyon szerették, elsőre azonban nem mindenkinek sikerült főleg középső csoportosoknál a kisebbeknek, többször próbálkoztak legtöbbször 5 mp bírták, de a nagycsoportnál is csupán 7 mp volt a legjobb eredmény. Az eredmények szemléltetésére készítettem a 4. ábrát.



4. ábra A labdapattogatáson elért eredmények.

Forrás: saját kutatás

Ahogy az előző felméréseknél itt is az figyelhető meg, hogy a nagycsoport eredményei már kezdetben is kicsit jobbak, de a 6. és 7. alkalom alatti felmérés után már jóval nagyobb fejlődés figyelhető meg, mint a középső csoportos gyerekeknél. Ami pozitív a középső csoportos gyerekeknél, hogy az a ő fejlődésük is jól látható foglalkozásról foglalkozásra, ezzel azt a következtetést vontam le, hogyha óvodáskorban megfelelő figyelmet fordítunk a koordinációs képességekre, ezen belül is az egyensúlyozási képesség fejlesztésére, akkor a gyerekek teljesítményére ez pozitív hatással fog szolgálni.

Következtetések

Az eredményeim összefoglalását követően megvizsgálom a hipotéziseimet. Az első hipotézisemben feltételeztem, hogy a nagycsoport egyensúlyérzéke jobban fejlődik, mint a középső csoportnál. Vizsgálatom alapján hipotézisem helyt állt, ugyanis a foglalkozások

hatására jóval nagyobb teljesítményjavulásfigyelhető mega nagycsoportban, mint a középső csoportban.

A második hipotézisemben a következőt feltételezem, hogy ha az óvodások rendszeresen végzik az általam kidolgozott mozgásanyagot, akkor jelentős mértékben fejlődik az egyensúlyérzékük, és az észrevételeim alapján, amit a felmérésen elért eredmények is igazolnak, ezek bebiztosultak, ugyanis már a második alkalom után is megfigyelhető javulás a gyerekeknél, de a 6. és a 7. alkalom után mindkét csoportban jelentős fejlődés figyelhető meg.

A kutatásom során szem előtt tartottam, hogy a gyermekek minél több ingerrel, minél sokszínűbb feladatokkal, mindig új kihívásokkal találkozhatnak, annak érdekében, hogy a mozgáskoordinációjuk és egyensúlyérzékelésük fejlődhessen.

ÖSSZEFOGLALÁS

Szakedolgozatom megírása során, amelynek címe „Az egyensúlygyakorlatok fejlesztési lehetőségei az óvodáskorú gyermekek testnevelési folyamatában” arra törekedtem, hogy bemutassam az egyensúlyérzék fejlesztésének fontosságát óvodáskorban valamint azt, hogy a megfelelő koordinációs képesség fejlettsége milyen fontos szerepet játszik a gyermekek életében. A munkám kidolgozásában különböző szerzők műveiből merítettem ismereteket, amelyek fontos, eddig nem ismert információkkal szolgáltak számomra.

A szakmódszertan tanulmányozása során pontos képet kaptam arról, hogy az óvodai testnevelés mennyire fontos a gyermekek egészséges fizikai fejlődése szempontjából. A sokszínű játékos gyakorlatok alkalmazásával elérhetjük a gyermekek mozgáskészségének olyan szintű fejlődését, amely elősegíti a testi képességek kialakulását többek között a koordinációs képességét is. A jó térérzékelés, a megfelelő távolságbecslés, az időben elért reagáló és reakció képesség, valamint a fejlett egyensúlyérzékelés nélkülözhetetlen a kisgyermek biztonságos életvitelében.

A szakedolgozatom tartalmazza azokat az elméleti és gyakorlati egyensúlyérzékelést fejlesztő feladatokat, amelyek a jövőben, leendő óvodapedagógusként segíthetik munkámat. Ismerté vált számomra, ha a gyermek ebben a korban nem kapja meg a megfelelő mozgási lehetőségeket, motoros képességei visszamaradhatnak, és ez kihat a szellemi fejlődésre, érzelmi életére és szervezetre egyaránt.

