

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Вченою радою ЗУІ  
Протокол № „3” від „27” квітня 2021 р.  
Ф-КДМ-2

**Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**  
**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління**  
**закладами освіти**

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**

**ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ТА**  
**КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**  
**НОДЬ САБІНА ТІБЕРІЇВНА**

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 103-Вн від 23.11.2022 року

Науковий керівник:

Біда Олена Анатоліївна,  
доктор педагогічних наук, професор

Завідувач кафедру:

Біда Олена Анатоліївна,  
доктор педагогічних наук, професор

Робота захищена на оцінку \_\_\_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ року

Протокол № \_\_\_\_\_ / 2023

**Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II  
Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління  
закладами освіти**

**Кваліфікаційна робота**

**ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ТА  
КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

**Науковий керівник:** Біда Олена Анатоліївна,  
доктор педагогічних наук, професор

**Консультант:** Чегіль Аніко Миколаївна,  
викладач

**Рецензент:** Гребя Ілдіко Золтанівна,  
старший викладач

## II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés  
Tanszék

### MOZGÁSOS JÁTÉKOK HATÁSA AZ ÓVODÁSKORÚ GYEREKEK FIZIKAI ÉS KOGNITÍV KÉPESSÉGEINEK FEJLŐDÉSÉRE

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

**Készítette:** Nagy Szabina

IV. évfolyamos hallgató

**Képzési program:** 012 Óvodapedagógia

**Témavezető:** Bida Olena,

a pedagógiai tudományok doktora, professzor

**Konzulens tanár:** Csehil Anikó,

tanár

**Recenzens:** Greba Ildikó,

adjunktus

## Зміст

Вступ .....	6
<b>I. Процес формування рухових навичок .....</b>	<b>7</b>
1.1. Руховий розвиток дітей дошкільного віку .....	7
1.2. Рухові навички .....	9
1.2.1 Види та групи рухових навичок.....	10
<b>II. Важливість гри для дітей дошкільного віку.....</b>	<b>13</b>
2.1 Поняття та групування рухливих ігор.....	13
2.2 Поняття та групування фізкультурних ігор .....	15
<b>III. Дослідження: матеріал і метод .....</b>	<b>21</b>
3.1 Мета дослідження, гіпотези.....	21
3.2 Місце та умови дослідження .....	21
3.3 Методи випробувань.....	22
3.4 Представлення зразка .....	23
3.5 Оцінка результатів .....	24
3.6 Висновки .....	34
Резюме .....	36
Довідкова література.....	38
Додатки	

## Tartalomjegyzék

Bevezetés .....	6
<b>I. Mozgáskészség kialakulásának folyamata.....</b>	<b>7</b>
1.1 Az óvodás gyerekek mozgásfejlődése .....	7
1.2 A motoros képességek .....	9
1.2.1 A motoros képességek fajtái, csoportjai.....	10
<b>II. A játék jelentősége óvodáskorban .....</b>	<b>13</b>
2.1 Mozgásos játékok fogalma, csoportosítása.....	13
2.2 Testnevelési játékok fogalma, csoportosítása .....	15
<b>III. Kutatás: anyaga és módszere .....</b>	<b>21</b>
3.1 A kutatás célja, hipotézisek.....	21
3.2 A kutatás helyszíne, körülményei .....	21
3.3 Vizsgálati módszerek.....	22
3.4 A minta bemutatása .....	23
3.5 Eredmények kiértékelése .....	24
3.6 Következtetések .....	34
Összefoglalás.....	36
Rezümé .....	37
Hivatkozott irodalom.....	38
Mellékletek	

## Bevezetés

Szakedolgozatom témája a Mozgásos játékok hatása az óvodáskorú gyerekek fizikai és kognitív képességeinek fejlődésére.

Fontosnak tartom, hogy foglalkozzunk a témával, hiszen a mozgás az egészséges élet alapja. A mozgásnak fontos szerepe van az egészség megőrzésében, megóvásában. A mozgásnak az óvodai mindennapok során is meg kell valósulnia. Az óvodai testnevelést elsősorban a mozgásos játékok adják, kiegészülve gimnasztikai gyakorlattal. A mozgásos játékokban együttesen jelen van a játék és a mozgás hatásrendszere, mely által komplex módon fejlődik a gyermek személyisége, növekszik figyelve, emlékezőképessége, ítélőképessége, leleményessége, megnyilvánuló alkotó ereje.

Szakedolgozatom célja, hogy új ismeretekre tegyek szert a gyermekek mozgásos, testi fejlődésével kapcsolatban. A munkámmal arra szerettem volna választ kapni, hogy miért is fontos a testnevelés és a mozgás az óvodás gyerekek életébe, illetve milyen befolyással bírnak a nagycsoportos óvodás gyerekek fizikai (motoros) képességei a kognitív képességekre.

A munkám megírásában a következő szakirodalmi források voltak legjobban a segítségemre: Becsy Bertalan Sarolta – Kunos Andrásné (1994): Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása, illetve Nádasi Lajos (2001): Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben, valamint Király Tibor – Szakály Zsolt (2011): Mozgásfejlődés és motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban.

Munkám három fő fejezetből és alfejezetekből tevődik össze. Az első fejezetben kifejtettem mik azok a motoros képességek, valamint milyen jelentős szerepet töltenek be az óvodás gyerekek mozgásfejlődésébe. A második fejezet az óvodás gyerekek játéktevékenységét tartalmazza. Bemutatom, hogy milyen jelentőséggel bír a játék óvodáskorban, valamint mi a testnevelési játékok szerepe a mozgásfejlődésben. Kifejtem hogyan fejleszthető a gyermekek mozgáskészsége különböző testnevelési játékok segítségével, valamint azt, hogy milyen játékok alkalmasak a motoros képességek fejlesztésére.

A harmadik fejezet a témában való kutatás, annak módszere, bemutatása kerül sorra. Bizonyításra kerülnek a kutatási kérdések, hipotézisek és bemutatásra kerülnek a kutatás eredményei.

## I. Mozgáskészség kialakulásának folyamata

A gyermekek mozgásfejlesztésének főbb célja az elemi mozgások kialakítása és fejlesztése, majd ezekre alapozva különböző mozgáskészségek kialakítása, a gyermek mozgáskészletének bővítése.

A mozgástanulási folyamatban fontos az aktivitás és a motiváció nyújtása, ezért dicséretet és ellenőrzést kell alkalmazni. Fontos, a korai tudatos mozgásfejlesztés, amely egész életen át kell, hogy tartson. A gyermek érdeklődése nélkül a motoros készségek nem fejleszthetők. Mint minden tanulási folyamat, a mozgás elsajátítása is aktivitást igényel a gyermek részéről, az óvodapedagógus részéről pedig motivációt (Király – Szakály, 2011).

A mozgás az első kifejezési eszközünk, amellyel életünk első hónapjaiban kommunikálunk. Ennek köszönhetően felfedezzük a körülöttünk lévő világot, és megtanuljuk irányítani testünket. A mozgás 3-7 éves korban sok szempontból rendkívül fontos. Elengedhetetlen a környezethez való alkalmazkodásban és az észlelési folyamatokban: a látás, a hallás, a tapintás mind a mozgáshoz kötődik, melyben a motoros képességek fejlettsége a meghatározó. Ezek a folyamatok a gyermek hároméves koráig rohamosan fejlődnek, utána egyre ügyesebbé, önállóbbá válik, és a fejlődés eredményeként a fogalmi gondolkodás is kialakul. A gyermek egyre többet tanul a testéről, mindent megpróbál kipróbálni és tudatosítja képességeinek határait (Kunos, 2000).

A mozgásfejlődés nagymértékben befolyásolja a gyermekek személyiségfejlődését, amely a születés előtt kezdődik és 10-12 éves korig tart. Ennek eszköze a mozgás összekapcsolása a külvilággal, melyen keresztül fejlődnek a szervek: az idegrendszer, az ízületi rendszer, a csont- és izomrendszer. A mozdulatok végrehajtása során kialakuló ideg-és mozgásrendszer újabb és összetettebb mozgások elsajátítását teszi lehetővé, így a gyakorlatok hatása kétirányú. A mozgásfejlődés hatással van a gyermekek későbbi gondolkodási képességének fejlődésére, kialakulására (Király-Szakály, 2011).

### 1.1. Az óvodás gyerekek mozgásfejlődése

A korai gyermekkor 1-3 évig terjedő időszak. A mozgásfejlődés szempontjából ez a próbálgatás, tapasztalatszerzés időszaka (Farmosi, 1999).

Az első gyermekkor 4-7 éves korig tart. Ebben az életszakaszban két fontos változás következik be a gyerekek életében: óvodába, majd iskolába mennek. Az egyéni foglalkoztatásról a szervezett kollektív foglalkoztatásra való átállás azért fontos, mert ekkor vonják be először a gyerekeket a rendszeres testnevelésbe. A gyermek mozgásfejlődését a

már megtanult mozgások tökéletesedése, az első mozdulatkombinációk megjelenése jellemzi. A fejlesztés három fő irányt követ, amelyek a teljesítmény javításában, a mozdulatok végrehajtásának minőségében és pontosságában, valamint az ismert mozdulatok kombinációjában nyilvánulnak meg. A gyermek egyre több kombinációban és egyre több feladathelyzetben tudja használni ugyanazt a mozgást, mint például a séta mászással, tolással, hordozással kombinálva. Kombinálja a gyaloglást és a futást a labda magasra dobásával, vagy a futást ugrással (Dobay, 2005).

A gyermekek nagy mozgásigénye célratöréssel és kitartással párosul. A fiúkra jellemző a teljesítményre törekvés a játékokban és a versenyekben. A lányok sokkal több mozgás közbeni pihenőt igényelnek, mint a fiúk, valamint ők a közepes intenzitású mozgásokat kedvelik. Az első gyermekkor a mozgásfejlődés szempontjából nem egységes időszak. A 3-4 évesekre jellemző a kisgyermek mozgásának sajátossága, nagyobb változás az 5-6 éves korban következik be (Farmosi, 1995).

A gyermek érdeklődése nélkül a motoros készségek nem fejleszthetők. Mint minden tanulási folyamat, a mozgás elsajátítása is aktivitást igényel a gyermek részéről, az óvodapedagógus részéről pedig motivációt (Király – Szakály, 2011).

