

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
Рухова активність дітей дошкільного віку та її значення у фізичному
розвитку

Русанюк Катерина Антонівна

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 012

Спеціальність Дошкільна освіта

Рівень вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол № 103/ 2024

Науковий керівник:

Візавер А. Д.

ст. викладач

Завідувач кафедрою:

Біда Олена Анатоліївна,

доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «__» _____ 2024 року

Протокол № _____ / 2024

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою ЗУІ
Протокол №2 від „28” лютого 2024 р.
Ф-КДМ-3

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
зкладами освіти

Кваліфікаційна робота
Рухова активність дітей дошкільного віку та її значення у фізичному
розвитку

Рівень вищої освіти: бакалавр

Виконавець: студентка IV го курсу

Русанюк Катерина Антонівна

Освітня програма: 012

Спеціальність Дошкільна освіта

Науковий керівник: **Візавер А. Д.**

ст. викладач

Берегове
2024

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

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

**Az óvodáskorú gyermekek mozgásos tevékenysége és annak szerepe a
fizikai fejlődésben
Diplomamunka**

Készítette: Ruzányuk Katalin

IV. évfolyamos Óvodapedagógia szakos hallgató

Témavezető: Vizáver Árpád

Tartalom

Bevezetés	6
I. Motoros képességek fejlődése	8
1.1. Kondicionális képességek.....	8
1.2. Koordinációs képességek.....	9
1.3. Ízületi mozgékonyosság.....	12
1.4. A Magyar Mozgáskotta Módszer fejlesztő hatása.....	13
II. 3-7 éves korú gyerekek testi fejlődése	19
2.1. Testi fejlődés és mozgás.....	21
2.2. Finommozgás.....	23
2.3. A családi légkör hatása a gyermek fejlődésére.....	27
2.4. Egészségfejlesztés óvodai, iskolai környezetben.....	29
2.5. Pszichológiai tényezők.....	30
III. Játék és fejlődés	32
3.1. A játék szerepe az óvodás gyermek életében.....	33
3.2. Gyakorlati példák.....	35
IV. A kutatás anyaga és módszerei	37
4.1. Szülővel való munka.....	39
4.2. Óvodai felmérés.....	47
4.3. A kutatás elemzése és értékelése.....	55
Összefoglaló	56
Irodalom jegyzék	58
Melléklet	59

Зміст

Вступ	6
I. Розвиток рухових навичок у дітей дошкільного віку	8
1.1. Умовні здібності.....	8
1.2. Координаційні навички.....	9
1.3. Рухливість суглобів у дітей дошкільного віку.....	12
1.4. Угорська методика розвитку рухів у дітей.....	13
II. Фізичний розвиток дітей віком від 3 до 7 років	19
2.1. Фізичний розвиток і рух.....	21
2.2. Дрібна моторика.....	23
2.3. Вплив сімейної атмосфери на розвиток рухової активності дитини.....	27
2.4. Зміцнення здоров'я в дитячому садку та шкільному середовищі.....	29
2.5. Психологічні фактори розвитку рухових навичок.....	30
III. Гра і розвиток дитини	32
3.1. Роль гри в житті дітей дошкільного віку.....	33
3.2. Практичні приклади проведення ігор з дітьми дошкільного віку.....	35
IV. Дослідження	37
4.1. Анкетування з батьками.....	39
4.2. Проведення тестування фізичного розвитку дітей.....	47
4.3. Аналіз проведених досліджень.....	55
Висновки	56
Список використаної літератури	58
Додатки	59

Bevezetés

Az óvodás korú gyermek mozgása és testi fejlődése kulcsfontosságú tényező az egészséges fejlődés és a jó életminőség elérésében. Az óvodások mozgásfejlődése nem csupán a fizikai aktivitás és az ügyesség fejlődésével, hanem az egész személyiség kibontakozásával is összefügg. Az óvodás korú gyermek mozgásfejlődése kihat az érzelmi, szociális és kognitív területekre is, így fontos megérteni és támogatni ezt a folyamatot. Az óvodás kor jellemzői közé tartozik a gyermeki kíváncsiság és felfedezési vágy erősödése, valamint az egyre aktívabb részvétel a környezetében zajló tevékenységekben. Ez az időszak azonban nem csupán a játék és a szórakozás időszaka, hanem a gyermek fejlődésének egyik legfontosabb és legintenzívebb időszaka is. Az óvodás korú gyermek mozgása és motoros fejlődése ebben az időszakban nagy változáson megy keresztül, és ezek a változások hatással vannak az egész életre. A mozgásfejlődés fontossága az egészségügyi és szociális szempontokon túlmutat. Az egészséges életmód kialakításának alapja már ebben az életszakaszban megteremthető a megfelelő mozgásfejlesztő tevékenységekkel és programokkal. Emellett a mozgásos tevékenységek segítik a gyermek szociális készségeinek fejlődését is, hiszen közös játék során tanulnak együttműködni és kommunikálni társaikkal. A szakdolgozat célja, hogy részletesen feltárja az óvodás korú gyerekek mozgásfejlődését, és megvizsgálja annak fontosságát a testi, érzelmi és szociális fejlődés szempontjából. A következő fejezetekben részletesen kifejtjem a gyermekfejlődés és mozgásfejlődés fontosságát, valamint bemutatom a kutatási eredményeket és javaslatokat a gyakorlati alkalmazásra.

A téma választására azért esett a választás, mert az óvodáskorú gyermekek testi fejlődése és mozgása kiemelkedő fontosságú az egészséges fejlődés és a későbbi életminőség szempontjából. Az óvodáskor egy kritikus időszak a gyermek fejlődése szempontjából, amikor a mozgásfejlődés és a testi aktivitás alapvetően meghatározza a kognitív, szociális és érzelmi fejlődést is. Ez az időszak az, amikor a gyermek megtanulja a futást, ugrást, mászást, különböző mozgásmintákat és finom motoros készségeket. Ezek a készségek nemcsak a fizikai aktivitás során fontosak, hanem az iskolai teljesítményhez, a sportoláshoz és az általános életképességhez is szükségesek.

Óvodáskorú gyermekek mozgása közvetlen hatással van az egészséges testtartásra és a testi egészségre. A helyes testtartás kialakítása, valamint a megfelelő izomzat és csontrendszer fejlesztése az óvodáskorban elkezdődik, és hosszú távú hatással van a felnőttkori egészségre és

jöllétre. A testi aktivitás és mozgás összefügg a kognitív fejlődéssel és az iskolai teljesítménnyel. Több tanulmány kimutatta, hogy azok a gyermekek, akik rendszeresen mozognak és testi aktivitást végeznek, jobb kognitív funkciókkal rendelkeznek, jobban teljesítenek az iskolában, és jobban képesek koncentrálni. Az óvodáskorú gyermek mozgása és testi fejlődése szorosan kapcsolódik a szociális és érzelmi fejlődéshez is. A csoportos játékok és mozgásos tevékenységek révén a gyermekek megtanulják együttműködni, megosztani, és fejlesztik a kommunikációs készségeiket is. Emellett a testmozgás jó lehetőség a stressz levezetésére és az érzelmi egyensúly fenntartására. Végül, az óvodáskorú gyermek mozgása és testi fejlődése kiemelt figyelmet igényel a modern életmód kihívásaival szemben. Az egyre növekvő technológiai függőség és a szabadidőben végzett ülő életmód miatt sok gyermek nem kap elegendő mozgási lehetőséget, ami hosszú távon komoly egészségügyi és fejlődési problémákhoz vezethet. Összességében tehát az óvodáskorú gyermekek mozgása és testi fejlődése nem csupán fizikai, hanem számos más területen is kulcsfontosságú. Ezért fontos, hogy a szülők, pedagógusok és egészségügyi szakemberek megfelelő figyelmet fordítsanak erre az időszakra, és támogassák a gyermekek egészséges mozgását és testi fejlődését. A szakdolgozat célja pedig az, hogy részletesen feltárja és megértesse ennek a fontosságát, valamint javaslatokat nyújtson a gyakorlatban való megvalósításra és támogatásra.

I. Motoros képességek fejlődése

A motoros képességek a mozgási tevékenységek öröklött (velünk született) és szerzett (a születés után kialakított) összetevőit jelentik. Ezek két fő csoportját különböztetjük meg: a koordinációs képességeket és a kondicionális képességeket, valamint az ízületi mozgékonyt is beleértve (Polgár és Szatmári, 2011. 70. o.).

A motorikus képességek fejlesztése kiemelkedő fontosságú az egyéni mozgásos cselekvéseinek minősége szempontjából. Amennyiben ezek a képességek hiányosak vagy nem megfelelő szinten vannak, bizonyos mozgások tanulása nehezebben vagy egyáltalán nem valósulhat meg a gyermek számára (Király és Szakály, 2011).

Az eredményes tanulás feltételeinek biztosítása érdekében mindig megfelelő időt kell szánni a motorikus tulajdonságok fejlesztésére, mielőtt a mozgástanítás megkezdődik (Király és Szakály, 2011. 70. o.).

A sokoldalú képességfejlesztés elengedhetetlen része a mozgásfejlesztésnek (Szakály és Király, 2011).

Az egyéni motoros képességek fejlesztése nem csupán a fizikai teljesítmény növelését célozza, hanem kulcsfontosságú a kognitív és érzelmi területek fejlődése szempontjából is. A sokoldalú mozgásfejlesztés által a gyermekek nemcsak testi, hanem mentális rugalmasságot is kialakítanak, ami segíti őket az élet minden területén való sikeres megküzdésben és alkalmazkodásban. Ezért kiemelkedő jelentősége van annak, hogy már korai gyermekkorban odafigyeljünk a motoros képességek kiegyensúlyozott fejlesztésére, hogy a gyermekek teljes potenciáljukat kibontakoztathassák mind testileg, mind szellemileg.

1.1. Kondicionális képességek

A kondicionális képességek csoportjába tartoznak: az állóképesség, a gyorsaság és az erő. Ahhoz, hogy ezeket a képességeket hatékonyan fejlesszük, meg kell ismernünk az emberi test vázizomzatát és annak funkcionális sajátosságait. Az izom legfontosabb tulajdonsága az, hogy megfelelő intenzitású inger hatására összehúzódik. Ez a folyamat az erőviszonyok megnyilvánulásának legfőbb feltétele.

Az intenzív, rövid ideig tartó összehúzódásokat maximális erőnek nevezzük, amikor a rövidülés sebessége és az erőkifejtés nagysága is jelentős. Ha a gyorsaságot vizsgáljuk, akkor a nagy intenzitású, rövid ideig tartó összehúzódásokat gyors erőnek nevezzük. A mérsékelt vagy

közepes intenzitású összehúzódások pedig az erő kifejtés idejétől függően állóképességnek vagy erő-állóképességnek tekinthetők (Király és Szakály, 2011. 70. o.).

A kondicionális képességek kialakulását és működését az izomzat attribútumai és összetett formái határozzák meg. Az izomműködést befolyásoló legfontosabb tényezők közé tartozik az izom összehúzódó képessége, az izom metabolizmusa és az ingerek jellege, melyek az erő kifejtés intenzitását, az elfáradással szembeni rezisztenciát és a gyorsaságot befolyásolják. Ezen folyamatok minden izommunkában jelen vannak, azonban az izomműködés típusától függően az egyes faktorok hordereje eltérő lehet (Király és Szakály, 2011).

1.2. Koordinációs képességek

Óvodás és kisiskolás korban a motorikus képességeken belül a koordinációs képességek fejlesztésére kell fektetni a hangsúlyt. Éppen ezért tartom fontosnak, hogy ebben a fejezetben részletezzem ezen képességek jellegzetességeit és törvényszerűségeit.

A koordinációs képességeket az alábbiak szerint csoportosíthatjuk:

- Kinesztetikus differenciáló képesség
- Ritmusképesség
- Egyensúlyozó képesség
- Térbeli tájékozódó képesség
- Reakcióképesség
- Kinesztézis (mozgásérzékelés)
- Gyorsasági koordinációs képességek

A koordinációs képességek nem fejlődnek párhuzamosan. Az elsődlegesen kialakuló képesség a kinesztetikus differenciáló képesség, amely proprioceptív jellegű, és finommotorikus készségekben mutatkozik meg. Ezt követi a ritmusképesség, az egyensúlyozó képesség, majd a térbeli képesség (Farmosi, 1999).