A kutatásomat a Téglási „Tündéerkert” Óvodában végeztem. A kutatásomban a vizsgált személyek a középső és nagycsoportos gyerekek voltak, akikkel a négyhetes pedagógiai gyakorlatom alatt végeztem el a vizsgálatot. Készítettem négy egyensúly fejlesztő foglalkozástervet, amit mind két csoportban levezettem és Famosi és Gaálné által kidolgozott három egyensúlyérzék felmérő tesztet, amit többszöri alkalommal végeztem el a gyerekekkel. A vizsgálatban résztvevő gyermekek fejlődését, egyensúlyát, mozgáskoordinációját figyeltem meg, majd a teljesítményükkel összehasonlítottam. Céлом az volt, hogy az óvodás gyermekek egyensúlyát megvizsgáljam, illetve e területre fókuszálva milyen mértékben érhető el javulás foglalkozástervek és tesztek alkalmazásával.

Összehasonlítva a középső és nagycsoport teljesítményét a következő eredmények születtek. A felméréseknél jól megfigyelhető hogy a nagycsoport eredményei már az elején is kicsit jobbak voltak, de a 6. és 7. alkalom alatti felmérés után már jóval nagyobb fejlődés figyelhető meg, mint a középső csoportos gyerekeknél. Ami pozitív a középső csoportos gyerekeknél, hogy az ő fejlődésük is jól látható foglalkozásról foglalkozásra, ezzel azt a következtetést vontam le, hogyha óvodáskorban megfelelő figyelmet fordítunk a koordinációs

képességek, ezen belül is az egyensúlyozási képesség fejlesztésére, akkor a gyerekek teljesítményére ez pozitív hatással fog szolgálni.

Munkám során arra a következtetésre jutottam, hogy a rendszeres mozgás, céltudatos mozgásfejlesztés az óvodáskorú gyerekek számára igazán csak az óvodában valósul meg, mivel a gyermek ideje nagy részét az óvodában tölti. Az óvoda, a nevelők feladata pedig, hogy biztosítsák a mindennapos mozgás lehetőségét. Tisztázódott bennem, hogy az óvodáskor legalkalmasabb, hogy a gyermekekben kialakítsuk a mindennapi rendszeres mozgásigényt és ez szokássá váljon a későbbi életük során.

РЕЗІЮМЕ

Моя робота складається з трьох частин. У першій частині я писала про руховуздатність, у другій частині я писала про рівновагу, як координаційну здатність. У третій частині я представляю, аналізую та порівнюю свої дослідження на основі спостережень і вимірювань. Кваліфікаційну роботу писала за допомогою різних книг про фізичне виховання в дитячому садку. З цих книг я читала багато інформації проте, що як можливо розвивати рівновагу в дитячому садочку. Я читала проте, що в дитячому садочку з якими методами потрібно розвивати рівновагу в різних вікових групах дітей.

Рівновагу у дітей потрібно розвивати з малювочку, щоб вони виростили і розвивалися здоровими. Найважливіше те, щоб вихователь дитячого садочка з терпінням і любов'ю розвиватиме фізичний рух дітей. Крім цього за допомогою фізичного виховання ми збережемо здоровий спосіб нашого життя. Отже, основна мета моєї кваліфікаційної роботи – це здоровий розвиток дітей.

Проводила дослідження в дитячому садку Тийглайський ЗДО "Чарівний сад". У моєму дослідженні досліджуваними були діти середньої та великої групи, з якими я проходила чотиритижневу педагогічну практику з 8 по 21 листопада 2021 року. Я зробила чотири плани занять для розвитку рівноваги, які я проводила кілька разів з дітьми в обох групах, і три тести оцінки відчуття рівноваги, розроблені Фармосі та Гаальнею. Мої гіпотези тісно пов'язані з моїми дослідженнями. Я порівнюю спостереження, результати та розвиток, у якій групі можна спостерігати більший розвиток у середній чи великій групі.

З опитувань добре видно, що результати великої групи були дещо кращими від початку, але в 6-й і 7-й ще більш виражено покращились. Після періодичного обстеження можна спостерігати набагато більший розвиток у дітей великої групи, ніж у дітей середньої групи. Позитивним у дітей середньої групи є те, що їх розвиток чітко простежується від заняття до заняття, і я дійшла до висновку, що якщо ми приділимо належну увагу розвитку координаційних навичок, у тому числі вміння балансувати, у дитячому садку, це матиме позитивний вплив на розвиток дітей.