Az óvodáskorú gyermekek mozgásának, mozgékonyágának, fejlődésének felgyorsult folyamata nemcsak a test kulturális értékét szabályozza, hanem a későbbi személyiség átalakulását is befolyásolja, mindent meg kell tenni a szabályos és hatékony mozgás feltételeinek megteremtése és biztosítása érdekében (Tamásiné, 2014).

Mozgásfejlődésük fokozatos, ezért a mozgásanyagot úgy kell elkészíteni, hogy az megfeleljen a gyermek életkorának és egyéni sajátosságainak (Tamásiné, 2010).

A nagycsoportos gyermek folyamatosan képes mozogni, tud tempót és iramot váltani is. Összerendezettebben mozog, így bonyolultabb mozgásformákat is gyakorolhatunk (Tamásiné, 2014).

A gyermek mozgásában megjelenik a ritmus, járáskor, mászáskor és különböző tevékenységeknél. A ritmusos mozgás örömet okoz, amely ismétlésre készíteti, miközben hatékonyan fejlődik értelmi-, érzelmi- és mozgásfejlődése (Tamásiné, 2010).

A mozgástanulási folyamat során szakaszokat különítünk el. A szakaszok időtartalma a mozgástapasztalattól, a motorikus képességek szintjétől, a motivációtól az értelmi képességektől és az alkalmazott oktatási módszerektől függően, egyénként és mozgásfajtánként is különbözhetnek. A mozgástanulás szakaszai a következők: az első mozgás durva koordinációjának kialakulása. Ebben a szakaszban az értelmi (kognitív) képesség kap fő szerepet, ugyanis a feladat megértése zajlik. A megértést követően kialakul



a mozgás pontos képe, mely elsődlegesen vizuális információra támaszkodik. Ezt követi az első próbálkozás a mozgás végrehajtására. A második a mozgás finom koordinációjának kialakulása. A folyamatos javítások és gyakorlások révén javul a mozgások összerendezettség. Itt a mozgásra a folyamatosság, a gazdaságosság a ritmusosság lesz a jellemző. A harmadik pedig a mozgás finom koordinációjának megszilárdulása, alkalmazása változó körülmények között. Ez lehetővé teszi, hogy a változó körülmények közti sikeres végrehajtáshoz az információkat felvegye, feldolgozza és a mozgásvégrehajtást a külső körülményekhez igazítsa (Dubecz, 2009).

A kisgyermek mozgáson és játékon keresztül tapasztalja meg önmagát, társait és az őt körülvevő világot. A mozgás élménye segít alakítani az énképét. Az egészséges gyermek fejlődésében a mozgásfejlődésre épülni alakulnak ki az író-rajzmozgások és a beszéd. (Goró, 2010).

A testnevelési foglalkozások és mozgásos játékok fejlesztik a gyerekek természetes mozgását, így a járást, futást, ugrást, dobást. Olyan fizikai képességeket fejlesztenek, mint az erő, ügyesség, gyorsaság és az állóképesség. Kedvezően befolyásolják a gyermek testének növekedését és teherbíró képességét. Fontos szerepet játszanak az egészség megőrzésében és védelmében. Fokozzák és kiegészítik a gondozás és az egészséges életmódra nevelés hatását. Segítik a térbeli tájékozódást, a helyzetfelismerést, a személyiség akarati tényezőinek alakulását (Goró, 2010)

A tornának, valamint, a különböző mozgásos tevékenységeknek az óvodai nevelés minden napján lehetőséget kell biztosítani.

Porkolábné (1995) szerint, ha az ember fejlődésének korai szakaszában a fejlődés minden területen kiegyensúlyozott és töretlen, akkor a mozgásfejlődés végeredménye a személyiségfejlődés elvárt szintje.

## **1.2. A motoros képességek**

„A motoros képességek valamely meghatározott mozgásos cselekvés (teljesítmény), végrehajtásának feltételeiként foghatók fel, amelyek visszavezethetők velünk született, illetve tanult összetevőkre. A motoros képességek a sportmozgások, cselekvések megtanulásának, végrehajtásának feltételeit alkotják” (Nádori - Koltai, 1983: 4)

A motoros képességek izomtevékenységét a következő készségek befolyásolják: az izmok összehúzódnási képessége, az izmok anyagcseréje, az idegimpulzus jellege. Ezek a folyamatok valamennyi izomtevékenységben benne vannak, csak az egyes tényezők

hangsúlya eltérő. Az állóképesség az energiaellátást támogató folyamatoktól, a gyorsaság az idegimpulzusok jellegétől függ (Kunos, 1994).

A motorikus tevékenység során a gyerekek sokat mozognak, futnak, játszanak, ennek eredményeként az izomrendszer működésük összehangolódik így mozgásuk harmonikusabbá, biztosabbá válik (Domjan et al., 1994).

Dubecz (2009) szerint ezek a képességek szorosan kapcsolódnak egymáshoz, és az egész emberi személyiség alkotóelemeiként adóttak.

### **1.2.1. A motoros képességek fajtái, csoportjai**

Kunos Andrásné (1994) szerint a motoros képességek alábbi csoportjait különböztetjük meg: kondicionális képességek, koordinációs képességek, mozgékonyaság, hajlékonyaság.

A kondicionális képességek a mozgás energetikai hátterét biztosító fizikai képességek csoportja. A kondicionális képességek közé tartozik az erő, a gyorsaság, az állóképesség és az ízületi mozgékonyaság. A köztük lévő kapcsolat és kölcsönhatás miatt beszélhetünk olyan motoros készségekről, mint a gyorsasági erő, a gyorsasági állóképesség és az erő állóképessége (Nádori, 1991).

A kondicionális képességek olyan motorikus tulajdonságok, amelyek egymással és a koordinációs képességekkel szoros összefüggésben a mozgásos cselekvés sikeres létrejöttéhez szükséges erő, gyorsaság és állóképesség feltételeit teremtik meg (Harsányi, 2000).

A kondicionális képességek működési alapjait jelentő izomtevékenységre a következő tényezők vannak döntő hatással:

- az izom összehúzódó képessége, amely az erőkifejtés nagyságát befolyásolja;
- az izom anyagcseréje az erőkifejtések során az elfáradással szembeni ellenálló képességben jelenik meg;
- az idegimpulzus jellege az erőkifejtés sebességében nyilvánul meg (Király Szakály, 2011).

A kondicionális képességek az alábbi módon csoportosíthatók: erő, gyorsaság, állóképesség. Kunos (1994) szerint az erő az a kondicionális képesség, amely lehetővé teszi a külső és belső ellenállások leküzdését. Nagysága függ: a gerincvelő mellső szarvaiból érkező idegimpulzus jellegétől, az izom tömegétől és összehúzódási képességétől, valamint az akaraterőtől.

Harsányi (2001) szerint az erő az izomfeszülés által létrehozott kondicionális képesség,

amellyel nagy ellenállásokat tudunk legyőzni. A feszültség ideje fontos szerepet játszik az izomzat vastagodásban, míg a feszülés mértéke az ingerületbe hozott mozgatóegységek számától függ, és befolyásolja a kifejtett erő nagyságát.

Az erő fajtái a következők: maximális erő: az ember legnagyobb erőfeszítése. Állóképesség: az izmok ellenálló képessége a fáradással szemben. Gyorsasági erő: az ideg-izomrendszer azon képessége, hogy leküzdje a viszonylag nagy ellenállást nagyon nagy izomösszehúzóerővel mellett (Kunos, 1994).

Fejlesztése: a terhelés nagyságának változása; mozgásvégrehajtási sebesség felosztása; az ismétlések számának növelése. Erőfejlesztésre kiválóan alkalmasak a különböző kéziszerszámokkal végzett gimnasztikai gyakorlatok, páros gyakorlatok, küzdőjátékok, ugrások, hajlítások (Kunos, 1994).

„Az állóképesség az a kondicionális képesség, mely lehetővé teszi külső és belső ellenállások sorozatos, hosszantartó leküzdését anélkül, hogy a teljesítmény szintje a szükséges idő előtt csökkenne” (Kunos, 1994: 28).

Nádori (1991) szerint az állóképesség nem más, mint a szervezetnek a fáradással szembeni ellenálló képessége hosszú idő alatt.

Kunos (1994) szerint az állóképesség függ: a keringés és légzés szintjétől, az anyagcsere-folyamatok szintjétől, pszichológiai tényezőktől és a mozgatórendszer minőségétől.

„Fajtái a következők: alapállóképesség: a szervezet ellenállása hosszantartó terheléssel szemben. Erőállóképesség: az izomzat fáradással szembeni ellenálló képessége hosszantartó, viszonylag nagy ellenállású erő kifejtésénél. Gyorsasági állóképesség: az egyén olyan tulajdonsága, amellyel képes maximális, vagy ahhoz közeli gyorsasággal viszonylag hosszantartó, illetve ismételt izomtevékenységre (Kunos, 1994: 28)”.

„Fejlesztése: az óvodáskorú gyermek kondicionális képességei közül az állóképesség a legmagasabb szintű. Fejlesztését elsősorban lassú és közepes tempójú futással, huzamosabb ideig végzett kúszással, csúszással, mászással, nyusziugrással oldhatjuk meg. Igen alkalmasak a hosszabb ideig, hosszabb távon végzett testnevelési játékok, hosszabb séták (Kunos, 1994: 28-29)”.

A gyorsaság az a kondicionális képesség, amely lehetővé teszi, hogy a lehető legrövidebb idő alatt pontosan hajtsunk végre különféle műveleteket (Kunos, 1994).

Harsányi (2001) szerint a gyorsaság, olyan kondicionális képesség, amely bizonyos szempontok mellett történő nagy sebességű mozgást jelent. Az idegrendszer szabályozási folyamatainak működésén alapul. A gyakorlatban többnyire sportos jellegűek, mert a

gyorsaság a hatékonyság szempontjából szorosan összefügg a sportági eljárással.

A gyorsaság a következőktől függ: a gondolkodás gyorsaságától, az akaraterőtől, a célszerű technikai beidegzettségétől, az izmok ingerlékenységétől (Kunos, 1994).

Fajtái a következők: mozgásgyorsaság: időegységre eső mozgásgyakorlás a ciklikus mozgásokban. Mozdulatgyorsaság: meghatározott mozdulat sebessége. Reagálás gyorsasága: az inger megjelenésétől a cselekvés elkezdéséig terjedő idő (Kunos, 1994: 29).

Fejlesztése: legalkalmasabbak a gyorsaság fejlesztésére az állórajtból történő gyorsfutások, futóversenyek.