"A ritmusképesség az időbeli-dinamikai rendszer mozgásának érzékelése, az időbeli ritmus felfogása és a mozgásban való megjelenítése. A ritmusképesség kialakulásában szerepet játszanak az olyan érzékszervek, mint a ritmusérzék, amelyek az időbeli vagy intenzitásbeli külső és belső ingerek csoportosítására hajlamosak" (Polgár, Szatmári, 2012, 114. o.).

A ritmusképesség genetikailag meghatározott, ami azt jelenti, hogy nehezen fejleszthető, ugyanakkor kulcsfontosságú, mivel szinte minden mozgásnak saját egyéni ritmusa van.

A ritmusképesség fejlesztésének egyik legegyszerűbb és legelterjedtebb módszere a zenei gyakorlatok, például tánc vagy aerobik (Balogh, 2020).

Az egyensúly az a képesség, amellyel képesek vagyunk megtartani a kívánt testhelyzetet egy adott pillanatban, legyen az statikus vagy dinamikus mozgás.

Az egyensúlyozó képesség az egyik legfontosabb motoros tulajdonság, mivel hiánya gátolja mindennapi tevékenységeinket. A testünk aktuális egyensúlyának érzékelését néhány mozgás vagy helyzet közben a térbeli, időbeli és dinamikai komponensek alapján kapjuk meg.

A mozgás vizsgálatát mindig egy adott pillanatnyi vagy hosszabb idejű helyzet megfigyelése révén lehet elvégezni (Polgár és Szatmári, 2011).

Az egyensúly képességfejlesztése az külső és belső ingerek mennyiségétől és minőségétől függ. Az egyensúlyozás neurális alapjai nem fejlődnek megfelelően az ingerszegény környezetben. Az egyensúlyozás a stimuláló és gátló tényezők összehangolt működésének eredménye. Fontos, hogy a környezeti tényezők támogassák az egyensúlyi szervrendszerek hatékony működését és az idegi alapokat (Polgár & Szatmári, 2011).

Az egyensúlyozó képességeket más szempontból is megközelíthetjük, például a test térbeli pozíciójából és mozgásából származó ingerek felől, amelyek információkat szolgáltatnak, például érzékeléseket és válaszreakciókat.

Ezt a képességet mérhetjük azzal, hogy mennyi ideig tudjuk megtartani egy adott testhelyzetet a kezdeti pillanattól számítva. Az idő csak tájékoztatást nyújt a mérésről, de az egyensúlyozó képességet nem az idő, hanem az apró korrekciók mutatják meg, amelyeket végrehajtunk. Ha a gyermek gyorsan reagál az impulzusokra, akkor az idegrendszer optimális működését jelzi. A kevés vagy hiányzó gyakorlat hibákhoz vezethet. Ebből következik, hogy két gyermek összehasonlítása során az, aki hosszabb ideig tartja a testhelyzetet, még nem feltétlenül ügyesebb. Lehet, hogy az, aki nem esik le a gyakorlat során, az csak a gyakorlás eredménye, míg az, aki nem esik le anélkül, hogy gyakorolna, közelebb állhat az idegrendszer optimális működéséhez. A mozgásszegény életmód negatívan befolyásolhatja az egyén egyensúlyozó képességét és idegrendszeri állapotát, ami igaz az érzékszervek működésére is.

Az emberi szervezetben a látás és a mozgásérzékelés nagy százalékban képes pótolni az egyensúlyi rendszer működését. Amikor egy adott testhelyzet egyensúlyát megpróbáljuk megtartani, az egyensúlyi utasítások először a fej helyzetén keresztül irányítják a cselekvést. Fontos ezt megemlíteni, mert a helytelen fejtartás problémákat okozhat az összkoordinációban, amelyek negatívan befolyásolhatják a teljesítményt.

A térbeli tájékozódó képesség arról szól, hogy hogyan érzékeljük a helyzetünket egy adott szituációban. Ez a képesség az információfeldolgozás előszakaszának tekinthető, mivel ahhoz, hogy helyesen reagáljunk egy adott helyzetre, először érzékelni és feldolgozni kell a külvilágból érkező információkat (Pogár és Szatmári, 2011).

"A térbeli tájékozódás minősége nemcsak a nyílt készségű sportágakban fontos (például sportjátékok, küzdősportok), hanem a mindennapi életben is (például közlekedés). Az automatizált térbeli tájékozódás, amelyet a nyílt készségű sportágak során szerezhünk, elősegíti a jobb közlekedési megoldásokat is. A testnevelés és sport során megszerzett térbeli tájékozódási képesség tehát átültethető más mindennapi tevékenységekre is. Fontos megemlíteni, hogy a biztos testtudat elengedhetetlen a térbeli tájékozódáshoz. A saját test helyzetének tudatosítása teszi lehetővé a különböző irányok (bal, jobb, le, fel stb.) megkülönböztetését" (Polgár és Szatmári, 2011, 123. o.). A reakcióképesség az egyedi képességek közé tartozik, amely lehetővé teszi az egyén számára, hogy megfelelő sebességgel és ésszerű cselekedettel reagáljon a külvilágból érkező impulzusokra (Balogh, 2020). Ennek a képességnek a fenntartása és fejlesztése különösen fontos a balesetmegelőzés szempontjából, de előnyös lehet különböző mozgásos játékok során is.

A mozgásérzékelés képességét a következő főbb jellemzők összefoglalhatják. A mozgást elemző receptorok, az úgynevezett proprioceptorok, megtalálhatók néhány izomban, ínban, szalagban és ízületben. Az izomfeszülés a proprioceptorok megfelelő ingerlése. Az általuk rögzített információk nemcsak a proprioceptorokban tárolódnak, hanem más érzékszervekből és a külvilágból érkező visszajelzések is hozzájárulnak a pontos mozgásemlékezet kialakulásához és a kinesztézis fejlesztéséhez.

A kinesztézis fejlettségi szintjét az határozza meg, hogy mennyire különböznek egymástól a "kell" és "van" értékek. A mozgásérzékelés már a születéstől fogva fejlődik ki a mozgásemlékek alapján, és a tanult ismeretekre épül a tevékenységprogramok irányítása és aktiválása. Az eltérő kinesztetikus követelményekhez eltérő cselekvésprogramok szükségesek. Például a magasba emelkedő karokhoz más izomcsoportok más dinamikájú mobilitására van szükség, mint a mellkas előtti lendítéshez (Molnár, Orbán, Dorka, 2014). A gyorsasági koordináció olyan fogalomként értelmezhető, amely főként a mozgás idegrendszeri szabályozásának minőségi megnyilvánulásait követi nyomon. Ez azt vizsgálja, hogy a mozgásprogram milyen sebességviszonyok között képes hatékonyan működni. Lényegét tekintve, ez az időkénsyszer alatt végrehajtott mozgás- és cselekvésprogram szabályozott, precíz végrehajtása.

Ez a képesség a küzdősportokban és a labdajátékokban nyilvánul meg a legkiemelkedőbben, mivel itt a környezeti ingerekre a lehető leghamarabb kell válaszolni (Molnár, Orbán, Dorka, 2014).

A gyorsasági koordináció nehezen fejleszthető, mivel genetikailag meghatározott. A legideálisabb időszak ennek a képességnek a fejlesztésére az általános iskolai kor (első-harmadik osztály). A későbbi időszakban tovább finomíthatók ezek a mozgások (Pavlik, 2011).

1.3. Ízületi mozgékonyosság

Az ízületi mozgékonyosság az a motoros képesség, amely lehetővé teszi, hogy az izomerő dinamikus kontraktilitása révén a különböző mozdulatokat és mozgásokat a lehető legnagyobb terjedelemmel hajtsuk végre, megtartva az anatómiai határokat (Molnár, Orbán, Dorka, 2014). Az ízületek terjengős mozgása a hajlékonyságnak köszönhető. Ennek mértéke attól függ, hogy az izmok és a kötőszövetek milyen nyúlékonysági és rugalmassági tulajdonságokkal rendelkeznek.

Az ízületi mozgékonyosság határértékének megítélése során figyelembe kell venni az ízületi rendszer, szalagok, ínák és a mozgás pillanatában résztvevő izmok nyújthatóságát. Az ízületi hajlékonyság több tényezőtől függ, beleértve az izmok és szalagok rugalmasságát, valamint az ellazulási képességet. Az ízületi mozgékonyosság emellett az egyén technikai felkészültségétől is függ.

Az izomműködésnek két fázisa van: az összehúzódás és az elernyedés. Az energiahatékonyság szempontjából az ellazulás csökkenti az antagonista izmok ellenhatását, így megfelelő szintre csökkenti az izmok tónusát. Az izomtónus csökkenthető lazító, nyújtó gyakorlatokkal, valamint az ellazulásra törekvés is segít csökkenteni az izomfeszültséget (Molnár, Orbán, Dorka, 2014). Az ízületi mozgékonyosság kulcsfontosságú szerepet játszik a mindennapi tevékenységek végrehajtásában és a sportteljesítményben egyaránt. Az optimális mozgékonyosság lehetővé teszi számunkra, hogy hatékonyan mozogjunk és különböző helyzetekre gyorsan reagáljunk. Emellett az ízületi mozgékonyosság fenntartása és fejlesztése fontos a sérülések megelőzése és az egészséges életmód fenntartása szempontjából is.

Az izomműködés két fázisa, az összehúzódás és az elernyedés, összehangolt működése kulcsfontosságú az ízületi mozgékonyosság fenntartásában és fejlesztésében. Az ellazulásra törekvés és a megfelelő nyújtó, lazító gyakorlatok beépítése az edzésrutinba segíthet abban, hogy rugalmasak maradjunk és minimalizáljuk az izomfeszültséget.

Összességében az ízületi mozgékonyosság gondos fenntartása és fejlesztése elengedhetetlen ahhoz, hogy egészséges és hatékony mozgásra képesek legyünk mindennapi életünk során és a sportteljesítményünk javításához.

1.4. A Magyar Mozgáskotta Módszer fejlesztő hatása

Az óvodáskor a természetes mozgáskészségek (nagy- és finommozgás) és a mozgáskoordináció kialakulásának, formálódásának fontos, intenzív, érzékeny időszak. Ezekben az években alapozódnak meg és leghatékonyabban fejleszthetők azok a mozgásformák, melyeket az elkövetkezendő évek során alkalmazni fognak. A mozgáskotta a természetes mozgásformák sokszínű gyakorlására, a testi képességek, a mozgásszabályozás fejlesztésére egyfajta módszer, eszköz. Az egymásra épülő feladatok és a gyakorlás során koordinációs képességeik magas szintre fejlődnek – egyensúlyérzék, mozgásérzékelés, vizuo-motoros koordináció, téri tájékozódás, lateralitás, ritmusérzék, reakciógyorsaság. Erősödik kondicionális képességük - állóképesség, gyorsaság, valamint hajlékonyságuk, helyes testtartásuk. A kisgyermekkor testi és pszichológiai sajátosságaihoz alkalmazkodik, a testi képességeken kívül fejleszti az értelmi és szociális képességeket. Hatásos eszköze a szellemi fejlődésnek, segíti önmaguk megismerését, alkalmas a kreativitás, problémamegoldás fejlesztésére. A vizuálisan követhető mozgáskotta biztosítja a figyelem, önfegyelm és az emlékezet fejlődését. Az óvodáskorban a szociális készségeik fejlődnek, beleértve a szabálykövető társas viselkedést, az önismeretet, a pozitív önbecsülést, az érzelemszabályozást, a toleranciát, az együttműködés képességét, a kitartást, a várakozást, valamint a feladatokhoz való hozzáállást és kitartást. Az óvodai környezet fegyelmre nevel, segít az esetleges gátlások leküzdésében.

A magabiztos óvodások általában bátrabbak, határozottabbak, önállóbbak és fegyelmezettebbek lesznek. Ez a személyiséget olyan irányba fejleszti, hogy a mozgásos kifejezéseiket motiváltan, összehangoltan és hatékonyan tudják megvalósítani.

Az óvodai nevelés egyik fő célja a személyiség komplex fejlesztése, amely magában foglalja a fizikai, szociális és érzelmi területeket is.