У ході роботи я прийшла до висновку, що регулярні фізичні вправи та цілеспрямований розвиток рухів у дітей дошкільного віку дійсно мають місце лише в дитячому садку, тому що дитина більшу частину свого дня проводить у садку.

Завдання дитячого садка та вихователів – забезпечити можливість повсякденного руху і завжди повинені грайливо розвивати фізкультуру для дітей. Якщо вихователь грайливо проводить фізичне виховання в садочку, то дітям стане

інтересно, вони приділяють більше уваги до руху, і ще більше будуть мати дяку виконувати різні вправи. Мені стало зрозуміло, що в дошкільному віці найкраще розвивати у дітей щоденну потребу в регулярних вправах, і це увійде в звичку пізніше в житті.

IRODALOMJEGYZÉK

- Arday L. (1999): A testnevelés tanítása (1-4 oszt.), Korona Kiadó, Budapest.86-92 o.
- Bartha E. –Barsi A. –Biro F.(2018): MMM – mit/mivel/milyen módon? Letöltés dátuma: 2020. 04. 18. (57.o.).<http://www.irisro.org/pedagogia2018januar/17BarthaEniko-BarsiAnitaBiroFerencne.pdf>
- Becsy Bertalan Sarolta - Kunos Andrásné (1974): Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana. Tankönyvkiadó, Budapest
- Becsy Bertalan Sarolta - Kunos Andrásné (1994): Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása, Nemzeti Tankönyvkiadó
- Bencze Sándorné (2009): Doktori (PhD) értekezés, Veszprém; Letöltve: 2022.01.31. https://konyvtar.uni-pannon.hu/doktori/2009/Bencze_Sandorne_dissertation.pdf
- Dobay B. (2005): Az óvodai testnevelés alapjai. Selye János Egyetem, LiliumAurum, Dunaszerdahely.
- Farmosi I. (1999): Mozgásfejlődés. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
- Farmosi I.- Gaál S.(2007): Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlesztése, Campus, Budapest.
- Gaál Sándorné (2010): Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában, Szarvas Press, Szarvas.
- Gaál Sándorné- Bence Sándorné (2004): A testnevelés mozgás anyagának feldolgozása a 3-10 éves korosztály számára. Szarvas.
- Josip Lepeš, Halasi Szabolcs (2013): Az óvodai testnevelés módszertana, Újvidék Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Újvidék.
- Játékforrás: Egyensúlyérzékelés fejlesztése; Letöltve:2021.10.22. <http://www.zengoovoda.hu/jatekforras4.pdf>
- Kunos Andrásné (1994): Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana. 6. kiadás, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Kunos Andrásné (2000): Tessedik Főiskola Körös Főiskolai Kara: A mindennapos testnevelés tervezése. Szarvas.
- Király Tibor – Szakály Zsolt (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban, Dialóg Campus Kiadó.
- Kovács Brigitta (2021): Mozgáskoordináció és egyensúly fejlesztése alsó tagozatos gyermekek körében; Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar; Letöltve: 2022. 04. 04.<http://midra.uni-miskolc.hu/document/38719/35997.pdf>

Oszetzky Tamásné (1974): Testnevelés az óvodában. Országos Pedagógiai Intézet, Budapest.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005): A tornapad (Egyensúlyérzéklet fejlesztő gyakorlatok) Flacus Kiadó, Győr.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2009): Egyensúlyozás (Koordinációs kompetenciák fejlesztése) Flacus Kiadó, Budapest.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2011): Utánzó gyakorlatok. Flacus Kiadó, Budapest.

Polgár T.- Szatmári Z. (2011.): A motoros képességek. Pécs. Letöltve: 2020. 05. 02. <http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Polgar%20Tibor%20-%20Szatmari%20Zoltan%20-%20Motoros%20kepessegek/Motoros%20kepessegek.pdf>

Vilcskovszkij E. Sz. (Вільчковський Е.С.) (1979): Методика фізичного виховання у дитячому садку. Київ.

Vilcskovszkij E. Sz. (Вільчковський Е. С.), Курок О.І./Курок О. І.(2011): Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку, Видавництво: „Університетська книга, Суми”. Суми.

Komiszárcsik M. (Комісарчик М.), Csujko H. (Чуйко Г.) (2013): Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку, Книги – XXI, Чернівці.