A koordinációs képességek fajtái közé tartozik a térbeli tájékozódás, a kinesztetikus differenciálódás, a reakcióképesség, a ritmusképesség, a gyorskoordináció stb. Fejleszthetjük futó- és fogójátékokkal, versenyzéssel, labdás gyakorlatokkal, testnevelési játékokkal, egyensúlygyakorlatokkal stb.

„A mozgékonyaság, hajlékonyaság olyan motoros képesség, melynek segítségével mozgásainkat nagy mozgásterjedelemmel tudjuk végrehajtani, erőkifejtés feltételezésével. Fajtái a következők: aktív mozgékonyaság (hajlékonyaság): az a legnagyobb mozgásterjedelem, amelyet a mozgást végző egyén valamely ízületben külső segítség nélkül tud végezni. Passzív mozgékonyaság: az a legnagyobb mozgásterjedelem, melyet a mozgást végző egyén valamely ízületben külső segítséggel – társ, eszköz, saját testsúly – eltud érní (Kunos, 1994: 31)”.

A mozgékonyaság függ az izmok erejétől, nyújthatóságától és ellazulási képességétől.

Fejlesztése nyújtó hatású gyakorlatokkal oldható meg eredményesen (Kunos, 1994).

## II. A játék jelentősége óvodáskorban

A gyermek a játékon keresztül szerez tapasztalatokat, ismereteket és a játékok segítségével ismeri meg az őt körülölelő világot. Számára a játék egy varázslatos, csodálatoselfoglaltság. A játék a legeredményesebb eszköze a nevelésnek (Bíró et al., 2015).

Kelemen (2001) szerint a játékban alakul és nyilvánul meg a gyerekek közötti közös kapcsolat. Az együttes játékban alakulnak ki a játékhagyományok, amelyek a „mi tudat” létrejöttét formálja. Így a játék a közösségi élet fejlesztésének elengedhetetlen eszköze.

A játék a testi fejlődés, a motorikus képességek, a mozgáskészségek fejlesztésének alapvető eszköze. A játékban a gyermeknek lehetősége van képességei és készségei kipróbálására és fejlesztésére (Király – Szakály, 2011).

Dobay (2005) szerint a gyerek első tényleges játszótársává válnak szülei, családtagjai, valamint óvodapedagógusai. A játék örömforrás a gyermek részére. A játékhoz alkalmas helyre, valamint a gyermek fantázia kibontakozását segítő anyagokra van szükség. Az óvodapedagógus teendője, hogy megfelelő légkört, időt, eszközöket nyújtson a különböző játékformákhoz. A játék fontosságának az óvoda napirendjében is meg kell jelennie. Az óvodáskor végéig a játék marad a gyerek legfőbb tevékenysége, és a munka a tanulás megőrzi játékos formáját.

Az óvodáskor a mozgáskoordináció mélyreható periódusa, amelyeket sokszínű, változatos játékkal lehet elősegíteni, azért, mert ezek jelentős mértékben hozzájárulnak a tanulási képességek, kompetenciák kialakulásához, fejlődéséhez. A mindennapi testmozgásnál figyelembe kell venni a gyerekek egyéni szükségleteit, és biztosítani kell számukra a lehetőséget a mozgásos játékhoz. (Porkolábné et al., 1999).

### 2.1. Mozgásos játékok fogalma, csoportosítása

A mozgásos játékok elnevezés azokat a játékokat jelöli, amelyekben a mozgásoknak nagy szerepe van. A mozgásos játékok a testnevelés célját szolgálják, ilyen értelemben ezeket testnevelési játékoknak nevezzük (Magyar, 1997).

A gyermeki fejlődést alapul véve a mozgásos játékok felosztása a következő:

1. Funkciós játékok.
2. Szimbolikus játékok.
3. Szerepjátékok.
4. Szabályjátékok.
5. Feladatjátékok.

## 6. Teljesítményjátékok (Magyar, 1997).

A funkciós játékok következtében a gyermek cselekvési köre a 3. hónaptól jelentősen bővül, néhány viselkedési formát képes elsajátítani, amelyeket sokszor ismétel. Ezek a mozgások a környezethez való alkalmazkodásra szerveződnek, de akkor is végzi azokat, ha nincs szüksége rá. Akaratlan mozdulatokról van szó, ahol az izomérzés örömet okoz, ezért tekintjük játékos tevékenységnek (Magyar, 1997).

A szimbolikus játékok másfél-, kétéves korban jelennek meg, melyet a képekben való gondolkodás képessége idéz elő. Lényege a már valamilyen formában megismert tárgy (objektum) létrehozása tárgyi helyettesítéssel. Pl.: autózik egy deszkadarabbal, hajót épít kockából stb. A játékot csak addig nevezhetjük szimbolikusnak, míg a tevékenység meg nem jelenik (Magyar, 1997).

A szerepjátékok előzménye, hogy a szimbolikus játékok fejlettebb formáival a gyermekek másik megismerésére lépnek át. Majd egy másik személy magatartására jelentkeznek saját viselkedésében, kezdetben a szerepek csupán pillanatra tűnnek fel. A fejlettebb játékok motivációs készletéhez tartoznak a szerepelemek, amelyeket a gyermekek alkotnak és formálnak meg, de a játékot irányító pedagógus maga is teremthet szerepszerű helyzettel (Magyar, 1997).

A szerepjátékok az óvodai és iskolai testnevelés szempontjából igen fontosak, mivel általában a nagy izommozgással járó cselekvések ezekben a játékokban jelennek meg először. A cselekvéssorok egyúttal jelzik a mozgás bonyolultságát, összetettségét is. A szerepjátékokban a játék cselekvési köre kibővül, a mozgásos elemek aránya nagyobb lesz. A cselekvéseknél a gyerekek sok ötletet visznek a játékba, azonban szükség van a pedagógiai irányításra, a játék hatékonyságának növelése érdekében (Magyar, 1997).

A szabályjátékok kialakulásának időszaka a 6 éves kor, de korábban is kezdődhet. A gyermekek igénylik a szabályokat, sok esetben maguk hozzák létre, vagy részt vesznek a megalkotásban. A szabályok egyre szigorúbbá válnak. A szabályjátékokban a gyermek már olyan valóságos mozgásos feladatot végez (fut, dob, ugrik, mászik), amelyeknek jellegzetes dinamikai paraméterei vannak. A testnevelés szempontjából emiatt is nagyon fontosak (Magyar, 1997).

A feladatjátékokban a gyermek a korábinál lényegesen összetettebb problémahelyzet elé kerül. A feladat – sikeres mozgásművelet – kiemelkedik a többi művelet közül. A szabályok megmaradnak, de más minőségben. A testnevelésben alkalmazott mozgásos játékok nagy része ide tartozik. A feladatjátékokban a gyermek a feladat megoldására összpontosít. A játékbeli műveleteket a feladatoknak rendeli alá. A játék során kitűnik a célszerűség. Tipikus

feladatjátékok a kidobós és fogyasztó játékok, vagy pl. a Vadászlabda (Magyar, 1997).

A feladatjátékokat jellemző feladat – fogójátékoknak a megfogás, kidobós játékoknál a megdobás – kiemelkedik, de majdnem ilyen szintre emelkedik az ezt megghiúsító közvetlen mozdulat (irányváltás, elhajlás a labda elől) (Magyar, 1997).

A feladatjátékokban a feladathelyzetek ismétlődnek, többször elvégezhetők. A feladat megoldása egy örömteli élményt jelent, egy értékelő folyamat részévé válik. A feladat megvalósításáról nem mondhatjuk meg, hogy az mások fölött aratott győzelem, csupán egy olyan részsiker, mely folyamatosan biztosítja (vagy egyáltalán lehetővé teszi) a játék motivációját (Magyar, 1997).

A játék szabályai befolyásolják a feladat megvalósulását, de ki kell emelni a játék értékelési szempontjait, amely a játék jellegét is módosítja. Az értékelés kettős jellegét leginkább a feladatjátékoknál kell elvégezni (Magyar, 1997).

A teljesítményjátékok küzdelem jellege a küzdés maga új vonás a korábbi játéktípusokhoz képest. A teljesítményjátékokban a győzelem tartalmazza a megszerzett képességek színvonalát, a siker jelentőségének tudatát, mindazokat a készségeket, amelyekbirtokában az eredmény született (Magyar, 1997).

### **2.1. Testnevelési játékok fogalma, csoportosítása**

„Az óvodás gyermek legtermészetesebb tevékenysége a játék és a mozgás. A testnevelési foglalkozások tartalmát megfelelően kiválasztott testnevelési játékokkal tehetjük teljessé, a gyermek számára élményt adóvá (Becsy – Kunos, 1994: 155)”.

A testnevelési játékok a mozgásfejlesztés gyermekbarát formája, mert alkalmazása során a motorikus készségek mellett az észlelés, a megismerés, a spontaneitás, az érzelmi és szociális készségek is fejlődnek. Olyan feltételeket teremtenek, amelyekben a mindennapi élethez szükséges készségek fejlődnek, mint a helyzetfelismerés, a feladatmegoldó készség, a kreativitás, az együttműködési készség, a szolidaritás, a tolerancia (Goró, 2010).

A gyermekek nagy többsége szívesen és aktívan vesz részt a játékokban. A testnevelési játékok során fejlődnek a gyermekek mozgásszervei, testi képességei (Becsy – Kunos, 1994).

Többféleképpen csoportosíthatóak a testnevelési játékok. Bécsy és Kunos (1994) szerinti, valamint Varga Péterné szerinti csoportosításokat helyeztem előtérbe.

Becsy és Kunos (1944) szerint az óvodai testnevelésben a játékokat a játékban szereplő mozgástartalom, a játékeszköz és a játékfeladatok szerint csoportosítjuk. Így megkülönböztetünk futó-, fogójátékokat, versengéseket, sor- és váltóversenyeket.

A futójátékok gyors futást és sok mozgást tartalmaznak (Becsy – Kunos, 1994).

Zilahi (1980) szerint a futójátékok anyaga természetes kötetlen futás, amely iram és irányváltatással és további feladatmegoldásokkal kapcsolható egybe. Lényege, hogy gyors futást és sok mozgást tartalmazzon, valamint megfelelően hasson a vérkeringésre, légzésre. A futójátékok formálják a gyorsaságot, az állóképességet, a gyors koordinációt, és a célszerű cselekvés kialakítását. Segítik a jelre történő gyors reagálást, a reakcióidőcsökkenését.

A mozgás lehet futás és más egyéb is. Végezhető eszközzel és anélkül. Egybeköthető akadályok leküzdésével is.