Az eszközök sokszínű használata:

A könnyen mozgatható eszközök rugalmasan beilleszthetők a mindennapi tevékenységekbe, legyen szó szervezett foglalkozásokról vagy szabad játékidőkről, amelyeket az óvodapedagógus szervez. A fotókon bemutatott eszközök és azok elhelyezése segítik a szemléletes bemutatást és megértést. A gyakorlatban az eszközök biztonságos használatát elősegíti, ha a csúszásmentes felületen, például szőnyegen vagy speciális padlón helyezkednek el. A kottalapok hátoldalán található csúszásgátló felület biztosítja a stabil tapadást, ezáltal minimalizálva a balesetek kockázatát.

Ezek az eszközök sokoldalú tapasztalatszerzési lehetőséget kínálnak a gyerekeknek, amelyek segítik őket saját maguk, testük és környezetük felfedezésében. A színes és változatos formájú eszközök játékosak és gyermekközpontúak, így könnyen azonosulhatnak velük a gyerekek. A színes állatfigurás marokzsákok például segítik a gyerekeknek a szín- és alakfelismerés kialakítását és megszilárdítását. A változatos feladatok és tevékenységek révén a gyerekek felfedezik az időt és a teret, miközben élvezik a játékot.



1. ábra Mozgáskotta

Forrás: <http://www.kadaskuj.hu/node/2600>

Letöltési dátum: 2024.05.06

A mozgásos tevékenységek sokféle módon beépíthetők az eszközökkel. Ezek az eszközök lehetnek részei gimnasztikai elemeknek, főrészeknek vagy akár mozgásos játékoknak is. Emellett felhasználhatók kiegészítő elemekként vagy feladatként is. Az akadálypályák építése kiváló lehetőséget kínál arra, hogy olyan feladatsorokat alakítsunk ki, amelyek kihívást jelentenek a gyerekek számára, miközben közel állnak hozzájuk. A játékos mesei keret, ami az aktuális projekt része, ösztönzi a gyermekeket az aktív részvételre és a mozgásra.

Az állatos kottalapok segítségével a gyerekek megismerhetik az alapállást, a terpeszállást, a csípőre tartást, a magas tartást, valamint az oldalsó és mellső középtartást. Ezek az alapvető testtartások és mozgásformák fontosak a gyermek testi fejlődése és mozgáskoordinációja szempontjából.



2. ábra Mozgáskotta

Forrás: https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/10da0abf-270e-474e-85b1-26a78bee82bf/Erasmus_Mozg_s

Letöltési dátum: 2024.05.06

A kottalapok kreatív módon variálhatóak, lehetőséget adva az óvodapedagógusoknak és a gyermekeknek a fantázia kibontakoztatására. A lábjelek különböző variációi feldobhatják a járás, futás és szökdelés mozgásformáit. A kék és piros színekkel jelölt jobb és bal láb lehetőséget ad az oldaliság gyakorlására és fejlesztésére, valamint azok rögzítésére. A forgás iránya is megjelenik a páros és egy lábon történő forgás szimbólumán. A bal-, jobb-, páros lábú jelmodulokon szereplő pontok száma, ami az időbeli mozgásjegyeket jelöli, jó lehetőséget nyújt a megfelelő számlálás és a számfogalom kialakításának gyakorlására.



3. ábra Mozgáskotta

Forrás: https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/10da0abf-270e-474e-85b1-26a78bee82bf/Erasmus_Mozg_s

Letöltési dátum: 2024.05.06

Szökdeléssel feladatsornál a zárt, terpesz szökdelésen kívül megismertethetjük a haránt terpesz megoldást, valamint a lábjeleket elfordíthatjuk akár 90, 180, vagy 360 fokban, vagy növelhetjük a lábjelek távolságát, melyekkel nehezíthetjük a feladatsorokat. Feladatokat nehezíthetjük

dobogók segítségével, kottalapok térbeli kiszélesítésével, akadályok átlépésével, bújással, távolság – szélesség növeléssel, gerendákkal és marokzsák test körüli átadásával – átvételével, valamint a mozgásos tevékenységek során használt valamennyi mozgásfejlesztő eszközzel: gát, karika, pad, sportlétra, bólya, labda,... stb. Valamennyi természetes mozgásforma, utánzó mozgás gyakorlása megoldható a mozgáskotta eszközeivel. A Járásos, futásos feladatok közül a következő variációk valósíthatók meg babzsákok (4. ábra) segítségével: járás marokzsákokon, mocsár járás, járásvariációk meghatározott színű babzsákokon haladással.



4. ábra **Mozgáskotta**

Forrás: https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/10da0abf-270e-474e-85b1-26a78bee82bf/Erasmus_Mozg_s

Letöltési dátum: 2024.05.06

Lábjelek segítségével gyakorolható a természetes járás, járás lábkeresztezéssel, valamint zsinór járás.



5. ábra **Mozgáskotta**

Forrás: <https://docplayer.hu/202175261-Mozgaskotta-modszer-az-ovodai-gyakorlatban-katolikus-pedagogiai-intezet-budapest-januar-16.html>

Letöltési dátuma: 2024.05.06

A járásgyakorlatokat nehezíthetjük:

- változó lépéshosszal, szélességgel és változó irányban (6. ábra),
- fel-, lelépéssel - átlépéssel (7. ábra),
- kartartásokkal - forgással (8. ábra).



6. ábra Mozgáskotta

Forrás: https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/10da0abf-270e-474e-85b1-26a78bee82bf/Erasmus_Mozg_s

Letöltési dátum: 2024.05.06



7. ábra Mozgáskotta

Forrás: https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/10da0abf-270e-474e-85b1-26a78bee82bf/Erasmus_Mozg_s

Letöltési dátum: 2024.05.06



8. ábra Mozgáskotta

Forrás: https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/10da0abf-270e-474e-85b1-26a78bee82bf/Erasmus_Mozg_s

Letöltési dátum: 2024.05.06

Valamennyi feladat végezhető váltakozó sebességgel, ritmikusan, mondókára, eszköz hordással – adogatással a gyerekek képesség, készség szintjének megfelelően. Az ugrások, szökdelések végezhetőek lábnyomokon előre – hátra – oldalirányban, páros lábon, terpeszben - haránt terpeszben, bal lábon, jobb lábon.

Az ajánlásokat életkoronként három részre oszthatjuk, az egyszerűbbtől a bonyolultabb feladatokig haladva. Az új eszközök és szimbólumok megismerését játékos időkeretekben javasolt, mivel ez lehetővé teszi a gyakorlás és differenciálás lehetőségét.

Az eszközök használatát kezdetben futó játékokba integráljuk a szervezett tevékenységek során, majd fokozatosan feladatsorokat és akadálypályákat alakítunk ki az eszközök segítségével.

II. 3-7 éves korú gyermekek testi fejlődése

Az egészségnevelés keretén belül beszélünk

- szomatikus nevelésről
- mentálhigiénés nevelésről
- szociálhigiénés nevelésről

Ezek a területek szoros kölcsönhatásban vannak és kihatnak a nevelés egyéb területeire is. Az egészségnevelés tehát a személyiségformálás része, az egészségnevelési munka során a gyermekekben jártasságokat, készségeket kell kialakítani.

A 3-6-7 éves kor a gyermekkor legjelentősebb szakasza mivel ezekben az években alakulnak ki az alapvető egészségi és szociális szokások. Kiemelkedően fontos szerepe van az óvodai nevelésnek, a családdal eredményessége fokozható, a kétfajta nevelés kiegészíti egymást.

A 3-6-7 éves korú gyermek testi fejlődése nem egyenletes, hanem szakaszos. A fejlődés során egyszer mennyiségi, máskor minőségi változások kerülnek előtérbe. Erre a szakaszra az jellemző, hogy a nemek szerinti különbségek még nem hangsúlyozottak. 6-7 éves korban azonban a testi fejlődésben nagy változás következik be, ez az első alakváltozás kora. Ezzel a hirtelen növekedéssel a szív és az erek nem tudnak lépést tartani, előfordulhatnak zavarok. Vegyük komolyan, ha a gyermek fáradtságról panaszkodik.

3-6 éves korú gyermekek általában 2 kg-ot gyarapodnak évenként. A súlynövekedés legnagyobb nyáron, legkisebb ősszel és tél elején. A gyermekek a testalkat, a csontok mérete, a hízékonyság magasság szempontjából lényegesen különböznek egymástól.

A fejlődés során a külvilág ingereinek felfogása egyre tökéletesebbé válik. Ingergazdag környezetben az óvodás kor második felében a fejlődés ugrásszerűen meggyorsul. A túl sok ingert kerülni kell, kíméljük meg felesleges zajtól, erős fénytől, kellemetlen szagoktól a gyerekeket. Az idegrendszer kímélése érdekében fontos, hogy ne tegyük ki a gyerekeket túlzott izgalomnak. A sok tévé nézés, büntetés, tilalom hatására állandó stressz állapotba kerül a gyermek, amely kifejezetten káros.

Az óvodás korú gyermek nagyfokú utánzáskészséggel rendelkezik, könnyen elsajátítják a szokásokat. A szokások elsajátítása bonyolult folyamat. A gyermek először utasításra, felszólításra, irányításra végzi el a kívánt cselekvést; pld. a kézmosásra szoktatást sok dicsérettel, biztatással lehet elérni. Szükséges, hogy a gyermek maga is aktívan, szívesen vegyen részt e folyamatban.

A szokások kialakítása belehelyezve a rendszeres, következetesen betartott napirendbe nyugodt, családi légkörbe a gyermek megfelelő fejlődését szolgálja.

Az érzékszervek óvásáról is gondoskodnunk kell. Szem esetében a helység helyes megvilágításáról, jó világító testek alkalmazásáról kell gondoskodni. Ne süssön a nap közvetlenül a gyermekek szemébe. Kerüljük az egyhangúságot, de a túl sok rikító szint is. Hallásuk jól működik, de élessége még elmarad a felnőttekétől, ezért kissé hangosabban kell beszélnünk, de nem kiabálni.

Ha a gyermek sokáig nem beszél, jelzés lehet számunkra, hogy esetleg a hallásával van gond. Védjük őket a túl sok zajtól, nyugodt csoport légkör, egyéni bánásmód kialakításával.

A csontváz 3 éves kor táján még nagyon hajlékony, erősen formálható, mert kevés benne a mész. A csontosodás előre haladtával a mész felszaporodik a csontokban, törékenyebbé válik. Később kialakul a rugalmas és szilárd anyag között az egyensúly. A gerincoszlop csontosodása lassan halad. Figyelni kell a jó ülő bűtorra, lábbelire, testtartásra. Fontos tudni, hogy a medence csont három csontból alakul, porc fogja őket egybe, csak 17-18 éves korra nőnek egybe. Ha magasról leugranak az óvodások a csontok könnyen eltolódhatnak.

A kéz és lábfej csontosodása is lassan halad, monoton, egyhangú séták erősen károsítják a gyermek lábát. A csontok és az izomzat együttesen teszik lehetővé a mozgást és az erőkifejtést. Az izmok szintén lassan fejlődnek, az óvodáskor első felében még kevés az összehúzó elem. Az óvodáskor végére az első nagy növekedésfázis lezajlásával az izomzat megnagyobbodik, növekszik tartós terhelhetősége. Fejleszteni csak szakaszos és változatos terheléssel szabad.

A gyermek bőre még nagyon finom, gyenge, puha. Tele van vérerekkel, át van szöve zsírral. A zsírpárnáknak a szervezet hőgazdálkodásában van nagy szerepe. A festékképződés lassú a napoztatás, kvarcolás fokozatosságot kíván. Az óvodások bőre könnyen kiszárad, repedezik, fertőződik, ezeket a gondozás alkalmával figyelem be kell venni.

3-6 éves gyermekeknek még tejfogai vannak, ezeket ápolni, gondozni kell. Emésztő rendszerük is fejletlen. A gyermek gyomra kicsi, fala vékony, jó, ha kisebb adagokban kapja a táplálékot. Az étkezések napi ritmusa szükséges ahhoz, hogy a belei rendszeresen működjenek. A gyermek vérkeringése teljes értékű, de lelki felindulás, szorongás vagy valamilyen feszültség a vér erek hirtelen tágulását vagy szűkülését idézheti elő. A vér erek működését edzéssel, megfelelő öltöztetéssel tudjuk segíteni. A tüdő az óvodás korban még kisebb felületű, ezért a gyermek szaporábban, gyorsabban lélegzik. A belégzés azonban még nem elég mély, a belélegzett levegő egy része felhasználatlanul távozik. A kiválasztó szervek tökéletesen működnek, a hólyagürítés ebben a korban már akaratlagosan szabályozható.