MELLÉKLET

Bida O.A.
Tanszékvezető részére
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Nyilatkozat

Én,(név), igazolom, hogy Mikulin Marianna „Az egyensúlygyakorlatok fejlesztési lehetőségei az óvodáskorú gyermekek testnevelési folyamatában” c. szakdolgozatában a kutatása során gyermekemről készült fotók lettek felhasználva, s én ezáltal a beleegyezésemet adtam, hogy gyermekem a dolgozatban szereplő fotókon (felismerhetően) szerepeljen.

Dátum:.....

.....
Aláírás

P.H.

Bida O.A.

tanszékvezető részére

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Nyilatkozat

Én, *Szencsik Dianna*(név), igazolom, hogy Mikulin Marianna „Az egyensúlygyakorlatok fejlesztési lehetőségei az óvodáskorú gyermekek testnevelési folyamatában” c. szakdolgozatában a kutatása során gyermekemről készült fotók lettek felhasználva, s én ezáltal a beleegyezésemet adtam, hogy gyermekem a dolgozatban szereplő fotókon (felismerhetően) szerepeljen.

Dátum: ...*16.11.21*.....

.....*[Signature]*.....

Aláírás

P.H.

Bida O.A.

tanszékvezető részére

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Nyilatkozat

Én, *Ивета Крустикова Милиочева*.....(név), igazolom, hogy Mikulin Marianna „Az egyensúlygyakorlatok fejlesztési lehetőségei az óvodáskorú gyermekek testnevelési folyamatában” c. szakdolgozatában a kutatása során gyermekemről készült fotók lettek felhasználva, s én ezáltal a beleegyezésemet adtam, hogy gyermekem a dolgozatban szereplő fotókon (felismerhetően) szerepeljen.

Dátum: *16. 11. 2021 p.*.....

Ивета Крустикова Милиочева
.....

Aláírás

P.H.

Mozgásos foglalkozások anyaga kis-, közép-, és nagycsoportban

Sokan azt gondolják, a gyerekek elsődleges dolga egy óvodában a játék! Ez igaz! Az óvónéniknek nagyon sok feladatuk van, hogy játékosan az alábbi eredményeket ériék el az év végére. Tudjuk, bármilyen mozgást végez a gyermek az mind egyensúly veszítéssel és egyensúly kereséssel jár! A lent említett gyakorlatok, játékok mind az egyensúlyérzék fejlesztését szolgálják.

Kis csoport (3-4 évesek)(2. sz. melléklet)

Szabályjátékok:

- fogójáték, csoportos versenyek

Szervezés:

- állás zárt lábbal, egyenes testtartással, nyújtott karral, befelé néző tenyérrel, emelt fejjel, néhány másodpercig
- fordulás állóhelyből meghatározott irány felé (ajtó, ablak)
- járjanak, fussanak és álljanak meg
- üljenek egymás mellé
- álljanak egyenes vonalban, vagy L alakzatban elhelyezett székek vagy padok segítségével
- alakítsanak ki kört kézfogással, valami körül, egyenes vonalból vagy állóhelyből
- felszólítására futásból álljanak meg, vagy induljanak el

Gimnasztika:

- kézi szerek: labda, körkötél, babzsák, szalag
- kartartás: mély, mellső magas, oldalsó közép, csípőre és vállra tartás
- testhelyzet: alap, terpesz, térdelés, nyújtott és terpeszülés, hason és hanyattfekvés, guggoló és térdelő támasz, csípőben és térdben hajlított mellső és hátsó fekvőtámasz
- kar-törzs-térd-lábmozgások: emelés, leengedés, lendítés, lengetés, lebegtetés, lökés, húzás, hajlítás, nyújtás, fordítás, páros lábon szökdelés, ujjak nyitása, zárása, mozgatása, csukló hajlítása és nyújtása
- járás: természetes egyenes járás, irányokba, ballra, jobbra kanyarodással, tárgyak személyek megkerülése, körben az óvónő vezetésével, kézfogással majd e nélkül
- lábujjon járás, magas térdemeléssel járás
- fejlesztő járás tapssal és dobbal
- futás kötetlenül, egyenesen és különböző irányokban, körbe, szétszórtan, irányváltoztatással, tárgyak személyek kerülésével 100- 150 m
- többféle testhelyzetből való futás, lassítás és gyorsítás