Becsy és Kunos (1994) szerint a futójátékok feladata a futással való elsőség megszerzése. Ezeket a játékokat szétszórt, vonal, oszlop és kör alakzatban játszuk. Futójáték: „Tűz! Víz! Nap”, „Körfutó”.

Zilahi (1980) szerint a fogójáték gyors tempójú mozgás, melyre a gyors indulás, a gyors haladás és az irányváltatás egyformán jellemző. Elemei közé tartozik a futás, szökdelés, nyuszi ugrás, négykézláb futás stb. Támadásból és védekezésből áll. Kapcsolatban áll a gyerekek képességével, számával és az alkalmazott mozgáselemmel. Megfelelő a gyorsaság az állóképesség fejlesztésére.

Becsy és Kunos (1994) szerint a fogójátékok feladata az, hogy az egyik gyermek utolérje a másikat. Akit utolérnek (megfognak) az szerepet cserél a fogóval. Azok a játékosok a győztesek, akiket nem fognak meg. A fogójátékokat elhatárolt játékterületen játszák. A felület nagyságát a gyermekek létszámához és fejlettségéhez mérten állapítják meg. A fogójátékokat fedett gyakorlóhelyen, pl. a csoportszobában vagy füves területen a futáson kívül más mozgásformákkal is játszhatjuk. Alkalmasak a gyorsaság, az ügyesség, az állóképesség fejlesztésére a feladatmegoldás önálló módjának megváltoztatására, saját és a társ tevékenységének összehangolására. Fogójátékok: „Növekvő fogó”, „Sánta róka”, „Páratlan bíró”.

A versengések olyan testnevelési játékok, amelyek alkalmasak a fizikai képességek fejlesztésére, valamint előkészítésre, élettani hatáskiváltságra. Alkalmazzunk egyéni, páros és csoportos versengéseket. Együttes vagy nagy létszámú csoportos foglalkoztatás formájában játszhatjuk. A versengéseknél leggyakrabban használt alakzatok: a vonal, kör (kettős kör) és a szétszórt elhelyezkedés. Versengések végezhetőek eszközzel és eszköz nélkül. Eszköz nélküli versengések csoportjába tartoznak azok a játékok, amelyekben a játékfeladat a gyors teljesítéssel függ össze. Eszközzel végzett versengések olyan egyéni, páros vagy csoportos játékok, amelyekben valamilyen játékot, kéziszert, vagy léglabdát alkalmazunk (Becsy – Kunos, 1994).

Zilahi (1980) szerint a versengések anyagát minden természetes mozgás, illetve konstruált



testgyakorlat képezheti. A játékok a gyors és célszerű teljesítéssel vagy a mozgások pontos végrehajtásával függenek össze. A képességek alkalmasak a mozgáskészségek formálására, fejlesztésére és stabilizálására. Felhasználható eszközök: babzsák, karika, labda, bot. Versengő játékok: „Házatlan mókus”, „Béka a tóban”.

Zilahi (1980) szerint a sorverseny csapatjáték, melyben a résztvevők egyszerre tevékenykednek. A csapattagok a felálláskor meghatározott sorrendben végzik folyamatosan egymást követően ugyanazt a feladatot. Formái kijelölt távolságra, jóhelycserével, kerüléssel. Értékelésük futamonként történik.

„A játékban résztvevők létszáma különféle módon alakítható. A sorversenyekben a sor tagjai együttes erőfeszítéssel törekszenek a játékfeladat teljesítésére, így a sorversenyek a közösségi nevelés eszközei (Becsy– Kunos, 1994: 167)”.

A sorversenyek keretében általában leggyakrabban alkalmazható mozgásformák: járás, futás, szökdelés, kúszás, mászás, csúszás, labdavezetés, fel lépés, le ugrás, átfutás, átbújás. A sorversenyeket az indulási és érkezési testhelyzetek- állások, térdelés, fekvések, ülések- változtatásával is változatossá tehetjük (Becsy – Kunos, 1994).

A sorversenyek formái: sorverseny- tárgykerüléssel, egymás után futással, sorkerüléssel, átbújással (alagút), átfutó oszlop (vonal), megosztott sorokban, szemben lévő oszlop megkerülésével, körpályán, labdaadogató, célba dobó, távolba dobó (Nádasi, 2001). Sorversenyek játékok: „Cserebere”, „Célbadobó verseny körben”.

A váltóverseny csapatjáték, a felállás sorrendjében a csapattagok egymás váltásával végeznek meghatározott feladatokat. A váltás mindig a kiinduló vonalnál történik. Aki a feladatot befejezte mindig az utolsó helyre áll be (Zilahi, 1980).

A váltóversenyek abban térnek el a sorversenyektől, hogy a játékfeladatot nem egyidejűleg, hanem egyenként, folyamatos egymásutánba oldja meg minden gyermek. A gyerekek egyénileg versenyeznek a közösség érdekében. Odaadással küzdenek, egymást biztatják, egymás teljesítményéért szurkolnak (Becsy – Kunos, 1994).

A váltóversenyeket az induló vonal előtti elhelyezkedés előzi meg. A játék megindításajelre történik. A csapatok első tagjai, a jelre megindulnak, elvégzik a feladatot. A feladat elvégzése után a kijelölt helyen a csapat következő tagját váltással indítják. A váltás után az utolsó csapattag helyét elfoglalják. Az a csapat győz, amelyik először veszi fel a kiinduló helyzetet (Becsy – Kunos, 1994).

„A váltóversenyeknél leggyakrabban oszlop alakzatot alkalmazunk. De játszhatjuk vonal és kör alakzatban is. Az óvodai testnevelés keretében alkalmazható váltóversenyformák a következők: váltóverseny- eszköztovábbítással, kerüléssel, szemben álló oszlopokkal,

váltóverseny körben (Becszy – Kunos, 1994: 174)”.

Egyéni versengések vonal alakzatban a következők lehetnek: futás előre, hátra, szökdelés két lábon, egy lábon, utánzó feladatok: nyusziugrás, pókjárás, rákjárás, négykézláb járás, sánta róka járás stb. Kör alakzatban futó, szökdelő, utánzó feladatokat végeztethetünk.

Páros versengéseket az egyéni versenyekhez hasonlóan rendezhetünk vonal, kör és szétszórt alakzatban. A párok elhelyezkedhetnek egymás mellett, egymás mögött, a két alapvonalon egymással szemben, illetve a távot teljesíthetik váltással. A párok különféleképp összekapaszkodva (vállfogás, kézfogás, karfűzés...) is végezhetik a feladatokat (Hocza – Bóka, é.n.). További játékok: Adj király katonát, Ki a legény a csárdában, Vadszamár.

„Küzdőjátékoknak nevezzük azokat a játékokat, amelynél az egymás elleni küzdelmek dominálnak. Ezen játékoknak jelentős szerepe van a személyiség fejlődésére, a gyerekek egyéni képességeinek kibontakoztatására, és a pszichomotoros fejlesztésre. A küzdelmek segítenek kialakítani az önkontrollt, fejlesztik a küzdőképességet, az önszabályozást, a kitartást és az akaraterőt. Nagy szerepe van a gyerekek magabiztosabbá, határozottabbá válásában. Elősegítik a sportszerű viselkedést, az agresszió feletti kontroll elsajátítását, és a konfliktuskezelés megtanulását. Amellett tehát, hogy kiválóan alkalmasak a motoros képességek fejlesztésére, jelentős a nevelő értékük is. Segít a felesleges energiák levezetésében, a düh, a harag, a negatív érzelmek szabályozásában, és ezáltal az önkontroll elsajátításában (Bíró et al., 2015: 76)”.

Néhány küzdőjáték, melyeket elengedhetetlen megemlítenünk: „Kígyófutás”, „Gólya viszi a fiát”.

Varga Péterné, azonban három játékcsoportból eredezteti a testnevelési játékokat, ezeka következők: gyermekjátékok, népi játékok és a torna játékok.

1. A gyermekjátékok a fejlődés különböző szakaszában jelennek meg önálló formában. Dallal, táncsal, beszéddel ötvözötten, többé kevésbe dramatizáltan is eljátszhatók, amelyekben a mozgás jelentősége erőteljesebb.

2. A népi játékok hagyományokon alapuló, kulturális értékhordozók, fontos szerepük van a testnevelésben.

A tornajátékok képességfejlesztő jellegű, változatos formában kidolgozott játékok (Magyar, 1997).

Hocza Ágnes és Bóka Ferenc, három játéktípussal bővíti Becszy és Kunos (1994) testnevelési játék listáját, ezek a játékok a következők: labdajátékok, élménypedagógiai játékok és a népi játékok, amelyekkel már a Varga Péterné szerinti csoportosításban is találkozhattunk.

A labdás játékok csoportjába tartoznak azok a játékok, amelyeknél a játékeszköz a labda.

Az eddig tárgyalt játékok között is szerepelt már labda, de nem olyan jelentőséggel bírt, mint az elkövetkezendő játékok esetében. Túlnyomó többségükben csapatjátékokról van szó. A csapatjátékokra a folyamatosan változó játékszituációk jellemzőek, amelyek között kell a játékosoknak a csapataikkal együttműködni, és az ellenféllel megküzdeni. Az eredményesség feltétele az együttműködés és a helyes döntések sorozata (Hocza – Bóka, é.n.).

A labdás játékokat a következő csoportokba sorolhatjuk: célbadobó játékok, labda elfogást és labda átadást tartalmazó játékok, sportjátékokat előkészítő játékok (Hocza – Bóka, é.n.). Néhány érdekes labdás játék: „Szerezz labdát”, „Nyúl és vadász”.

Népi játékoknak nevezzük azokat a szabályok által kötött játékokat, amelyek keletkezése népi eredetű és elterjedése színhagyomány útján történt, történik, és ennek köszönhetően tájanként, helyenként különböző változatokban fordulnak elő. (Bíró et al., 2015).

A népi játékok lehetnek: eszközös játékok, mozgásos játékok, párválasztó játékok, mondókák, kiolvasók (Bíró et al., 2015).

Az eszközös játék csoportba azok a játékok tartoznak, ahol a játék elkészítése után az azzal való játék a lényeg, ilyen a homokjáték, a virágkoszorú, a töklámpás.

A mozgásos játékoknak igen fontos szerepük van kicsik és nagyok életében egyaránt. A kicsik mozgáskultúráját ilyen játékokkal lehet fejleszteni, egyes mozdulatok elvégzésének képességét kialakítani. Itt megemlíthetjük a guggolós-, a kifordulás körjátékokat, a páros szökdelőket (Lázár, 2017).