Az óvodai nevelési program külön fejezetben foglalkozik a gondozással és az egészséges életmódra neveléssel. E területeket szétválasztani nehéz, szorosan összefüggő folyamatok a nevelésben. A gondozás a nevelés egyik alapvető tevékenysége. A gyermek alapvető szükségleteit elégíti ki, amely elősegíti növekedését, fejlődését, hozzájárul egészségének megőrzéséhez, egészséges életmódjának kialakulásához. A családból vagy bölcsődéből érkező gyermekeknek nemcsak az új környezet, hanem az életritmus is szokatlan. A beilleszkedést, a türelmes, tapintatos magatartást a felnőttek részéről megkönnyíti. Ezeknek nagy jelentősége van a kiscsoportban. "A kisgyermek jó közérzetéhez a felnőtt testközelségére is szükség van." Ez a testi kontaktus a kapcsolatnak az a formája, amikor a felnőtt nemcsak dédelgeti, simogatja, ölbe veszi a gyermeket, hanem befűzi a cipőjét, megkötí a sapkáját. E közben gyermek ismeretekhez is jut, megismerkedik testrészeivel, a testápolást szolgáló eszközökkel és használatával.

2. 1. Testi fejlődés és mozgás

A 3 és 4 éves kor közötti időszakban kezdődik a biztos nagymozgások korszaka, amikor a gyermekek egyensúlyozása és koordinációja egyre stabilabbá válik. Ebben az időszakban az óvodás gyermekek rendkívül mozgékonyak: futkároznak, ugrálnak, mindenhová felmásznak, hintáznak, pörögnek és forognak. Folyamatosan keresik az egyensúlyszervüket érő ingereket, és igénylik, hogy minél több tapasztalatot szerezzenek testükről és a világ tapintással megismerhető dolgairól (Bíró, 2011, 123. o.).

A statikus egyensúly fejlődését például egy lábon álláskor figyelhetjük meg. Négyéves korukra a gyermekek egyre hosszabb ideig, akár 4-8 másodpercig is képesek így egyensúlyozni, mindkét lábukon. Lábujjhegyen állva is képesek néhány másodpercig egyensúlyban maradni. A dinamikus egyensúly fejlődése a járás, futás, ugrás, mászóké és járművek használata során válik nyilvánvalóvá. Képesek menet közben akár 20 cm távolságban lévő akadályokon is átlépni, és vonalon járva lábaikat egymás elé téve lépnek. Három- és négyéves kor között már minden gyermek megtanul kapaszkodás nélkül és váltott lábbal lépcsőn lemenni, akár hosszabb lépcsőkön is.

Négyéves korukra a gyermekek helyből egyre messzebbre, akár fél méternyire is képesek előreugrani. Egy lábon állva is megtanulnak ugrani néhányat, míg páros lábbal hosszabban és folyamatosan előre ugrálni. Ha lehetőségük van rá, megtanulnak három- vagy négykerekű járművet pedállal hajtani, és a kétkerekű futóbiciklin is jól egyensúlyozni. A gyakorlott gyermekek akár pedállal is képesek hajtani a kétkerekű biciklit, bár az elindulás és megállás

még nehézséget okoz, ebben segítségre van szükségük. A rollerezés is kedvelt mozgásforma ebben az életkorban.

Amikor az időjárás engedi, érdemes a gyermekeket szabadban tartózkodásra ösztönözni: járjanak kispadrágon és mezítláb, hemperegjenek a fűben, homokozzanak, sarazzanak és pancsoljanak minél többet. Fontos a téli időjárás nyújtotta lehetőségeket is kihasználni, mint a hóval való játék és a jégen való csúszkálás. Ezek a tapasztalatszerzési módok segítik az agy összehangolt működését, az egyensúlyérzék és a mozgáskoordináció fejlődését, valamint megalapozzák a finomabb kéz- és ujjmozgásokat is. Jó, ha az időjárástól függetlenül naponta néhány órát a szabadban tölthetnek a gyermekek (kertben, parkban, játszótéren, erdőben). Érdemes megfigyelni, hogy milyen sokféleképpen tudnak mozogni nagy térben és különböző eszközökön. Nem mindig szükséges irányítani őket, a tevékenységükbe beavatkozni csak akkor kell, ha veszélyes helyzetbe kerülnek.

Ha nincs játszótér a közelben, érdemes kihívást jelentő tereptárgyakat felkutatni, mint domboldal, árokpart, kidőlt fatörzs, lehajló bokorág, kiálló gyökerek, nagy kövek, amelyekre fel lehet mászni, elbújni stb. Néhány órás könnyű kirándulásokat, sétákat is végig tudnak már gyalogolni. Fontos, hogy bármilyen lábbal hajtható járművet tanulnak meg használni (motor, roller, futóbicikli, három- vagy kétkerekű bicikli), folyamatosan és határozottan tanítsuk nekik az utcán való közlekedés szabályait (Szabó, 2012, 88. o.).

A legtöbb kisgyermek ebben az életkorban állandóan mászókán, alacsony fán, bokron, kerítés lábazatán vagy korláton csücsül vagy csimpaszkodik. Biztonságosan le tudnak mászni, és vigyáznak magukra. Szeretnek csúszdázni, hintázni, mászókázni. Figyelemfelhívó lehet, ha a gyermek messze elkerüli azokat a tereptárgyakat, amelyekre fel lehet mászni, kerüli az akadályokat, kézfogást kér vagy négykézlábra ereszkedik, ha egyenetlen vagy meredekebb a talaj. A térbeli mozgások háritása, elkerülése a gyermek koordinációs, egyensúlyi vagy térérzékelési bizonytalanságára utalhat. Fontos, hogy a gyermek önálló tevékenysége közben ügyesedjen, így szerzi a legtöbb tapasztalatot, nem pedig akkor, ha mindig fogjuk a kezét, és megcsináljuk helyette a mozgást. A szabad mozgásgyakorlásban nem gátolt gyermek bátor, de óvatos, és megfelelően kialakul a veszélyérzete.

A fentiek ellenkezője is figyelemfelhívó, ha a gyermek semmilyen körülmények között nem vigyáz magára, nem alakul ki a reális veszélyérzete; ha folyton mögötte kell állni, hogy le ne essen, utána kell szaladni, mert nem áll meg, nem veszi észre az akadályokat, nem figyel a terepviszonyokra és állandóan megbotlik, elesik. Utóbbi fokozott mozgékony és gyengébb figyelmi teljesítmény párosulásából adódhat. Nehéz meghúzni a határt, hogy meddig tartható egyéni sajátosságnak a fokozott aktivitás és mozgékony, vagy mikortól nevezhetjük kezelést

igénylő állapotnak. Mindenesetre érdemes átbeszélünk a védőnővel, gyermekorvossal, ha kétségeink támadnak.

2. 2. Finommozgás

A finommotorika széles körben magában foglalja a testrészek (szem, száj, kéz, láb és ujjak) összehangolt mozgását, szűkebb értelemben pedig a kéz és ujjak összerendezett mozgását jelenti, amely magas szintű idegrendszeri érettséget feltételez. Fejlődése szorosan összefügg a nagymozgások kialakulásával és összerendeződésével, az egyensúly fejlődésével, valamint a szem-kéz koordináció és az izmok, csontok állapotával.

Amennyiben valamelyik terület (nagymozgás, egyensúly, szem-kéz koordináció) fejlődése nem megfelelő, vagy kimutatható idegrendszeri éretlenség áll fenn, és a gyermeket túl korán kívánjuk bevonni ceruzával végzett tevékenységekbe (pl. rajzolás, színezés), akkor nagyfokú kudarcélmény jelentkezhethet a finommotoros tevékenységek során. Ez nemcsak az érdeklődés és motiváció elvesztéséhez vezethet a finommotoros tevékenységek iránt, hanem gátolhatja a későbbi íráskészség (grafomotorika) megfelelő fejlődését is.

A grafomotorika eredetileg az írómozgást jelentette, de manapság tágabb értelemben alkalmazzák. Ide tartoznak az összes finommozgás-koordinációt igénylő tevékenységek, de szűkebb értelemben a rajz- és íráskészséggel kapcsolatos mozgásokat értjük alatta.

A grafomotoros ügyetlenség azt jelenti, hogy a gyermeknek nagyon gyenge a kézmozgása, a rajzolás és írás kivitelezése nehézséget okoz, vagy egyáltalán nem hajlandó kezébe venni a ceruzát.

Milyen jelzések utalhatnak arra, hogy baj van a gyermek finommotorikájával?

- Egyensúlyi problémái vannak, gyakran elesik, ütközik.
- A nagymozgások ügyetlenebbek.
- Nem tud labdát elkapni/elrúgni, célba dobásnál/rúgásnál többnyire sikertelen.
- Nem szívesen manipulál apró dolgokkal, tárgyakkal (pl. építőkocka, lego).
- Nem szeret gyurmázni. - Nehezen illeszt össze dolgokat (pl. puzzle elemei, kupakcsavarás).
- Nem tud fűzni (lyukba betálcálni), nem tud életkorának megfelelően kötni, csatolni, gombolni, masnit kötni.
- Nem biztos a kézdominancia.

- Nem érdeklik a ceruzák, festőeszközök, nem próbálgatja azokat, vagy tudatosan kerüli használatukat. Kerüli a rajzolást, nem firkál. A vonalvezetés egyenetlen, a színezés pontatlan, nem vonaltartó.

- Görcsös, helytelen a ceruzafogás. Túl gyenge/túl erős az írásnyomatéka.

A finommotorika fejlesztése során elengedhetetlen az egymástól elkülönített izomcsoportok precíz irányításának megtanulása. A 5-8 éves kor között zajlik a kézizmok és a kézközépcsontok erősödése, valamint a finommozgásokért felelős agyi struktúrák kiépülése, így ebben az időszakban érhető el a leglátványosabb előrehaladás a finommozgások fejlesztésében.

A fejlesztés során első lépésként mindig az alapvető mozgásokat és azok részleteit kell automatizálni. Érdekes nagymozgásokkal és egyensúlyfejlesztéssel kezdeni. Ha a rajzolás felé haladunk, kezdjük ujjfestéssel egy hatalmas papíron, majd fokozatosan térjünk át könnyen fogható, vastagabb krétára vagy krétakavicsra, és csak akkor térjünk át a ceruzára, amikor a gyermek már kedvet érez hozzá. Fontos, hogy a finom- és grafomotoros fejlesztések mindig igazodjanak a gyermek életkorához és idegrendszeri fejlettségéhez, és kapcsolódjanak a nagymozgásos, egyensúlyfejlesztő és szem-kéz koordinációs feladatokhoz és játékokhoz.

A jól fejlett finommotorika képessége rendkívül fontos a későbbi tanulás és a gyermek szellemi fejlődése szempontjából. A finommotorikus fejlődés hatással van az agy más területeinek fejlődésére is, így kiemelt figyelmet érdemel a fejlesztése.

A finom- és grafomotoros fejlődés nemcsak a kézmozgásokra korlátozódik, hanem számos más szellemi képesség fejlődését is elősegíti. A logikai és kombinációs készség, a tájékozódó képesség, a kreativitás, a fantázia és az együttműködési képesség mind olyan fontos szellemi területek, melyek meghatározzák a sikeres iskolai tanulást, és alapul szolgálnak a pozitív iskolai élmények kialakításához.

A finommotorika fejlesztése együtt jár a logikai és kombinációs készség, a tájékozódó képesség, a kreativitás, a fantázia és az együttműködési készség fejlődésével. Ezek a képességek elengedhetetlenek az iskolai tanuláshoz, például az olvasás és írás elsajátításához. A finommotorikát fejlesztő játékok, mint például az építőjátékok, a kreatív alkotó játékok és a kirakósok, nemcsak a kézmozgásokat fejlesztik, hanem ezen kívül is támogatják ezeket a szellemi területeket, így elősegítve a gyermek teljes fejlődését.