- futás akadályon át
- versenyfutás, 10- 15 m
- támasz, függés: csúszás, kúszás, mászás, talajon előre oldalt, körben kéziszerrel is kb: 10m
- bújás különböző szerek alatt
- másszanak fel, le egy majd két különböző szeren vízszintes és függőleges irányban
- gurulás a test hossz tengelye körül, magasra nyújtott karral
- egyensúlyozás: talajon 50- 10 cm széles vonal között kúszva, mászva, természetes járással. 30 cm magas emelt szeren, valamint kéziszerrel
- ugrás: szökdelés páros lábon helyben és haladva, egy-két akadályon át, lépjenek után lépéssel előre és oldalt.
- Lépjenek, fussanak át 10- 15 cm magas 50-60 cm széles sávon zsinór gumiszalag, helyben és hat-nyolc lépés nekifutással.
- Helyből távol és magasugrás
- Labda fogása és tartása, két kézzel, különböző kartartásokkal
- Gurítás terpeszülésből, és állásból társuknak, gurítás egyenes irányban, futás a guruló labda után, fogják meg, dobják fel és le állóhelyből, fogják meg két kézzel.

Középső csoport (4-5 évesek)(3. sz. melléklet)

Játékok:

- utánzó játékok, futójátékok több csoportban, párokban, egy és két sorból, körből, kettős körből

Szabályjátékok:

- fogójátékok szétszórtan átfutással, ház nélkül egy fogóval, sorverseny dobással kiegészített feladatokkal, különböző kiinduló és befejező testhelyzetekből történő indulással és érkezéssel, labdajátékok a labda hordásával, átadásával, más játékok az évszaknak megfelelően

Szervezési gyakorlatok:

- sorakozás felrajzolt vonal mögött
- kör alakítása egyes oszlopból és szétszórt elhelyezkedésből

Gimnasztika:

- szabad, társas és kéziszer gyakorlatok, körszalag, körkötél, babazsák, labda és padgyakorlatok a következő alapformák felhasználásával

- *kartartás*: fejtetőre-, kör és vállhoz tartás, fogásmódok változtatásával/ kézfogás saját magával, valamint, két- és egy kézzel, társával, könyökfűzés, keresztezett kézfogás /
- *testhelyzetek*: lábujj és sarokállás, hajlított, harántterpeszállás, térdelés zárt lábbal, lefeszített lábfejjel, törökülés, zsugor, sarokülés, mellő és hátsó fekvőtámasz
- kar, törzs, lábmozgások: karkörzés egy és két karral előre és hátra a test oldalán és test előtt lefelé, törzshajlítás oldalt, törzsforgatás, térd és lábemelés, egy lábon szökdelés, után lépés előre és oldalt
- *járás*: természetes módon egyesével, párokban kézfogással és kézfogás nélkül egymáshoz alkalmazkodva, hullámvonalban és átlóirányban, oldalt, hátra, különböző kartartásokkal, körben és szétszórtan, közben 180°-os fordulattal, rövidebb és hosszabb lépéssel váltakozva, sarkon és lábujjhegyen számolásra
- futás: természetes módon, kötetlenül a járásnál megismert alakzatokban 150- 200m
- versenyezzenek 15-20 m távon harántterpeszállásból indulva
- fussanak 3-4 akadályon át
- *támasz, függés*: másszanak négykézláb egyenes irányban hátra és irányváltoztatásokkal 2 x 20 m távon
- bújjanak át különböző magasságú szerek alatt, a csúszás, kúszás, mászás váltakoztatásával egyenként és társas kézfogással
- másszanak át- fel és le, különbözőképpen felállított szerekre, 150 cm magasságig, meghatározott támasz és fogáskereséssel, kézzel és lábbal, tempóváltoztatásokkal és összekapcsolva, 20-30 cm magasból leugrással
- csusszannak padon karhúzással és tolással
- guruljanak egyenes irányban a test hossz tengelye körül, magastartásba emelt karral
- gyakorolják a gurulóátfordulást hajlított terpeszállásból: érkezés nyújtott majd zsugorülésbe, illetve guggoló támaszba és hajlított álláson át állásba
- kézállás előgyakorlataként végezzenek rézsútós mély fekvőtámaszt különböző szereken
- gyakorolják a csikórugdálózást a kiindulóhelyzet zárt állás, a magastartásban előre néző tenyérrel, elrugaszkodás a talajra támaszkodva
- járjanak függőállásban érintőmagas szeren / nyújtón, létrán, bordásfalon/ kézzel és lábbal előre, hátra, oldalt
- egyensúlygyakorlatok: járással, futással 20-10 cm távolságra lévő vonalak, padok között, 5 cm széles vonalon, vízszintes és rézsútós szereken / 40-cm re emelt padon, gömbölyű

farönkön / magasabb térdemeléssel, különböző kartartásokkal, és közben lépjenek át két – három kéziszert után lépéssel előre és oldalt