A párválasztó játékok között a párválasztó körjátékokat, a leánykérő játékokat és a párválasztó társasjátékokat találjuk. Az óvodában a leggyakrabban használt játékfajták közé tartoznak a párválasztó körjátékok és a leánykérő játékok. A leánykérő játékok lényege, hogy egy játészó elviszi a többi: akit elvisz, az nem kiáll a játékból, hanem csatlakozik hozzá, vele (velük) együtt kerül a kört. A cselekmény a leánykérés, a férjhez menés témaköréhez kapcsolódik. Párválasztó játék: „Bársony ibolyácska”, „Fehér liliomszál”. Leánykérő játék:

„Fehérvári kapitány” (Lázár, 2017).

„A mondókák használatával, alkalmazásával a gyerekek szókinése fejlődik, és új kifejezéseket lehet nekik megtanítani. Vannak a mondókáknak olyan fajtái, amelyeket különböző tánclelemekkel is játszathatunk (Bíró et al., 2015: 28)”. Mondókák: „Azért vartáka csizmát”, „Fáj a kutyámnak a lába”, „Poros úton kocsi zörög”.

„A kiolvasók is tulajdonképpen mondókák, csak ezek a mondókák mindig a játék előtt fordulnak elő, szoros összefüggésben állva az adott játékkal. A kiolvasók a felelősségvállalás nehéz mivoltát oldják fel, hiszen a kiolvasás végére dől el, hogy ki lesz a hunyó, ki lesz a következő fogó stb (Bíró et al., 2015: 28)”. Kiolvasók: „Ekete-peteke”, „Egy, kettő, három”,

„Mese-mese mátká”, „Sárga rózsza”.

### **III. Kutatás: anyaga és módszere**

Az óvodás gyermekek mozgásigénye rendkívül nagy, ezért az óvónőknek és a szülőknek egyaránt jelentős figyelmet kell fektetni arra, hogy ezt a vágyat megfelelőképpen kielégítsék. Mindezekhez lehetőséget kell biztosítani a változatos mozgásformák és mozgásos játékok gyakorlására. A mindennapos testnevelést elsősorban a mozgásos játékok adják, kiegészülve gimnasztikai gyakorlatokkal. A mozgásos játékokban együttesen jelen van a játék és a mozgás hatásrendszere, mely által komplex módon fejlődik a gyermek személyisége is. A mozgásos játékok hosszú időre meghatározzák a gyermek egészséges fejlődését és egy életre szilárd alapokat nyújtanak.

#### **3.1.A kutatás célja, hipotézisek**

Kutatásom célja az volt, hogy felmérjük a nagycsoportos óvodás gyerekek fizikai és kognitív képességeit. Kutatásom során, a gyerekek nembeli és korosztálybeli különbségeit is figyelembe vettem.

A munkánk megalapozásához a következő kutatási kérdéseket és hipotéziseket fogalmaztuk meg:

1.) Feltételeztem, hogy azok a gyerekek, akik a fizikai képességek vizsgálata során jó eredményeket érnek el, a kognitív vizsgálat során is jó eredményeket fognak elérni.

2.) Feltételeztem, hogy nem tapasztalunk lényegi különbséget a fiúk és lányokfelmérésben elért eredményei között.

3.) Feltételeztem, hogy a 6 éves gyerekek jobban teljesítenek fiatalabb társaiknál.

#### **3.2. A kutatás helyszíne, körülményei**

Empirikus kutatásomat a Beregszászi járásban található Salánki-, és Feketepataki Óvodába járó nagycsoportos gyermekekkel végeztem. Ezek az óvodák közel vannak a lakóhelyemhez, az egyik közvetlenül a falumban található, ebbe az óvodába jártam én is, amiről mai napig szép emlékeim vannak, illetve itt végeztem el a pedagógiai gyakorlatomat is. A másik pedig a szomszéd faluban van, igyekeztem felkeresni az óvodákat és felvenni a kapcsolatot az óvónőkkel, akik nagyon segítőkészek voltak.

2001 novemberében nyílt meg a Feketepataki „Fenyőfácska” Református Óvoda. Feketepatakrólés Verbőcről származó gyerekek számára biztosítja az oktatást a gyermekintézmény. Jelenleg az óvodában két csoport működik, minkét csoportba vegyes életkorú gyerekek járnak, összesen 20 gyerek. A Salánki Óvoda 1978 szeptemberében nyitotta meg kapuit a vidám gyermekszeregelőtt, ekkor még csak a két szintes épület felső szintje szolgált óvodaként. Később az

egész épületet alakították. 2016-ban az óvoda új szárnyal tornateremmel és bölcsőde résszel bővült. Jelenleg 3 csoport működik az óvodában, melyekbe összesen 42 gyerek jár. A bölcsőde működtetésére idén nem volt igény.

Az óvodákban lévő csoportszobák tágasak, esztétikusak és jól felszereltek. Ahelyiségek arculatát az óvodapedagógusok alakítják. Az épületek optimálisan fel vannak szerelve. A minőségi nevelőmunka összes feltétele adott az óvodákban. Mindkét óvodaigen nagy udvari területet birtokol, ezáltal biztosítva számos lehetőséget a gyerekek számára. Az óvodák rendelkeznek kiskerti résszel, játszótérrel és egy nagyobb udvari résszel. A csoportokban szakképzett óvónők és dajkák dolgoznak. Az óvónők legjobb tudásuk szerint nevelik, formálják a gyermekeket. Az említett óvodák együttműködnek a szülőkkel, hogy a gyermekek fejlődést a lehetőségekhez képest a legjobban tudják segíteni. Mivel a mozgás hozzátartozik a mindennapi egészséges életmódhoz, ezért igyekeznek az óvónők a gyerekeknek minél több mozgásos tevékenységet szervezni.

A felméréseket mindkét óvodába 2023 tavaszán végeztem, összesen 22 gyerekkel, akik nagy érdeklődéssel és izgalommal álltak segítségemre. A pontos adatokat, az intézmények vezetőitől kaptam.

### **3.3. Vizsgálati módszerek**

Kutatásom alapjául Porkolábné dr. Balogh Katalin (1996) kísérleteit vettem alapul, illetve Németné Tóth Orsolya (2016) disszertációját, amely a tanulási képességek összehasonlító vizsgálatáról szól óvodáskorú gyermekeknél az iskolaérettség függvényében.

Kutatásom vizsgálatához a felmérés módszerét választottam. A következő módszereket alkalmaztam a gyerekek vizsgálatára:

1. Verbális emlékezet: egy négy mondatból álló szöveg egyszeri meghallgatása és visszamondása. Értékelés 9 kulcsszó alapján.
2. Vizuális emlékezet: egy felmutatott táblán látható hét rajz vizuális rögzítése és felidézése. Értékelés a helyesen megnevezett ábrák alapján.
3. Dinamikus egyensúly: felfordított tornapadon egyensúlyozó járás oda vissza aközepén lévő babzsák átlépésével. Értékelés: a feladat elvégzésének ideje s-ban.
4. Statikus egyensúly: fél lábon állás tarkóra tett kézzel másik láb felhúzva a támaszlábtérdéig. Értékelés: a feladat elvégzésének ideje s-ban (másodperc) az egyensúlyvesztésig, mindkét lábon próbálva, a jobbik eredményt számolva.
5. Finommkordináció: 10 gyöngyszem felhúzása egy hurkapálcikára. Értékelés: a feladat elvégzésének ideje.
6. Durvakoordináció: helyből távolugrás. Értékelés: cm-méterben.

7. Szem-kéz koordináció: célzás kislabdával 2, 5 m-ről felfordított zsámolyba három kísérletből. Értékelés: találat 2 pont, a zsámoly szélének eltalálása 1 pont, nincs találat 0 pont, dobásonként

A vizsgálatok között voltak csoportosan és egyénileg végezhető vizsgálatok. Törekedtem arra, hogy a vizsgálatok játékosan történjenek, hogy ne keltsek a gyerekekben szorongást, ami csökkentheti teljesítményüket.

A gyerekek szüleitől, valamint az intézmények igazgatónőitől írásos engedélyt kértem a vizsgálathoz.

### 3.4. A minta bemutatása

Az eredményeket táblázatokba foglaltam, valamint ábrákon is szemléltettem. A felmérés során, a feladattól függően használt mértékegységeket is feltüntettem. Óvodák és nemek szerinti összehasonlításokat végeztem. A Salánki óvoda nagy csoportjába, összesen 15 gyerek jár, egészségügyi okok miatt, azonban csak 12 tudott részt venni a felmérésben. A Feketepataki óvodába vegyes csoport van, melyből számomra relevánsak voltak az 5-6 éves gyerekek, ezért őket különválasztottuk és csak velük dolgoztam együtt.

1. táblázat: A gyerekek megoszlása óvodánként

	Salánki óvoda és bölcso	Feketepataki „Fenyőfácska” Református óvoda	Összesen
Kisfiú	5	5	10
Kislány	7	5	12
Összesen	10	10	22

*Forrás: saját kutatás*

### 3.5. Eredmények kiértékelése

2. táblázat. A vizsgálatok átlageredménye összesítve

Vizsgálat	Fiúk	Lányok
Verbális emlékezet	7	6, 83
Vizuális emlékezet	5, 5	6, 16
Dinamikus egyensúly	18, 33	18, 55

Statikus egyensúly	17, 56	17, 56
Finomkoordináció	33, 03 mp	36, 45 mp
Durvakordináció	91, 2 cm	90, 58 cm
Szem – kéz koordináció	3, 6	3, 5

*Forrás: saját kutatás*

### 1. Verbális emlékezet.

A sikeres tanulási folyamat elengedhetetlen alapja az emlékezet (memória). A memória, ingerek nyomán kialakuló tapasztalatok megőrzése az idegrendszerben. Az emlékezés fontos minden életkorban. Az emlékezetben belül megkülönböztetünk rövid és hosszabb távú emlékezetet, illetve vizuális és verbális emlékezetet.

Melton (1963) az emlékezet három szakaszát különbözteti meg, a kódolást – elhelyezés a memóriában a tárolást – megőrzés a memóriában és az előhívást – visszanyerés a memóriából.

A verbális emlékezetet legeredményesebben különböző mondókák, dalok megtanulásával fejleszthetjük.