A finommotorika fejlesztése számos játékos és kreatív módon történhet, például gyurmázással és ujjfestéssel:

Gyurmázás: A gyurmázás kiválóan fejleszti a kézizmokat és a tapintást. A gyurma tömörítése és formázása aktívan használja a kéz izmait. Készíthetünk gyurmából különböző figurákat, és

hozzájuk rövid történeteket is alkothatunk. A gyurma hasonló mozgást igényel, mint a tésztagyúrás, így ezt is érdemes kipróbálni. A gyerekek készíthetnek például kiflit, peracet, vagy vagdoshatnak műanyag késsel metélt tésztát.

Ujjfestés: Az ujjfestés intenzív finommotorika fejlesztő játék, ami egyben kreatív kifejező eszköz is. A kézizmok erősítését szolgálja, miközben a gyerekeknek szabad teret ad a kreativitásuknak. Például különböző módon használhatják a szivacsot a víz átöntésére egyik tálból a másikba. A festegetés szintén remek lehetőség a finommotorika fejlesztésére. Minél kisebb és nehezebben fogható tárgyakat használnak a festéshez, annál nagyobb kihívás elé állítja a gyerekeket. A festegetéshez például fültisztító pálcikákat vagy szemcseppentőt is használhatnak, hogy még izgalmasabb legyen a tevékenység.

Puzzle, kirakójáték: Kezdjük a formaberakó játékokkal, majd fokozatosan haladjunk a kevés darabos puzzle játékoktól a nagyobb, több darabból álló puzzle játékok felé.

A puzzle és kirakójátékok népszerű manipulációs játékok a gyerekek körében. Nemcsak a finommotorikát fejlesztik, hanem a gondolkodást is, hiszen koncentrációra és logikára van szükség a darabok összeillesztéséhez.

Golyóvezetők, túskejáték, gyöngyfűzés, fűzős játékok:

Ezek a játékok remekül fejlesztik a szem-kéz koordinációt és a finommotorikát. A golyóvezetőknél fontos a golyók mérete és a pálya bonyolultsága. A túskejátékok nemcsak a finommotorikát, hanem a kreativitást is fejlesztik, különösen, ha mintákat rakunk ki velük. A gyöngyfűzés során a gyerekek ügyessége fokozatosan nő, ahogy egyre kisebb gyöngyöket fűznek fel. A nagyobb gyerekek már könnyedén fűzhetnek szára kisebb gyöngyöket is, ami remek lehetőség a szem-kéz koordináció fejlesztésére. Akár szívószálakat vagy tésztákat is felhasználhatnak játékhoz, és ezáltal még több lehetőség nyílik a kreativitásuk kibontakoztatására.

varrogatás nem csak a lányok körében népszerű. Eleinte érdemes vastag papíron előre kilyukasztott mintát követni, hogy könnyebben megtanulják a technikát.

A szövés egy kereten remek játék lehet, legyen szó növényekből, vastag szalagokból vagy fonalakból. A kisebbeknek egy hosszú zsinóron való fűzőgetés is szórakoztató, amit bárhova köthetnek, például széklábakra vagy bútorok fogantyúira.

Építőjáték, konstrukciós játék:

Az építőjáték mindig népszerű, és lehetőséget ad a fantáziának. Fontos azonban figyelni arra, hogy az elképzelt épület stabil legyen, és ehhez finom kézmozgás szükséges. Ezáltal a finommotorika és a szem-kéz koordináció is fejlődik.

A fiúkat általában nagyon lekötik az igazi vagy fémépítő játékokban található csavarok és anyacsavarok összepárosítása, összezsavarása.

Homokozó játék:

A homokozás egyik legkedveltebb formája a finommotorika fejlesztésének. Amikor a gyerekek homokot öntenek vagy formákat építenek, intenzíven használják az ujjak és alkarr izmait, miközben koncentrálnak a tevékenységre. A különböző formájú homokozók lehetővé teszik, hogy egész történeteket alkossanak, és közben a szülőkkal való együttműködés során számos értelmi készséget is fejlesszenek.

Ezek az egyszerű ujj-ügyesítő ötletek remekül fejlesztik a finommotorikát:

A fonal feltekerése a gombolyagra vagy egy papírgurigára. Ez a tevékenység segít a kézizmok erősítésében és a precíz ujjmozgások fejlesztésében.

Gombok gombolása, zippzárral, vagy zárrakkal való játék. Ezeken a tevékenységeken keresztül a gyerekek gyakorolhatják az ujjak mozgékonyágát és az aprólékos munkát.

Keresés egy papíron rajzolt mosolygós arc között, amelyet kis papírgalacsinokkal fednek el és kibontanak. Ez a játék segít a finom motorikus készségek fejlesztésében és a koordináció javításában.

Kavicsok rakosgatása és képek kirakása belőlük. Ez a tevékenység kiválóan fejleszti a gyerekek kreativitását és problémamegoldó képességét, miközben finom ujjmozgásokat végeznek.

Gyufaszálak, fogvájók, pálcikák vagy hurkapálcika darabokból képek készítése és játék dobókockával vagy tapsolással. Ez a tevékenység segíti a gyerekek kézügyességét és a számolási készségeik fejlesztését.

Termésekből és magokból képek készítése. Ez a tevékenység nagy türelmet és finom ujjmozgást igényel, így tökéletes a finommotorika fejlesztésére.

Gombokkal való játék, szétválogatás, számolás vagy formák kirakása belőlük. Ez a tevékenység segít a gyerekek színek, formák és méretek felismerésében, miközben fejleszti az ujjak precíz mozgását.

Ezek a játékok nemcsak szórakoztatóak, hanem fontos szerepet játszanak a gyerekek finommotorikus készségeinek fejlesztésében és az önállóságuk kialakításában.

2. 3. A családi légkör hatása a gyermek fejlődésére

Az egészséges életmód kialakítása a gyermekkorban alapvető fontosságú. A gyerekeknek már korán meg kell ismerniük a rendszeres testmozgás, az egészséges táplálkozás alapjait, hogy később egészségesebb életet élhessenek. Az otthoni környezetben elsajátított szokások és ismeretek hosszú távon meghatározzák életvitelüket. Csak azok a szülők lehetnek hitelesek, akik nemcsak beszélnek az egészséges életmódról, hanem maguk is példát mutatnak. A példamutató nevelés sokkal nagyobb hatással van, mint a szavak pusztán kimondása. A család a gyermek elsődleges nevelési környezete, ahol elsajátítja az alapvető ismereteket és tapasztalatokat. A család légköre és a benne uralkodó kapcsolatok jelentősen befolyásolják a gyermek fejlődését minden területen, beleértve a testi, értelmi, érzelmi, szociális, erkölcsi és esztétikai fejlődést is. A családi kapcsolatok minősége és az életkörülmények kihatnak a gyermek személyiségfejlődésére és számos más készség, képesség és szokás kialakulására, amelyek fontosak az életük során.

A szülők szerepe kiemelkedő fontosságú a gyermek testi és értelmi fejlődésében. A gondoskodás és törődés már a gyermek életének kezdetétől kezdve jelen van a családban. A rendszeresen és következetesen cselekvő szülők nagyban segítik gyermekük testi fejlődését. Mivel a családra hárul a legnagyobb felelősség a gyermek testi növekedéséért és fejlődéséért, fontos, hogy a szülők időt szánjanak arra, hogy a gyerekek kimehessenek a szabadba, játszanak a friss levegőn, sétáljanak vagy kiránduljanak. A szülőknek figyelembe kell venniük a gyermek napi ritmusát és tevékenységeit, amikor a fizikai aktivitásokat tervezik.

Az értelmi fejlődésben a szülők és a gyerekek közötti beszélgetések, valamint a családon belüli kommunikáció kiemelt szerepet kapnak. A nyílt kommunikáció fontos eleme a harmonikus családi életnek, és azt mutatja, hogy a családtagok tisztelettel viszonyulnak egymáshoz és megértik egymás véleményét. Azokban a családokban, ahol a nyílt kommunikáció gyakorlat, ahol a különböző témákat megbeszélik, a gyerekek sokat tanulnak, számos élettapasztalattal, ismerettel és tanáccsal gazdagodnak.

A szülők érzelmi viselkedésének és reakcióinak figyelemmel kísérése alapvető fontosságú a gyermek érzelmi fejlődéséhez. Ahogyan más területeken is, az érzelmi fejlődésben is a gyerekek a modellezésen és az érzelmi kölcsönhatásokon keresztül tanulnak a legtöbbet. A szülők saját érzelmi reakciói implicit módon tanítják meg a gyerekeket arra, hogy mely érzelmek elfogadottak és elvártak a családi környezetben, és hogyan kell ezeket kezelni.

A gyerekek észreveszik, hogy bizonyos helyzetek kiváltanak érzelmeket, és figyelik mások reakcióit, hogy megtanulják, hogyan kell megfelelően reagálni különböző helyzetekben.

A szociális fejlődésben a pozitív és szoros családi kapcsolatok, valamint a harmonikus családi légkör játszik kulcsszerepet. A pozitív családi légkör és az ott zajló tevékenységek és interakciók hatással vannak a család struktúrájára és összetartására, a gyermek társas kapcsolataira, demokratikus hozzáállására másokhoz, a konfliktusok számának csökkentésére, az egyéniség és az érzelmi kapcsolatok fejlesztésére. Ebben a légkörben a gyerekek biztonságban érzik magukat, ami pozitívan befolyásolja előrehaladásukat, döntéseiket, önértékelésüket, bizalmukat mások iránt, és általánosságban az egész fejlődésüket.

Az ilyen családi környezetben nevelkedett gyerekek jobban teljesítenek különböző társadalmi tevékenységekben, képesek magyarázatokat adni a család és az óvoda/iskola szerepéről az egészséges életmód kialakításában, és nyitottak új tevékenységek kipróbálására és új szerepek vállalására.

A gyermek erkölcsi fejlődését - a családi kapcsolatok mellett - a szülők viselkedése is meghatározza. Mivel a szülők példaképként szolgálnak, fontos, hogy az általuk nyújtott erkölcsi tanácsok összhangban legyenek a cselekedeteikkel. Vigyázniuk kell kapcsolataikra és viselkedésükre, hogy ne mutassanak olyan magatartást, ami nem felel meg az erkölcsi elveiknek.

A gyermek erkölcsi fejlődésében a szülői kommunikációnak is kulcsszerepe van. Fontos, hogy a szülők megmagyarázzák a gyermeknek a felállított szabályok okait, és lehetőséget biztosítsanak számára, hogy kritikusan gondolkodjon cselekedeteiről. Ezáltal fejlesztik a gyermek erkölcsi tudatát és ösztönzik az erkölcsi fejlődését.

A családnak fontos szerepe van a gyermek esztétikai fejlődésének támogatásában és irányításában. Fontos, hogy a családtagok tiszteletben tartsák az élet higiénés feltételeit, és törekedjenek a rend, tisztaság, és viselkedéskultúra ápolására a családi környezetben. Az otthoni helyiségek rendezettsége, szépsége, és ízléses díszítése, valamint a funkcionális és ízléses bútorok kiválasztása mind hozzájárulnak ahhoz, hogy minden családtag jól érezze magát. Az öltözködési kultúra is fontos, és a családnak figyelnie kell arra, hogy ezekben a szempontokban jó példát mutasson a gyerekeknek.

A gyermek munkaképességének fejlesztésében a családnak is kulcsszerepe van. Fontos, hogy a gyerekeket fokozatosan bevonják a családi munkába, és megfelelő mértékű kötelezettséget vállaljanak. Az teljesen helytelen lenne, ha a gyereket minden kötelezettség alól felmentenék, és mindent megtennének helyette. Azok a szülők, akik nem rónak kötelezettséget gyermekükre, negatívan befolyásolják munkaképességének fejlődését. A munka nemcsak hasznos a gyermek fejlődése szempontjából, hanem segít szokások elsajátításában és pozitív hozzáállás kialakításában a kötelezettségekhez. A családi környezet, ahol a gyerekek részt vesznek a

munkában, segít abban, hogy nehezen hajlandóak legyenek a munkavégzésre és nehezebben vállalják a kötelezettségeiket.

2.4. Egészségfejlesztés óvodai, iskolai környezetben

Az intézményes nevelés, például az óvoda és az iskola, kiemelkedő szerepet játszik az egészségmegőrzéshez szükséges ismeretek és tevékenységek kialakításában, valamint a megfelelő tudás és szokások kialakításában.