- *ugrás*: ugorjanak helyből távolba és magas páros lábról, repülés guggoló helyzetbe, talajfogás páros lábra, sorozatban páros és egy lábon, négy öt akadályon át, mély ugrással 30-40 cm magasból guggoló támaszba, majd hajlított állásba, célba dobás 100 cm széles sávba vagy körbe, kéztámasszal a padra fel és le, nekifutással távolra és magasra egy lábról két lábra és egy lábra
- *dobás*: dobóeszközök megfogása, elengedése, majd elkapása

Nagy csoport (5-6 évesek)(4. sz. melléklet)

Játékok:

- futójátékok fogásmódok változtatásával

Szabályjátékok:

- fogójátékok két fogóval, váltóversenyek, labdajátékok dobással és célzással
- forduljanak állóhelyből a tárgy és az irány megnevezésével jobbra, balra és hátra

Gimnasztika:

- szabad-, páros-, társas-, továbbá legalább hatféle kéziszergyakorlatok a következő alapformákban:
- *kartartások*: tarkóra, mellhez, vegyes kartartás, fogásmódok: alsó és felsőfogás
- *testhelyzetek*: guggoló, lépő és lebegőállás térd és lábemeléssel előre és hátra, térdelés egy térden és a másik láb oldalt, lebegőülés, oldalon fekvés, oldalsó fekvőtámasz
- kar, törzs és lábmozgások: karkörzés két karral a test előtt lefelé kezdve, tölcser és malomkörzés, lábkörzés előre, törzsfordításban hajlítás, törzsgyakorlatok kar, lábtartással és mozgással, után mozgások, helycserék, galoppszökdelés párosával
- *járás*: természetes módon és az irányok változtatásával, továbbá csigavonalban, nyolcasban.
- A gyakorlóhely közepén haladjanak balra majd jobbra kanyarodással körbe, majd ugyanez ellentétes irányba kanyarodással
- A talp külső élén, guggolásban és feladatokkal, nyolc tizenhat lépés ütemre, dobszóra majd zenére
- *ugrás*: távol és magasugrás néhány lépés nekifutással
- Mélyugrás max. 80 cm magasból 40-10 cm széles szerről
- Felugrás nekifutással keresztbe állított kétrészes ugrószekrényre térdelésbe, majd guggolásba és tetszés szerinti módon leugrás

- *futás*: természetes módon kötetlenül, járásnál megismert alakzatokban 200- 250 m, versenyszerűen 30 méteres távon, indulás állórajtból

Fő gyakorlatok:

- Másszanak a hely és helyzetváltoztatás különböző formáival, párokban is
- Talicskázanak combfogással
- Másszanak 2-4 akadály különböző módon való leküzdésével
- Guruljanak a test hossz tengelye körül, magatartásba emelt karral, párokban kézfogással, egymással szemben
- Végezzenek gurulóátfordulást terpesz, zárt, guggoló állásból mellső középtartásba emelt karral, érkezés guggoló támaszba, majd állásba
- Gurulóátfordulás szalagon, karikán, helyből és néhány lépésből, továbbá egymás mellett állva kézfogással párokban
- Álljanak kézen a lépő láb magasra lendítésével és távoli kilépéssel, és pillanatnyi fellendülés után talajéréssel egy lábra
- Végezzenek lajhármászást
- Lengjenek, hintázzanak két futólépéssel előre és hátra
- Egyensúlyozzanak természetes módon, padon járással és közben 360°-os fordulattal, társkerüléssel, fej-, kar-, és lábmozgásokkal összekötve talajon, egyensúlyozással különböző szereken, egyensúlyozó járással, lábujjérintéssel a talajon, vonalon, padon, kissé kifelé fordított lábfejjel, majd sarokra lépés, a fej emelésével és a tekintet előre irányításával, járás egyensúlyvesztés nélkül
- Dobás: kétkezes alsó és felső dobással különböző nagyságú és súlyú labdával
- Távolba 5 cm átmérőjű kislabdával 200 cm magas kötél felett
- Vízszintesen és függőlegesen 4-6 méterről egykezes alsó és felső dobással célba 100 cm széles „folyosóba” karikába, háromszögbe
- Hajítsanak 5 cm átmérőjű kislabdát távolba kidobó állásból
- Labdagyakorlatok: vezessenek labdát járás, lassú és gyors futás közben
- A labda előre dobása után fussanak érte, és a felpattanó labdát fogják el.
- Futás közben tegyék egy meghatározott helyre a labdát, majd vegyék fel
- A labdát vezessék két párhuzamos vonal, padok mellett
- Adják át párokban 3-4 méter távolságra lévő társnak egy és két kézzel.