#### Eredmények elemzése

A verbális emlékezet, azaz a beszédemlékezet vizsgálata során megbizonyosodhattunk arról, hogy a gyermek képes-e odafigyelni a hallottakra és vissza tud-e emlékezni a rövid történetre. Hány fontos elemre emlékezett? Milyen a mondatalkotása?

Felmérésére egy négymondatból álló szöveg egyszeri meghallgatása és visszamondása volt a feladat. Az értékelés kilenc kulcsszó alapján történt (szöveg a mellékletben).

### 3. táblázat. Óvodák és nemek szerinti átlag verbális emlékezet feladat

Verbális emlékezet			
Salánki óvoda		Feketepataki óvoda	
H. Á	9	S. S	9
K. Zs	8	L. K	9
F. V	8	F. E	8
H. E	8	J. E	7
Cs. Á	7	I.E	7



H. A	7	P. A	7
T. Á	7	Ny. B	6
P. B	7	H. J	5
L. D	6	B. M	5
T. P	6	B. J	5
M. L	5		
E. E	5		
Óvoda átlaga: 6, 91 Fiúk átlaga: 6, 8 Lányok átlaga: 7		Óvoda átlaga: 6, 8 Fiúk átlaga: 7, 2 Lányok átlaga: 6, 4	

*Forrás: saját kutatás*

A Salánki óvodában 1, a Feketepatakiban 2 kisfiú is elérte a maximális 9 pontot. A gyerekek viszonylag jól teljesítettek. A Salánki óvodások átlagban jobban teljesítette a Feketepataki óvodásoknál. A Salánki óvoda átlageredménye 6, 91 szó, a Feketepatakié pedig 6, 8. Salánkon a lányok, Feketepatakon pedig a fiúk teljesítettek jobban. Salánki fiúk átlaga 6, 8 szó, a lányoké pedig 7. Feketepataki fiúk átlaga 7, 2 szó, a lányoké 6, 4.

## 2. Vizuális emlékezet

A látás rendkívül fontos az ember életében. Ismereteink többségét látás útján szerezzük. A vizuális emlékezet fontos szerepet játszik a tanulásban, valamint, a látási emlékezet képessége megkönnyíti azt. A vizuális tevékenységek által a gyermekek látásmódját, vizualitását formáljuk, ezzel megalapozva esztétikai fogékonyságukat, gazdagítva képzeletüket.

### Eredmények elemzése

A vizuális, azaz látási vizsgálat során arról győződhattünk meg, hogy a gyermek fel tud-e sorolni néhány képet emlékezetből. A képek a testneveléshez szükséges tárgyakat ábrázolták: labda, hulahopp karika, hinta, teniszütő, teniszlabda, kosárpalánk, csúzda.

### 4. táblázat. Óvodák és nemek szerinti vizuális emlékezet feladatának átlaga

Vizuális emlékezet			
Salánki óvoda		Feketepataki óvoda	
T. Á	7	S. S	7
H. Á	7	L. K	7
H. E	7	I.E	7

F. V	7	Ny. B	6
K. Zs	7	B. M	6
P. B	6	F. E	6
H. A	6	B. J	5
T. P	6	J. E	5
E. E	6	H. J	5
Cs. Á	6	P. A	5
M. L	5		
L. D	5		
Óvoda átlag: 6, 25 Fiúk átlaga: 6 Lányok átlaga: 6, 42		Óvoda átlaga: 5, 9 Fiúk átlaga: 6 Lányok átlaga: 5, 8	

*Forrás: saját kutatás*

A Salánki óvodások közül 5-en elérték a maximális 7 pontot, a Feketepataki ovisok közül pedig hárman teljesítettek hasonlóan. Mindkét óvodában egyformán teljesítettek a fiúk, átlagban 6 képet ismertek fel. A Salánki lányok, azonban lekörözték a Feketepatakiakat, hiszen átlaguk 6, 42, a Feketepatakiaké pedig 5, 8. Összeségében a gyerekek jól teljesítettek. Nagyon ügyesen felismerték az ábrázolt tárgyakat.

### 3. Dinamikus egyensúly

Minden tevékenységnél fontos az egyensúlyérzék, vagyis az a kis műszerszerű érzékszerv, amely a test térbeli tájékozódásával, mozgás közben, a test stabilitásával foglalkozik. Ha egygyermek nem rendelkezik egyensúlyérzékkel, sokféle mozgásforma elvégzése jelent majd problémát számára. A helyes egyensúlyérzék is kiemelten fontos a helyes testtartás miatt. Agyerekeknek lehetőségük van egyensúlyérzékük fejlesztésére a különféle játéktevékenységek során.

Az egyensúlyérzék és a mozgásfejlődés szorosan összefügg az értelmi képességekkel. Az egyensúlyozás során idegrendszerünk érzékeli térbeli helyzetünket, korrigálja mozdulatainkat, helyesen működteti szemmozgásunkat, figyeli izomtónusunkat, mozgásunk sebességét. Ha nem fejlődik megfelelően, problémák léphetnek fel, például a szem-kéz koordináció vagy a térbeli tájékozódás területén. Számos gyakorlat segíthet megtalálni a biztonságos egyensúlyt. A gyakorlatok során a gyerekek mozgása, járása magabiztosabbá válik, és a játékokban is hatékonyabbak lesznek. A nagymozgások fejlődésével a finommozgások is stabilabbá válnak és az

olvasás- és írástanulás alapgyakorlataiban is ügyesebb lesz (Grósz)

A dinamikus egyensúly a labdás sportokban és a mozgásos elemek végzése közben szükséges (Szaszkó)

Eredmények elemzése

A dinamikus egyensúly vizsgálatára a gyerekeknek egy 3 m hosszú tornapadon egyensúlyozó járással oda vissza, középen lévő babzsák átlépésével, kellett haladniuk. Értékelés: a feladat elvégzésének ideje másodpercben.

5. táblázat. Óvodák és nemek szerinti átlag dinamikus egyensúly feladat

Dinamikus egyensúly (mp)			
Salánki óvoda		Pataki óvoda	
K. Zs	15	L. K	15
H. A	15, 1	S. S	15, 1
F. V	15, 2	P. A	18, 2
H. Á	15, 3	I. E	18, 6
H. E	15, 4	B. M	19, 2
P. B	17, 2	Ny. B	19, 4
Cs. Á	17, 3	F. E	20, 4
T. Á	18, 4	J. E	21, 2
T. P	20, 6	H. J	21, 4
L. D	21, 4	B. J	22, 2
M. L	22, 1		
E. E	22, 3		
Óvoda átlag: 17, 94 Fiúk átlaga: 18, 88 Lányok átlaga: 17, 27		Óvoda átlag: 19, 07 Fiúk átlaga: 17, 82 Lányok átlaga: 20, 32	

*Forrás: saját kutatás*

A Salánki óvodások közül egy kislány, a Feketepataki óvodások közül pedig egy kisfiú végzett kiváló eredménnyel, 15 másodperc alatt tette meg a feladatot. Ők voltak a leggyorsabbak, néhány másodperccel lemaradva jöttek a többiek, szintén jó eredményekkel. A legügyesebbek kicsivel több, mint 15 másodperccel hajtották végre a feladatot. A legrosszabbnak tekinthető eredmény 22, 3 másodperc. A Salánki óvoda átlageredménye ebben a feladatban is többnek bizonyult a Feketepatakiénál. A Feketepataki óvodában a fiúk, a Salánkiban a lányok teljesítettek jobban.

#### 4. Statikus egyensúly

A statikus egyensúly teljes biztonságot ad állások, tartások közben, ha megfelelőképpen elsajátítjuk a gyermekekkel.

##### Eredmények elemzése

A statikus egyensúly felmérésére az egy lábon állás feladatot választottuk. A gyerekeket arra kértük álljanak egy lábon tarkóra tett kézzel, amilyen hosszú ideig tudnak. Mindkét lábatvizsgáltuk és feljegyeztük az eredményeket.

6. táblázat. Óvodák és nemek szerinti átlag statikus egyensúly feladat

Statikus egyensúly (mp)			
Salánki óvoda		Feketepataki óvoda	
H. Á	20, 56	F. E	18, 32
F. V	20, 01	L. K	18, 12
T. Á	19, 81	S. S	18, 05
K. Zs	19, 25	J. E	18
H. A	19, 2	P. A	17, 03
H. E	18, 43	Ny. B	16, 56
P. B	18, 26	B. M	16, 30
T. P	17, 5	I. E	16, 03
Cs. Á	17	H. J	15, 17
L. D	17	B. J	15, 1
M. L	15, 13		
E. E	15, 5		
Óvoda átlag: 18, 06 Fiúk átlaga: 18, 15 Lányok átlaga: 18, 10		Óvoda átlag: 16, 86 Fiúk átlaga: 16, 98 Lányok átlaga: 16, 75	

*Forrás: saját kutatás*

A legjobb eredményt érte el egy Salánki kisfiú, aki 20, 56 másodpercig bírt egy lábon állni. A Salánki óvoda jobban teljesített a Feketepatakinál. Mindkét óvodás csoport eredményeit nézve, nem tapasztalunk a nemek között számottevő különbséget így tehát bebizonyosodni látszik hipotézisünk.

## 5. Finomkoordináció

A finommotorika a kéz és az ujjak összehangolt mozgása, amely az idegrendszer megfelelő érettségét is feltételezi. Fejlődése szorosan összefügg a nagymozgások kialakításával, szerveződésével, az egyensúlyfejlődéssel és a szem-kéz koordináció fejlesztésével, valamint az izmok és csontok állapotával (Grósz).

5-8 éves korban megerősödik a kéz izomzata és a kézközépcsontok, valamint fejlődnek a finommozgások koordinációjáért felelős agyi struktúrák, ezért ebben az időszakban lehet a leglátványosabb eredményeket elérni a finommozgások fejlesztése terén. A fejlesztések mindig a gyermek életkorának, idegrendszerének fejlettségéhez igazodjanak, és kapcsolódnak a nagymozgások, az egyensúly és a szem-kéz koordinációt igénylő feladatokhoz, játékokhoz. A jól fejlett finommotorika nagyon fontos a gyermek további tanulása és szellemi fejlődése szempontjából. A finommotorika fejlődése kihat az agy más területeinek fejlődésére is. Fejlődik a logikai és kombinációs készség, a tájékozódó képesség, kreativitás, az ötletes megoldásokban a fantázia, és még sok fontos szellemi képesség, mely a sikeres iskolai tanulásban előnyöket jelent, és meghatározza a gyermek iskolához és tanuláshoz való pozitív viszonyát (Grósz).