Az óvoda és az iskola fontossága abban rejlik, hogy struktúrájuk és belső működésük révén hatékonyan lehet befolyásolni a gyerekeket. Pedagógusaik kulcsszerepet játszanak az intézményekben zajló folyamatokban, és képesnek kell lenniük azokra a változásokra, melyek szükségesek a gyerekek fejlődésének elősegítéséhez. Az egészségkultúra megváltoztatásának egyik kulcsfontosságú szálaként az óvodai és iskolai egészségfejlesztés említhető.

Ez azért fontos, mert a korai életszakaszokban jobban formálható a viselkedés és személyiségfejlődés. A gyerekek ebben az időszakban kialakuló egészségmagatartása átadódik a felnőttkorukban is, így "mintájuk lassan szétterjed az egész társadalomban". Emellett az oktatási intézményekben magasan képzett szakemberek segítségével lehet hatékonyan formálni a diákok egészségmagatartását, mivel ezekben az intézményekben töltik idejük nagy részét.

Az óvodai és iskolai környezet kiválóan alkalmas arra, hogy strukturált és tudatos módon alakítsa a gyerekek egészségmegőrzésre és egészséges életmódra vonatkozó szokásait és ismereteit. Az intézmények által biztosított tanulási és szociális környezet lehetőséget teremt arra, hogy a gyerekek rendszeresen találkozzanak egészségügyi és életmóddal kapcsolatos témákkal. A pedagógusok és egyéb szakemberek segítségével az oktatási intézmények aktívan részt vehetnek az egészségfejlesztési programokban, és lehetőséget teremthetnek az egészségmegőrzésre és a prevencióra irányuló tevékenységeknek, például testmozgásprogramoknak vagy egészséges étkezési szokások bemutatásának.

Az óvoda és az iskola nemcsak az egészséges életmódra nevelés terén játszik fontos szerepet, hanem személyiségfejlődésük, szociális készségeik és tanulási képességeik támogatásában is. Az intézmények által nyújtott közösségi és tanulási lehetőségek hozzájárulnak a gyerekek önbizalmának és önbecsülésének erősítéséhez, valamint segítenek abban, hogy sikeres, felelős felnőttekké váljanak.

Összességében az óvodai és iskolai nevelés kiemelkedő fontosságú az egészséges életmódra nevelésben és a gyerekek általános fejlődésében egyaránt. Az intézmények által nyújtott lehetőségek segítenek a gyerekeknek abban, hogy megalapozott tudással és pozitív szokásokkal rendelkezzenek, amelyek segítik őket egész életük során.

2. 5. Pszichológiai tényezők

Az óvodás korú gyermekek pszichológiai fejlődésének megértéséhez és elemzéséhez számos tényezőt kell figyelembe venni, amelyek között a környezeti és biológiai hatások kulcsfontosságúak. Ebben a részletes elemzésben feltárjuk ezeket a tényezőket, azok összetett kölcsönhatásait és hogyan alakítják az óvodások pszichológiai fejlődését.

1. Környezeti hatások: Óvodai környezet: Az óvodai környezet fontos szerepet játszik az óvodások pszichológiai fejlődésében. Az óvoda lehetőséget biztosít a gyermekeknek a társas kapcsolatok kialakítására, az érzelmi kifejezés gyakorlására és az önállóság fejlesztésére. Az óvodai tanárok és gondozók is jelentős befolyással bírnak a gyermekek érzelmi és szociális fejlődésére. Családi környezet: A családi környezet rendkívül fontos szerepet játszik az óvodások pszichológiai fejlődésében. A családi kapcsolatok minősége, a szülők nevelési stílusa és az otthoni légkör mind befolyásolja a gyermekek érzelmi állapotát és viselkedését. A biztonságos és támogató családi környezet hozzájárul az egészséges érzelmi fejlődéshez. Iskolai és társadalmi normák: Az iskolai és társadalmi normák szintén hatással vannak az óvodások pszichológiai fejlődésére. A társadalmi normák meghatározzák, hogy milyen viselkedés elfogadható és helyes egy adott kultúrában vagy közösségben. Az óvodások tanulnak az értékrendekről és az elvárásokról, és ezek befolyásolják az önképüket és az érzelmi reakcióikat. Technológiai expozíció: A modern technológiai környezet hatással van az óvodások pszichológiai fejlődésére is. A túlzott technológiai expozíció negatívan befolyásolhatja a gyermekek figyelmét, kognitív fejlődését és társas kapcsolatait. Fontos, hogy az óvodások kiegyensúlyozott és megfelelően szabályozott kapcsolatot alakítsanak ki a technológiával.

2. Biológiai hatások: Genetikai tényezők: A genetikai örökség fontos szerepet játszik az óvodások pszichológiai fejlődésében is. A genetikai hajlamok befolyásolhatják a gyermekek temperamentumát, érzelmi reakcióit és viselkedését. Ezáltal az öröklött genetikai tényezők részt vesznek az érzelmi szabályozás és az önazonosság kialakításában. Biológiai fejlettség: Az óvodás korú gyermekek agyi és fizikai fejlődése is jelentős hatással van pszichológiai állapotukra. Az agyi fejlődés során a gyermekek tanulnak az érzelmek felismeréséről és

szabályozásáról, valamint a problémamegoldó képességekről. Emellett a fizikai egészség és az alvási szokások is befolyásolják a pszichológiai jólétet. Az összetett kölcsönhatások: Az óvodás korú gyermekek pszichológiai fejlődése összetett kölcsönhatások eredménye, amelyeket a környezeti és biológiai tényezők egyaránt befolyásolnak. Például a támogató családi környezet lehetővé teszi a gyermekeknek az érzelmi biztonság élményét, ami hozzájárul az érzelmi szabályozáshoz és az önbizalom kialakulásához. Egyidejűleg a genetikai tényezők és az agyi fejlődés befolyásolják a gyermekek temperamentumát és kognitív képességeit, ami további hatással van az érzelmi és szociális fejlődésre. Az óvodás korú gyermekek pszichológiai fejlődése tehát komplex folyamat, amelyet számos tényező befolyásol. Fontos, hogy megértsük ezeket a tényezőket, és megfelelő támogatást nyújtsunk a gyermekeknek az egészséges pszichológiai fejlődés érdekében.

fejlődésére, és befolyásolja az interakciót másokkal. Fontos, hogy az óvodák és a családok megfelelően szabályozzák a technológiai expozíciót, és lehetőséget biztosítsanak a változatos és személyes kapcsolatok kialakítására. Biológiai tényezők: Az óvodások fejlődését befolyásolják a biológiai tényezők is, beleértve a genetikai örökséget, az agy fejlődését és az egészségi állapotot. A biológiai tényezők jelentős hatással vannak az óvodások egészségére, érzelmi állapotára és tanulási képességeire. A biológiai tényezők között megemlíthetők: 1. Genetikai örökség: A genetikai örökség szerepet játszik az óvodások egészségében és fejlődésében. A genetikai hajlamok befolyásolhatják a gyermekek hajlamát bizonyos egészségügyi problémákra, mint például allergiák vagy betegségek. Emellett a genetikai tényezők hatással vannak az agy fejlődésére és a tanul.

III. Játék és fejlődés

Az óvodás korú gyermekek fejlődése és játék kapcsolata rendkívül gazdag és sokrétű téma, amelynek számos aspektusát és részletét lehetne boncolgatni. A következőkben részletesen elemezzük a játék és fejlődés összefüggéseit, figyelembe véve a kognitív, érzelmi, szociális és fizikai fejlődés különböző aspektusait.

1. Kognitív Fejlődés: Az óvodás korú gyermekek számára a játék az egyik legfontosabb eszköz a kognitív fejlődés terén. A különböző játékok segítik a gyerekeket abban, hogy felfedezzék és megértsék a körülöttük lévő világot. Például az építőjátékok elősegítik a térbeli gondolkodást és a geometriai alapok megértését, míg a puzzle-k fejlesztik a logikai gondolkodást és a problémamegoldó képességet. A játék során a gyerekek különböző szituációkkal találkoznak, és megpróbálnak rájönni, hogyan működnek a dolgok, vagy hogyan oldhatók meg egyes feladatok. Ezáltal fejlődik a gyermekek megismerő képessége, kísérletező kedve és az érdeklődésük a tanulás iránt.

2. Érzelmi Fejlődés: A játék fontos szerepet játszik az érzelmi fejlődésben is. A különböző játékok során a gyerekek különböző érzelmi tapasztalatokat szereznek, és megismerik az érzelmek kifejezésének módjait és megértését. Például a babákkal játszva a gyerekek megértik az anyaságot vagy apaságot, és kiélhetik a gondoskodás és szeretet érzését. Emellett a játék során a gyerekek megtapasztalják az örömet, a szomorúságot, a frusztrációt és más érzelmi állapotokat is, ami segíti az érzelmi intelligencia fejlődését.

3. Szociális Fejlődés: A játék kiváló lehetőséget kínál a gyerekeknek arra, hogy szociális készségeiket fejlesszék és gyakorolják. A közös játékok segítik a barátságok kialakulását és az együttműködési készségek fejlesztését. A gyerekek tanulnak másokkal együtt játszani, megosztani a játékokat, váltakozni és egyeztetni. Emellett a szerepjátékok lehetőséget adnak arra, hogy a gyerekek különböző szerepeket és szociális szerepeket játszanak el, és megértsék a társadalom működését és az emberi kapcsolatokat.

4. Fizikai Fejlődés: A játék során a gyerekek mozognak, futnak, ugrálnak és más fizikai tevékenységeket végeznek, ami hozzájárul a fizikai fejlődésükhöz és az egészséges életmód kialakításához. A szabadtéri játékok különösen fontosak ebben a tekintetben, mivel lehetőséget kínálnak a friss levegőn való mozgásra és a természetes környezet felfedezésére. Emellett a játék során a gyerekek fejlesztik a finommotoros készségeiket is, például az apróbb tárgyak manipulálása során.

5. **Kreativitás és Fantázia:** A játék lehetőséget kínál a gyerekeknek arra, hogy kifejezzék a kreativitásukat és fantáziájukat. A különböző játékok és tevékenységek lehetővé teszik számukra, hogy saját ötleteiket és elképzeléseiket megvalósítsák, és új dolgokat hozzanak létre. Például a rajzolás, festés, építés vagy szerepjátékok során a gyerekek szabadon kifejezhetik magukat és fantáziájukat, ami hozzájárul a kreatív gondolkodás és az önálló problémamegoldó képesség fejlődéséhez. Az óvodás korú gyermekek fejlődése és játék kapcsolata tehát rendkívül gazdag és sokrétű, és számos pozitív hatással rendelkezik. Fontos, hogy a szülők, tanárok és gondozók támogassák és ösztönözzék a gyerekeket a játékban való részvételben, és biztosítsák számukra a megfelelő játékeszközöket és környezetet a fejlődésükhöz.

3. 1. A játék szerepe az óvodás gyerek életében

Az óvodás korú gyermekek életében a játék rendkívül fontos szerepet játszik. A játék, hogy mit, hogyan, mikor és miért játszanak, hatással van fejlődésükre és az életük különböző eseményeinek feldolgozására. A gyerekek játékát figyelve követhetjük fejlődésük folyamatát, és észrevehetjük az esetleges nehézségeket, problémákat vagy elakadásokat. Különböző korú gyermekeknek különböző játéktípusokra van szükségük ahhoz, hogy az egyes fejlődési szakaszokon előrehaladhassanak, és az életesemények feldolgozásához is más-más játékokra van szükség. A játék élvezetének első jelei már a vízben rúgkapáló csecsemőknél megfigyelhetők, és ahogy a gyermek fejlődik, egyre többféle tevékenységre kiterjedő játékot végez. A 12-13 hónapos korú gyerekek már elkezdik a tárgyakat úgy használni, ahogy azt a felnőttektől látják. Ez a fajta játék már örömtelivé válik számukra, hiszen képesek megtapasztalni saját képességeiket, és egyre ügyesebben mozgatni testüket. A sikeres mozgások végrehajtása örömmel tölti el őket, miközben új felismerésekre és tapasztalatokra tesznek szert. Körülbelül 18 hónapos kor környékén a gyerekek egy új játékformát, a szimbolikus játékot kezdik el gyakorolni. Ebben a játékban már nem csak a tárgyakat használják úgy, ahogyan azok valójában vannak, hanem szimbolikus értelemben más szerepeket tulajdonítanak nekik. Eleinte a gyermek maga játszik el különböző cselekvéseket (például eteti önmagát), majd később már társas szerepjátékok is megjelennek (például anyaként eteti a babáját). Ezek a szerepjátékok az óvodáskorban válnak teljesen kifejeződővé, és segítik a gyermek élményterének bővülését, valamint társas ismereteinek gazdagodását. A szerepjátékok során a gyermek könnyen tanulja meg a különböző szituációkhoz kapcsolódó szabályokat és szerepeket.