Képek jegyzéke

A foglalkozásokról készített fényképek

1. számú kép



(Forrás: saját fotó)

2. számú kép



(Forrás: saját fotó)

3. számú kép



(Forrás: saját fotó)

4. számú kép



(Forrás: saját fotó)

Завідувачу кафедри
Біді Олені Анатоліївни,
доктору пед наук, професору
здобувача вищої освіти
Микулін Мар'яни Михайлівни
студентки IV- курсу,
ОП 012 Дошкільна освіта, бакалавр

ЗАЯВА

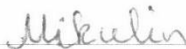
З правилами чинного Положення «Про академічну доброчесність в Закарпатському угорському інституті імені Ф. Ракоці II» від «30» серпня 2019 року, згідно з яким виявлення плагіату є підставою для відмови в допуску роботи до захисту і застосування заходів дисциплінарної та академічної відповідальності, ознайомлений(а).

Про використання Системи виявлення текстових збігів/ідентичності/ схожості в роботах здобувачів вищої освіти повідомлений(а) та надаю свою згоду на обробку та збереження моєї роботи в Базі даних Інституту. Також надаю ЗУІ право на передачу моєї роботи для обробки та збереження в Системі виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та використання роботи для виявлення плагіату в інших роботах, які завантажувалися/завантажуються для перевірки Системою виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та користувачами, які мають доступ до цієї Системи, виключно в обмежених цілях для виявлення плагіату в текстах робіт.

Робота для перевірки Інституту надається в друкованому та електронному варіанті. Електронна версія моєї роботи збігається (ідентична) з друкованою.

31.05. 2022.

Дата



Підпис

Bida Olena
tanszékvezetőnek
Mikulin Marianna,
IV. évfolyamos nappali tagozatos
óvodapedagógia szakos hallgatótól

NYILATKOZAT

A II. Rákoczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola 2019. augusztus 30-án kelt tudományetikai szabályzatának pontjaival, amelyek szerint plágium felfedezése esetén a diplomamunka nincs védéshez engedve, megismerkedtem.

Tájékoztatást kaptam a plágiumszűrő rendszer használatáról, hozzájárulok a munkám ellenőrzéséhez és tárolásához az intézményi adatbázisban. Felhatalmazom az intézményt, hogy a munkámat ellenőrzés után felhasználhassák a plágiumszűrő program működésénél a további munkák ellenőrzésének folyamatában.

A munkát ellenőrzés céljából elektronikusan és nyomtatott formában is benyújtottam az intézménynek. Munkám elektronikus változata azonos a nyomtatott példánnyal.

2022.05.31.

Dátum



Aláírás



Ім'я користувача:
Моца Андрій Андрійович

Дата перевірки:
19.05.2022 14:29:54 EEST

Дата звіту:
19.05.2022 14:31:37 EEST

ID перевірки:
1011250478

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
100006701

Назва документа: Mikulin-Marianna

Кількість сторінок: 47 Кількість слів: 9728 Кількість символів: 82747 Розмір файлу: 1.03 MB ID файлу: 1011141050

4.77% Схожість

Найбільша схожість: 1.66% з Інтернет-джерелом (<http://genius-ja.uz.ua/images/files/lanczi-annamariaszakdoigozat.pdf>)

3.43% Джерела з Інтернету

98

Сторінка 49

1.84% Джерела з Бібліотеки

42

Сторінка 49

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

1