### Eredmények elemzése

A vizsgálat során a gyerekek feladata az volt, hogy 10 szívószál darabot húzzanak fel egy hurkapálcikára. Értékelésnél a feladat elvégzésének idejét vettük figyelembe.

### 7. táblázat. Óvodák és nemek szerinti átlag finomkoordinációs feladat

Finomkoordináció (mp)			
Salánki óvoda		Feketepataki óvoda	
H. A	25, 1	L. K	25, 2
H. Á	26, 4	S. S	28, 6
H. E	26, 4	P. A	35, 1
K. Zs	28, 6	F. E	38, 4
T. Á	30, 2	J. E	40, 6
F. V	30, 2	H. J	40, 8
P. B	31	Ny. B	42, 1
L. D	32, 3	I. E	42, 1
T. P	35, 1	B. M	44, 2
Cs. Á	36, 2	B. J	46, 5
M. L	38, 6		
E. E	44		

Óvoda átlag: 32, 00 Fiúk átlaga: 31, 7 Lányok átlaga: 32, 22	Óvoda átlag: 38, 36 Fiúk átlaga: 34, 36 Lányok átlaga: 42, 36
--	---

*Forrás: saját kutatás*

A Salánki gyerekek ebben a feladatban sokkal jobban teljesítettek, hiszen átlaguk 32, 00, a Feketepatakiaké pedig jóval több 38, 36.

## 6. Durvakoordináció

### Eredmények elemzése

#### 8. táblázat. Óvodák és nemek szerinti átlag durvakoordinációs feladat

Durvakoordináció (cm)			
Salánki óvoda		Feketepataki óvoda	
H. A	105	S. S	105
K. Zs	102	L. K	105
H. Á	100	J. E	95
H. E	100	P. A	92
T. Á	98	F. E	92
F. V	97	J. J	80
P. B	92	I. E	80
Cs. Á	90	B. M	78
T. P	88	B. J	75
M. L	85	Ny. B	75
E. E	85		
L. D	82		
Óvoda átlaga: 93, 66 Fiúk átlaga: 91, 4 Lányok átlaga: 95, 28		Óvoda átlaga: 87, 7 Fiúk átlaga: 91, 4 Lányok átlaga: 84	

*Forrás: saját kutatás*

Mindkét óvodában egyformán teljesítettek a fiúk, átlaguk 91, Három kisfiú rendkívül jó eredményt ért el, több mint egy métert ugrott, azaz 105 cm. 4. Azonban, a lányoknál számottevő különbséget láthatunk a Salánki óvodás lányok javára. Átlaguk 95, 28, a Feketepatakiaké pedig csak

84 cm.

### 7. Szem-kéz koordináció

#### Eredmények elemzése

A vizsgálat során a gyerekek feladata az volt, hogy kislabdával célizzanak 2 méterről, három kísérletből.

Értékelés: találat 2 pont, a doboz szélének eltalálása 1 pont, nincs találat 0 pont, dobásonként

#### 9. táblázat. Salánki óvodások átlaga a szem – kéz koordinációs feladatban.

Salánki óvoda	Találat (2 pont)	Doboz széle (1 pont)	Nincs találat (0 pont)	Összesen:
H. Á, T. Á,	+			5 pont
H. A, K. Zs,		+		
H. E, F. V	+			
P. B		+		4 pont
L. D	+			
T. P		+		
Cs. Á			+	3 pont
E. E	+			
		+		
M. L			+	1 pont
		+		
			+	
				Óvoda átlaga: 4,08
				Fiúk átlaga: 3, 8
				Lányok átlaga: 4, 28

*Forrás: saját kutatás*

10. táblázat. Feketepataki óvodások átlaga a szem – kéz koordinációs feladatban.

Feketepataki óvoda	Találat (2 pont)	Doboz széle (1 pont)	Nincs találat (0 pont)	Összesen:
L. K, S. S	+			5 pont
		+		
	+			
F. E J. E		+		4 pont
	+			
		+		
P. A Ny. B		+		3 pont
	+			
			+	
I.E		+		2 pont
			+	
		+		
B. M B. J H. J			+	1 pont
		+		
			+	
				Óvoda átlaga: 2, 9 Fiúk átlaga: 3, 4 Lányok átlaga: 2, 4

*Forrás: saját kutatás*

Ebben a feladatban, a Salánki óvodások számottevően nagyobb eredményeket értek el, A Feketepataki óvodával szemben. Salánki óvoda átlageredménye 4, 08, a Feketepatakié pedig csak 2, 9.

Elsősorban a kognitív képességeket vizsgáltam, majd a fizikai képességeket. Táblázatba foglalva összehasonlítottam az elért eredményeket. A kisfiúk felmérésben elért eredményeit rangsoroltam.



11. táblázat. Fiúk fizikai és kognitív eredményei.

Név	Kor	Ver.	Víz.	Din.	Stat.	Finom.	Durva.	Szem – kéz	Összesen:	
L. K	6	1	1	1	4	1	1	1	2/9	I
H. Á	5	1	1	3	1	2	2	1	2/12	II
S. S	6	1	1	2	5	3	1	1	3/15	IV
T. Á	5	2	1	6	2	4	3	1	9/10	III.
P. A	5	2	3	5	6	7	5	3	5/26	VI
P. B	6	2	2	4	3	5	4	2	4/18	V
Ny. B	6	3	2	7	8	10	9	3	5/37	VIII
L. D	5	3	3	8	7	6	7	2	6/30	VII
H. J	6	4	3	9	9	9	8	4	7/39	X
M. L	6	4	3	10	10	8	6	4	7/38	IX

*Forrás: saját kutatás*

Ezáltal, a táblázat által válik bebizonyíthatóvá első hipotézisünk, miszerint azok a gyerekek, akik a fizikai képességek vizsgálata során jó eredményeket érnek el, a kognitív vizsgálat során is jó eredményeket fognak elérni. A táblázatban rangsorolt személyek L. K, H. Á, T. Á, S. S rendkívül jó eredményeket értek el a felmérések során.

### 3.6. Következtetések

Az általam választott óvodák a Salánki-, illetve Feketepataki óvoda. 5-6 éves gyerekek szerepeltek az empirikus felmérésben, összesen 22 gyerek. Az eredmények kiértékelése és összehasonlítása alapján megállapíthatjuk, hogy az első hipotézist, amelyben feltételeztük, hogy azok a gyerekek, akik a fizikai képességek vizsgálata során jó eredményeket érnek el, a kognitív vizsgálat során is jó eredményeket fognak elérni bebizonyítottuk. Hiszen egyes gyerekek nagyon jó eredményeket értek el, mint a fizika, és kognitív felmérés során egyaránt.

Második hipotézisem, miszerint nem tapasztalunk lényegi különbséget a fiúk és lányok felmérésében elért eredményei között, nem teljesen bizonyítható be, hiszen a kognitív felmérésekben nem tapasztaltunk számottevő különbséget, azonban a motoros, fizikai

felmérésekben igen.

Harmadik hipotézisem, melyben feltételeztük, hogy a 6 éves gyerekek jobban teljesítenek, fiatalabb társaiknál, szintén nem bizonyítható be, hiszen mint a 11-es táblázatban is láthatjuk, nem minden esetben teljesítenek jobban.

Összeségében, a feladatokban elért eredmények alapján azt láthatjuk, hogy a Salánki óvodás gyerekek jobban teljesítettek. Úgy gondolom, ebben nagy szerepe van annak, hogy az óvoda egy nagy és jól felszerelt tornateremmel rendelkezik, így a gyerekek számára minden feltételadott képességeik fejlesztésére. A Feketepataki óvodának nincs ilyen tornaterme.

## Összefoglalás

„A mozgás sok mindenre orvosság, de nincs olyan gyógyszer, ami a mozgást helyettesítené” (Görög mondás)

Az egészség a legdrágább kincsünk. Az egészséges életmódra nevelés, már az óvodáskorban kiemelt fontosságú, ezen belül is a mozgás, a testi képességek fejlesztése. Az óvodai mozgásfejlesztés alapvető célja, hogy a gyermekek mozgásigényét kielégítsék és bővítsék mozgásos tapasztalataikat. Az óvodás gyermekek mozgásigénye nagyon nagy. A szülőknek és a pedagógusoknak egyaránt feladata ezt az igényt kielégíteni. Lehetőséget kell biztosítani a változatos mozgásformák, a mindennapi mozgásos játékok gyakorlására.

Szakedolgozatom témája a Mozgásos játékok hatása az óvodáskorú gyerekek fizikai és kognitív képességeinek fejlődésére. Kutatásomat a Salánki és Feketepataki óvodában végeztem el. A kutatás módszerének a felmérés módszert választottam. Kutatásom 7 felmérésből tevődik össze. A munkám középpontjában állt, hogy felmérjem a gyerekek fizikai és kognitív képességeit. A felmérés kiértékelésében figyelembe vettem a gyermekek nemét és életkorát.

A munkám célja az volt, hogy a szakirodalmi források segítségével új ismeretekre tegyek szert az óvodás gyerekek mozgásos, testi fejlődésével kapcsolatban. A munka megírása során választ kaptunk arra a kérdésre, hogy miért is fontos a testnevelés és a mozgás az óvodás gyerekek életébe, valamint arra, hogy milyen befolyással bírnak a nagycsoportos óvodás gyerekek fizikai képességei a kognitív képességeikre.

A születéstől kezdve az ember különféle mozgásokat és mozgásos ismereteket sajátít el. A mozgásos cselekvések tanulása, használata és alkalmazása egész életünkön át végigkísér bennünket. Ezek a tevékenységek amellet, hogy biztosítják az egészséges testifejlődéshez szükséges ingereket, kulcsfontosságú elemei a pszichés funkciók és folyamatok fejlesztésének is. Ezeket a képességeket is a személyiség szerves részeként kell értelmeznünk, ezért a mozgástanulásban alapvető fontosságú a motoros készségek fejlesztése.

Leendő óvodapedagógusként magabiztosan fogom beépíteni a különböző testnevelési feladatokat, mozgásos játékokat az óvodai mindennapokba. Figyelembe véve azt, a tényt, hogy minden perc, amit hasznosan töltünk el értékes a gyermek fejlődésére nézve.