A szerepjátéknak másik fontos hatása a szorongásoldó és feszültségcsökkentő hatás. Ezekben a játékokban a gyermek képes feldolgozni azokat az élményeket, amelyek szorongást vagy félelmet váltottak ki belőle. Például egy orvosi vizsgálat során kapott injekció élménye mély nyomokat hagyhat egy gyermekben, és ezért gyakran előfordul, hogy a gyermek hetekig újra és újra eljátsza ezt a szituációt. Amikor a gyermek abbahagyja ezt a játékot, az jelzi, hogy a félelmet vagy szorongást keltő tartalom feldolgozásra került.

Nem kell megijednünk, ha azt látjuk, hogy a gyermek kitartóan ugyanazt a játékot játsza, mert ez általában elegendő ahhoz, hogy legyőzze az adott élmény okozta szorongást. Azonban, ha az adott szerepjáték tartalma látszólag nem köthető semmilyen eseményhez, de aggasztó jelenségnek tűnik, érdemes felkeresni egy óvodapszichológust. Lehetséges, hogy a gyermek valamilyen kellemetlen élményt tapasztalt meg, amit nem tud szavakba önteni, és ilyenkor a pszichológusi segítség lehet hatékony.

Az óvodások fokozatosan egyre kitartóbbá, állhatatosabbá válnak a tevékenységeik végzése során. Szándékos figyelmük, emlékezetük és megfigyelőképességük egyre magasabb szintre jut, ami fontos előfeltétele a későbbi iskolai életnek. A szabályjátékokhoz már szükség van a szabálytudatra, ami kb. 5 éves kor körül kezd el kialakulni, és ez is egy fontos előfeltétele az iskolakezdésnek. Ezek gyakran értelmi fejlődést segítő játékok, például társasjátékok, de lehetnek különböző mozgásos játékok is, amelyek egyértelmű szabályrendszer szerint működnek.

Ebben a korban a társaság már fontos szerepet kap a játékban. Míg a kiscsoportos gyerekek általában még egymás mellett játszanak, körülbelül 5 éves kor körül már megjelenik a tényleges együtt játszás a társakkal.

Lehetséges, hogy a gyermek játékfejlődése megreked vagy zavarok jelentkeznek, ami miatt nem megfelelő módon játszik. Ilyen zavaros játékok közé tartozik a szorongó vagy gátolt játék, amikor a gyermek bátortalan, nem kezdeményez, és nem hoz elő saját ötleteket. Szintén problémát jelezhet a felületes vagy kapkodó játék, ahol a gyermek figyelmetlensége és szétszórtsága látható, valamint az, hogy képtelen hosszú ideig egy játékra koncentrálni. A kényszeres játék esetében a gyermek egy eszköz mellett ragad le, és hiányzik a játékából az eredetiség. Végül az agresszív vagy romboló játék két formája is előfordulhat, az egyikben a játék témája agresszív, a másikban pedig az, hogy a gyermek célja a másik játéknak tönkretéve. Ha ilyen jellegű problémák merülnek fel a gyermek játékában, fontos pszichológushoz fordulni, hogy az adott probléma, ami akadályozza a játékfejlődést, felszínre kerülhessen és kezelhető legyen.

A játék számos fontos szerepet tölt be a gyermekek életében. Átala nyomon követhető a fejlődésük, megjelennek benne személyes élményeik, aktuális nehézségeik, és pozitív, vidám élményeik egyaránt. Ennek az az előnye, hogy a játék figyelése révén felismerhetők a problémák és nehézségek jelei, amelyeket később pszichológus segítségével kezelni lehet. (Guba Veronika és Horváth Borbála, óvodapszichológusok)

3. 2. Gyakorlati példák

Néhány gyakorlati példa arra, hogyan játszik szerepet a játék az óvodás korú gyermekek fejlődésében:

Szerepjátékok: A szerepjáték olyan játékforma, amelyben a gyermekek különböző szerepeket és viszonylatokat játszanak el sajátos körülmények között. Képzeletük segítségével létrehoznak egyedi térbeli és eszközbeli környezetet, amelyben újraélhetik és átélik a láttukat és tapasztaltakat. Bár kapcsolódik a dramatikus játékokhoz, témája inkább a mesebeli vagy irodalmi alkotásokból származik, eltérve a szorosabb értelemben vett szerepjátékok forrásanyagától. A szerepjáték fontos szerepet játszik a személyiségfejlődésben, különösen az óvodáskorban, de népszerű marad a kisiskolások körében is, bár szerepe idővel csökken.

Egy másik megközelítés szerint, a szerepjáték során a gyermek elképzelt szituációkban, az érzelmekre támaszkodva, megformálja és eljátszza a választott szerepeket, újraéli környezeti tapasztalataikat és benyomásaikat.

A szerepjáték gyakran "mintha-helyzeteket" teremt, ahol a gyermek élénk képzelete segítségével különböző tárgyakat és szereplőket ruház fel tulajdonságokkal.

Az óvodások érzelmi gazdagsága lehetővé teszi számukra, hogy mélyebben átéljék az érzelmeket és ezekhez kapcsolódóan különböző szerepeket alakítsanak ki.

A szerepjáték során a gyermek kettős tudatállapotban van, ami lehetővé teszi számára, hogy teljesen beleélje magát a helyzetbe, miközben tisztában van a valóságbeli körülötte lévővel.

A szerepjátéknak jelentős szerepe van a szociális kapcsolatok fejlődésében, mivel ebben a játékformában a gyerekek sok alkalmat kapnak a társas viselkedés különböző formáinak gyakorlására, és a szerepjáték során elsajátított szabályok és normák az élet más területein is hasznosak lehetnek a gyerekek számára. (Kovács és Bakosi, 2005,182)

Konstruáló játékok: A konstruáló játék kérdése gyakran vitatott, mivel összetett tevékenység, amely tartalmazhat játékos és munkaaspektusokat is. A kapcsolatot a szerepjátékkal és a barkácsolással is érdemes figyelembe venni, mivel ezek a tevékenységek sok elemet ötvöznek.

Fontos kérdés, hogy mennyire tekinthető önálló játékformának, és mennyiben éli meg a gyermek az alkotás örömét, anélkül hogy azt valamilyen szerephez rendelné.

A konstruáló játék során a gyermek létrehoz valamit, ami lehet egyéni alkotás vagy közösségi projekt is. A gyermek képzeletében szerepbeli történések is megjelenhetnek az alkotás folyamatában, bár ezeket nem mindig éljük meg ténylegesen. Az épített alkotások jellege és összetettsége változhat az életkor előrehaladtával.

Az óvodáskorban az építő és konstruáló játékok kiemelkedő szerepet játszanak a személyiség fejlődésében, különösen a szerepjátékok keretén belül. Az építőjátékok különösen gazdagítják a szerepjátékokat, és segítenek abban, hogy a gyermek teljes mértékben kibontakoztassa képzeletét és kreativitását.

Az építő és konstruáló tevékenységek különböző szakaszai átmenetet képeznek a játék és a munka között. A nagycsoportban ez a játék már önállóvá válik, és egyre inkább elkülönül a szerepjátéktól. Azonban fontos megjegyezni, hogy jelentősége az óvodáskor után sem szűnik meg, és kisiskoláskorban már munka jellegűbbé válhat. A konstruálás fejlődése később, az iskoláskorban kibontakozik, különösen a technikai nevelés keretében.

Mozgásos játékok: A mozgásos játékok elengedhetetlenek az óvodások fizikai fejlődése szempontjából. Például ugrókötelezés, labdázás vagy mászóka használata fejleszti az egyensúlyt, koordinációt és az állóképességet. Emellett ezek a tevékenységek nemcsak a fizikai egészséget segítik, hanem jó alkalom a szabad játékra és a szórakozásra is, ami fontos az öröm és boldogság szempontjából.

Kreatív játékok: A kreatív játékok, mint például a rajzolás, festés vagy gyurmázás, lehetőséget kínálnak a gyerekeknek arra, hogy kifejezzék kreativitásukat és fantáziájukat. Amikor egy gyermek alkot, szabadon kifejezheti magát és megmutathatja egyedi stílusát és gondolkodásmódját. Ezáltal nemcsak fejleszti a művészi készségeket, hanem segíti az önkifejezést és az érzelmi kifejezést is. Emellett a kreatív játékok lehetőséget kínálnak a gyerekeknek arra, hogy különböző anyagokat és eszközöket használjanak, amelyek segítenek a finommotoros készségek fejlesztésében és az érzékszervi élmények felfedezésében. Ezek a gyakorlati példák segítenek abban, hogy jobban megértsük, hogyan játszik szerepet a játék az óvodás korú gyermekek fejlődésében, és hogyan segíti őket a különböző területeken való fejlődésben és tanulásban. Fontos, hogy a gyerekeknek sokféle játékot kínáljunk, és lehetőséget adjunk számukra arra, hogy különböző készségeiket és érdeklődési körüket fejlesszék és kibővítsék.

IV. A kutatás anyaga és módszerei

A kutatás célja

A kutatás célja annak megállapítása, hogy óvodás korú gyermekek mennyi időt töltenek mozgással otthon és az óvodában, valamint az otthoni és óvodai mozgási időarányok közötti különbségek és összefüggések feltárása. A kutatás továbbá azt is vizsgálja, milyen tényezők befolyásolják a gyermek mozgási szokásait mindkét környezetben, beleértve a gyermek életkorát, nemét, testi képességeit, szülők oktatását és családi háttérét. A kutatás eredményei hozzájárulnak az óvodás korú gyermekek mozgási szokásainak jobb megértéséhez és az otthoni és óvodai környezet optimalizálásához a gyermek egészséges fejlődése érdekében.

Hipotézis

Az óvodás korú gyermekek otthoni és óvodai mozgással töltött ideje között jelentős különbségek vannak, amelyeket a gyermek életkora, neme, testi képességei, valamint a szülők oktatási szintje és családi háttere befolyásol. Feltételeztem, hogy az óvodában eltöltött idő alatt a gyermekek több strukturált és irányított mozgási tevékenységet végeznek, míg otthon inkább szabad játékkal töltenek több időt. A kutatás várható eredményei szerint a gyermekek mozgási szokásainak jobb megértése hozzájárulhat a mindkét környezet mozgásbarát kialakításához, elősegítve ezzel a gyermekek egészséges fejlődését.

Kutatási módszertan

A kutatás során két fő módszert alkalmaztam a gyermekek mozgási szokásainak felmérésére: egy kérdőíves felmérést a szülők körében és egy gyakorlati felmérést az óvodai környezetben. Összeállítottam egy 14 kérdésből álló kérdőívet, amelyet a szülőknek kellett kitölteniük. A kérdőív célja az volt, hogy információkat gyűjtsek arról, mennyi időt töltenek a gyerekek mozgással otthoni környezetben. A kérdések kitertek többek között arra, hogy a gyermekek milyen típusú mozgási tevékenységeket végeznek otthon.

Az óvodai felmérés során nyolc, nagyrészt labdával végezhető egyszerű gyakorlatot állítottam össze a gyermekek számára. Minden egyes gyakorlatot részletesen elmagyaráztam és bemutattam a gyerekeknek, majd felmértem, hogyan tudják teljesíteni ezeket a feladatokat. A gyakorlatok célja az volt, hogy felmérjem a gyermekek mozgási képességeit és aktivitását.

Emellett az udvari játék során megfigyeltem a gyermekek spontán mozgási aktivitását is, hogy melyik gyermek milyen gyakran és milyen intenzitással vesz részt a különböző mozgási tevékenységekben.

A két módszer kombinációjával átfogó képet kaptam arról, hogy az óvodás korú gyermekek mennyire aktívak otthon és az óvodában, valamint milyen tényezők befolyásolják mozgási szokásaikat.