## Резюме

«Рух може часто замінити різні ліки, але жодні ліки не замінять рух» (Грецьке прислів'я)

Здоров'я - наш найдорожчий скарб. Виховання здорового способу життя має першочергове значення вже в дошкільному віці, включаючи розвиток рухових і фізичних здібностей. Основна мета рухового розвитку дошкільнят - задоволення рухових потреб дітей і розширення їх рухового досвіду. Фізичні потреби дітей дошкільного віку дуже високі. Задовольнити цю потребу – обов'язок як батьків, такі вчителів. Повинна бути можливість відпрацьовувати різні форми рухів і повсякденні рухливі ігри.

Тема моєї дипломної роботи - вплив рухливих ігор на розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей дошкільного віку. Я проводив своє дослідження в дитячих садках Salánki і Feketeratak. Методом дослідження я обрала метод опитування. Моє дослідження складається з 7 опитувань. Основною метою моєї роботи було оцінити фізичні та когнітивні здібності дітей. При оцінці опитування я враховувала стать та вік дітей.

Метою моєї роботи було отримати нові знання про рух і фізичний розвиток дітей дошкільного віку за допомогою літературних джерел. Під час написання даної роботи ми отримали відповідь на питання, чому фізкультура і рух важливі в житті дошкільнят, а також про те, який вплив фізичні можливості дошкільнят великої групи на їхні пізнавальні здібності.

З народження людина набуває різноманітних рухів і рухових навичок. Навчання, використання і застосування рухових дій супроводжує нас протягом усього життя. Окрім забезпечення стимулів, необхідних для здорового фізичного розвитку, ці дії також є ключовими елементами розвитку психологічних функцій і процесів. Ми також повинні трактувати ці здібності як невід'ємну частину особистості, тому розвиток моторики має фундаментальне значення при навчанні рухатися.

Як майбутній вихователь, я впевнено буду включати різні фізкультурні завдання та рухливі ігри в повсякденне життя дитячого садка. Зважаючи на те, що кожна хвилина, проведена з користю, цінна для розвитку дитини.

## Hivatkozott irodalom

BECSY Bertalan Sarolta Kunos Andrásné (1994): Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó.

BIRÓ Melinda, JUHÁSZ Imre, SZÉLES-KOVÁCS Gyula, SZOMBATHELY Kálmán, VÁCZI Péter (2015): Mozgásos játékok. Eszterházi Károly Főiskola, Eger, Sporttudományi Intézet

DOBAY Beáta (2005): Az óvodai testnevelés. Dunaszerdahely, Lilium Aurum. DOMJÁN Károly, GERÉB György, KISS Lajos (1994): Pszichológia. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó.

GORÓ Erzsébet (2010): Betekintés az óvodai életbe.

GRÓSZ Tünde: Egyensúlyozás az óvodában <http://www.zengoovoda.hu/jatekforras4.pdf>

SZASZKÓ István: Az egyensúlyozó képesség <https://docplayer.hu/69123023-Az-egyensulyozo-kepesseg.html>

HARSÁNYI László (2001): Edzéstudomány I., Budapest-Pécs, Dialóg Campus Kiadó. HOCZA Ágnes – BÓKA Ferenc: Testnevelési és népi játékok.

KELEMEN Lajos (2001): Képességmérés az óvodában. Hajduböszörmény, PoliformaKFT.

KIRÁLY Tibor – SZAKÁLY Zsolt (2011): Mozgásfejlődés és motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialógus Campus Kiadó. KOVÁCSNÉ DR. BAKOS Éva (2009): Játék és tanulás az óvodában c. publikációja. Eszterházy Károly Egyetem és Oktatáskutató és fejlesztő intézet.

KUNOS Andrásné (1989): Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana. Egységes jegyzet. Budapest, Tankönyvkiadó.

KUNOS Andrásné (1994): Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó.

LÁZÁR Katalin (2017): Népi játékok felhasználási lehetőségei az oktatásban. In: "A játékkirályi út". Budapest, Kiss Áron Magyar Játéktársaság. 62 – 83. o.

MAGYAR György (1997): A testnevelés és a sport elmélete és módszertana. Esztergom, Vitéz János Római Katolikus Tanítóképző Főiskola.

NÁDASI Lajos (2001): Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó

NÁDORI László – KOLTAI Jenő (1983): Sportképességek fejlesztése. Budapest, Sport Kiadó.

NÁDORI László (1991): Az edzés elmélete és módszertana. Budapest, Sport. PÁSZTORY Attila – RÁKOS Etelka (1998): Sportjátékok I., Iskolai és népi játékok. Budapest, Nemzeti

Tankönyvkiadó.

POLGÁR Tibor – SZATMÁRI Zoltán (2011): Motoros képességek.

PORKOLÁBNÉ BALOGH Katalin (1995): Mozgás – Testkép – Énkép: mozgásfejlesztés értelmi fejlődés összefüggései. In: Fejlesztő Pedagógia 2-3. sz. – p. 33-34.

TAMÁSINÉ DZSUPIN Borbála (2010): A népi játékok és a mozgás relációja és funkciója 3-7 éves gyermekek személyiségfejlődésében. Jyväskylä.

TAMÁSINÉ DZSUPIN Borbála (2014): A zene és a mozgás relációja a 3-7 éves korosztály személyiségfejlődésében.

VARGA Péterné (1971): Az iskolai testnevelés játéka. Budapest, Sport.

ZILÁHI Józsefné, MÉSZÁROS Vincéné (1980): Az óvodai testnevelés foglalkozások módszertana. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó. 247 – 321.

## **Melléklet**

**Táblázatok jegyzéke**

1. táblázat: A gyerekek megoszlása óvodánként .....	23
2. táblázat A vizsgálatok átlageredménye összesítve.....	23
3. táblázat. Óvodák és nemek szerinti átlag verbális emlékezet feladat .....	24
4. táblázat. Óvodák és nemek szerinti vizuális emlékezet feladatának átlaga.....	25
5. táblázat. Óvodák és nemek szerinti átlag dinamikus egyensúly feladat.....	27
6. táblázat. Óvodák és nemek szerinti átlag statikus egyensúly feladat .....	28
7. táblázat. Óvodák és nemek szerinti átlag finomkoordinációs feladat .....	29
8. táblázat. Óvodák és nemek szerinti átlag durvakoordinációs feladat.....	30
9. táblázat. Salánki óvodások átlaga a szem – kéz koordinációs feladatban.....	31
10. táblázat. Feketepataki óvodások átlaga a szem – kéz koordinációs feladatban.....	32
táblázat.	
11. Fiúk fizikai és kognitív eredményei .....	33



### Belegyző nyilatkozat

Én, Gál Zsuzsanna, a Galánki Óvoda és  
Bölcsőde igazgatónöje, hozzájárulok, hogy a nagycsoportos gyerekek részt vegyenek Nagy Szabina, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV. évfolyamos óvodapedagógia szakos hallgató által vezetett testnevelési felmérés elvégzésében. Az elvégzett felmérés, a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Salánk, 2023 március 3

Igazgató aláírása



**Beleegyző nyilatkozat**

Én, Hlomoki Anikó, a Feketepataki „Fenyőfésle” Református Óvoda igazgatónöje, hozzájárulok, hogy a nagycsoportos gyerekek részt vegyenek Nagy Szabina, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV. évfolyamos óvodapedagógia szakos hallgató által vezetett testnevelési felmérés elvégzésében. Az elvégzett felmérés, a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Feketepatak, 2023, 04, 03,

Igazgató aláírása

Hlomoki Anikó



**Verbális emlékezet**

**Szöveg:** Egy szép napon az óvodás gyerekek az udvaron játszottak. Először bemelegítettek, majd labdázta, végül fogócskázta. Ádámnak és Bencének nagyon tetszett a fogócska, de Emiliának egyáltalán nem. Ezek után úgy döntöttek, olyat fognak játszani, ami mindenkinek tetszik, végül a „Tüzet viszek” nevű játékra esett a választásuk.

**9 kulcsszó:**

- óvodás
- játszottak
- bemelegítettek
- labdázta
- fogócskázta
- Ádámnak
- Bencének
- Emiliának
- Tüzet viszek

**Vizuális emlékezet**

**7 rajz:** labda, hinta, hinta, teniszütő, teniszlabda, kosárpalánk, csúzda

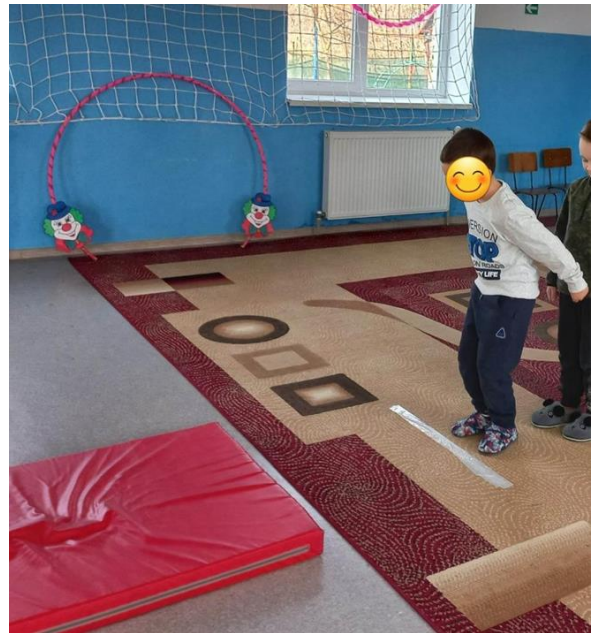






A felmérésen végzett saját fényképek







Ім'я користувача:  
Ілдіко Гребі

ID перевірки:  
1015111404

Дата перевірки:  
16.05.2023 12:57:32 CEST

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
17.05.2023 09:48:30 CEST

ID користувача:  
100011752

Назва документа: Unicsek-Nagy-Szabina

Кількість сторінок: 34 Кількість слів: 8345 Кількість символів: 61594 Розмір файлу: 992.53 KB ID файлу: 1014794184

## 21% Схожість

Найбільша схожість: 3.34% з Інтернет-джерелом (<https://dspace.kmf.uz.ua/jspui/bitstream/123456789/508/1/Farkas%20..>)

20% Джерела з Інтернету 349 ..... Сторінка 36

3.63% Джерела з Бібліотеки 19 ..... Сторінка 39

## 0.87% Цитат

Цитати 4 ..... Сторінка 40

Не знайдено жодних посилань

## 2.14% Вилучень

Деякі джерела вилучено автоматично (фільтри вилучення: кількість знайдених слів є меншою за 8 слів та 0%)

2.14% Вилучення з Інтернету 7 ..... Сторінка 41

Немає вилучених бібліотечних джерел