A kutatás helye

TÁRNOK, DÓZSA GYÖRGY ÚTI ÓVODA



9. ábra Dózsa György Úti Óvoda

Forrás: saját fotó

1978-ban adták át az óvodát, melyet a pártház épületéből alakítottak ki. 2 csoportszobával indult, de a nagy gyermeklétszám miatt a következő évben még egy teremmel bővítették. Az óvodát már kezdetekben is modern játékokkal jól felszerelték, a gyermekek fejlesztésére megfelelő eszközöket biztosítottak. Az udvart is gyorsan parkosították, játszótereket, bicikli pályát és fűszer kertet alakítottak ki. Napjainkban a Budapestről kiköltöző családok miatt megnövekedett a község létszáma, ezért 2001-ben 5 csoportszobára bővítették az óvoda területét. 2023-ban az udvar teljes felújítása is megtörtént. A kutatásomat a Mókus csoportban végeztem (nagy csoport) amely egy nagy létszámú csoport, összesen 30 gyermekkel. A csoportban egyenlő arányban vannak jelen a lányok és a fiúk, pontosan 15-15 fővel. Ez a kiegyensúlyozott nemek szerkezet lehetővé tette számomra, hogy a kutatásom során mindkét nem képviselőivel kiegyensúlyozott eredményeket érjek el, és átfogóbb megértést nyerjek a

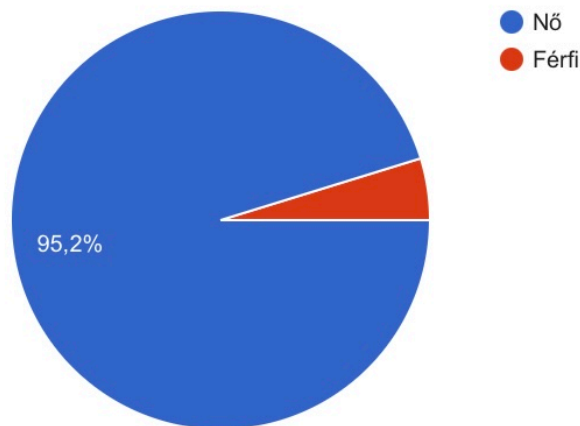
vizsgált témákban. A csoport nagy létszáma további előnnyel járt a kutatás szempontjából, lehetővé téve a változatos megfigyeléseket és az adatok széleskörű elemzését

4. 1. Szülőkkel való munka

A kutatásom során szülőknek szánt kérdőívet állítottam össze és küldtem ki. Ennek kitöltése révén a szülők véleményét és tapasztalatait gyűjtöttem össze a gyermekek testi mozgásának fontosságával kapcsolatban. Az általuk megosztott információk alapján betekintést nyertem abba, hogy hogyan értékelik a szülők a gyermekük mozgásképességeit, és milyen tevékenységeket tartanak fontosnak a gyermekek testi fejlődése szempontjából. A kérdőív 14 kérdésből áll, amelyeket gondosan összeállítottam. Minden kérdés mögött egy célt tűztem ki, hogy minél részletesebb és értékeesebb válaszokat kapjak, ami segíti a kutatásomat. A kérdőívet összesen 30 szülőnek küldtem el.

Szülők által kitöltött kérdőív részletes bemutatása:

1. Mi a kitöltő neme ?

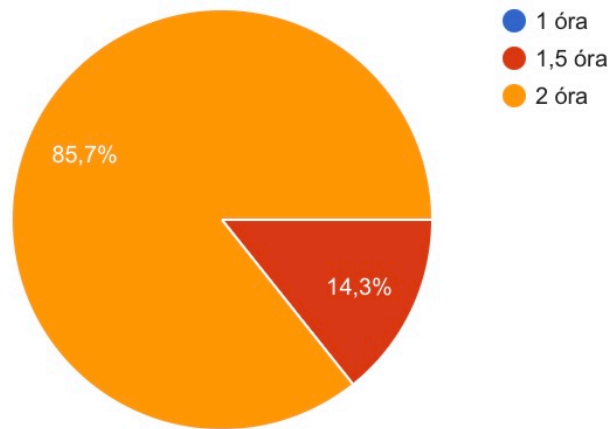


1.Diagram

Forrás: saját kutatás

A kérdőív bemutatása alapján az látható, hogy az első kérdés az volt, hogy mi a kitöltő neme. Az adatok alapján a kérdőívet kitöltő személyek 95,2%-a nő volt, míg a maradék 4,8%-ban férfi.

2. Hány órát tölt a gyerek naponta friss levegőn?

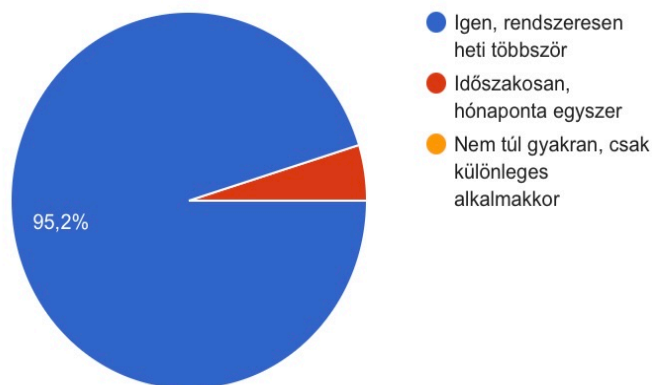


2. Diagram

Forrás: saját kutatás

Az adatok alapján látható, hogy a gyerekek 85,7%-a naponta 2 órát tölt a friss levegőn, míg a maradék 14,3%-a 1,5 órát. Ez azt jelzi, hogy a gyerekek túlnyomó többsége jelentős időt tölt a szabadban.

3. Szoktak-e rendszeresen biciklizni vagy gyalogolni?



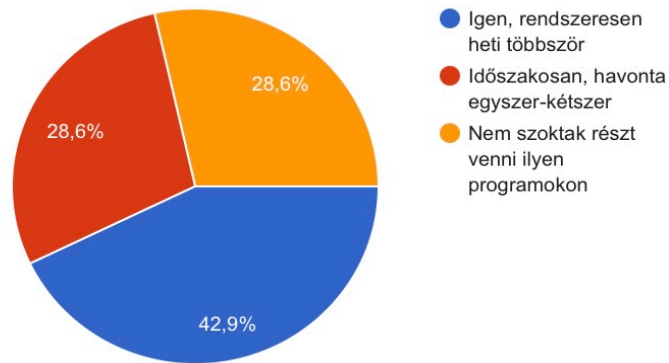
3. Diagram

Forrás: saját kutatás

A gyerekek túlnyomó többsége, azaz 95%, rendszeresen, heti többször biciklizik vagy gyalogol. Ezzel szemben csak a kisebb része, 4,8%, időszakosan, hónaponta egyszer végez

ilyen tevékenységet. A "nem túl gyakran, csak különleges alkalmakkor" választ nem említették, így annak gyakorisága nem derült ki.

4. Járnak-e sportórákra vagy csoportos mozgásprogramokra?

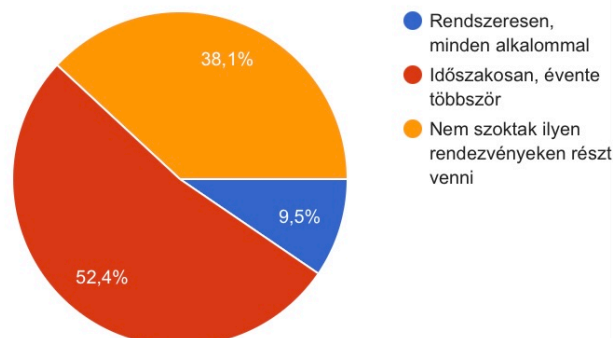


4. Diagram

Forrás: saját kutatás

A megkérdezettek 42,9%-a rendszeresen, heti többször jár sportórákra vagy csoportos mozgásprogramokra. Emellett a válaszadók 28,6%-a időszakosan, havonta egyszer-kétszer vesz részt ilyen programokon. A megkérdezettek másik 28,6%-a pedig egyáltalán nem szokott részt venni ilyen jellegű programokon. Összességében a gyerekek közel fele rendszeresen vesz részt ilyen tevékenységeken.

5. Milyen gyakran vesznek részt családi sporteseményeken?

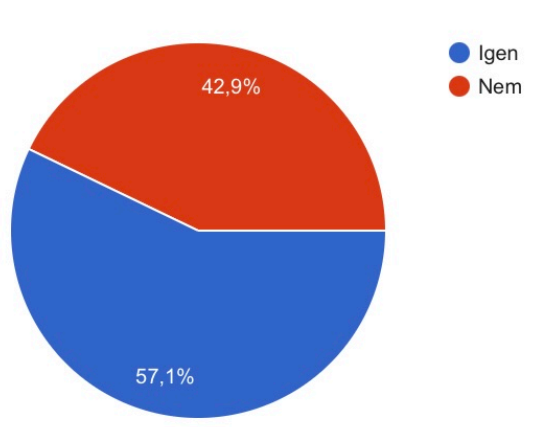


5. Diagram

Forrás: saját kutatás

Az adatok szerint a szülők által kitöltött kérdőív alapján a gyerekek 9,5%-a rendszeresen, minden alkalommal vesz részt családi sporteseményeken. Emellett a válaszadók 52,4%-a időszakosan, évente többször vesz részt ilyen rendezvényeken. A megkérdezettek 38,1%-a pedig egyáltalán nem szokott részt venni ilyen jellegű eseményeken. Ez azt jelzi, hogy bár sok család időnként részt vesz sporteseményeken, még mindig jelentős részük nem tesz így.

6. Szükséges-e ösztönözni a gyereket a mozgásra?

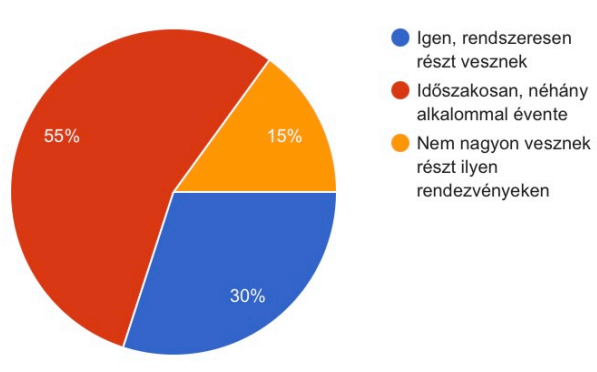


6. Diagram

Forrás: saját kutatás

Az adatok alapján a szülők 57,1%-a úgy gondolja, hogy szükséges ösztönözni a gyereket a mozgásra, míg a megkérdezettek 42,9%-a úgy véli, hogy nem szükséges. Ez azt mutatja, hogy a szülők jelentős része fontosnak tartja a gyermek mozgásának ösztönzését,

7. Részt vesznek-e olyan rendezvényeken, ahol fizikai aktivitásra van lehetőség?

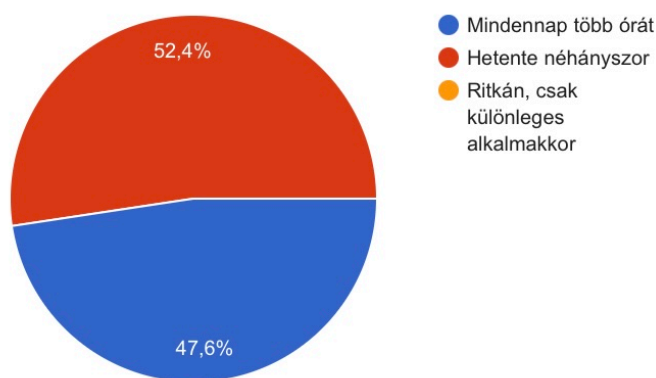


7. Diagram

Forrás: saját kutatás

A válaszok eloszlása a következő: 30% rendszeresen vesz részt ilyen rendezvényeken, 55% időszakosan, néhány alkalommal évente vesz részt ilyen rendezvényeken, és 15% nem nagyon vesz részt ilyen rendezvényeken. Ezek az adatok azt mutatják, hogy a gyerekek jelentős része időnként vagy rendszeresen részt vesz olyan rendezvényeken, ahol fizikai aktivitásra van lehetőség.

8. Mennyi időt töltenek kint a természetben a gyerekekkel?

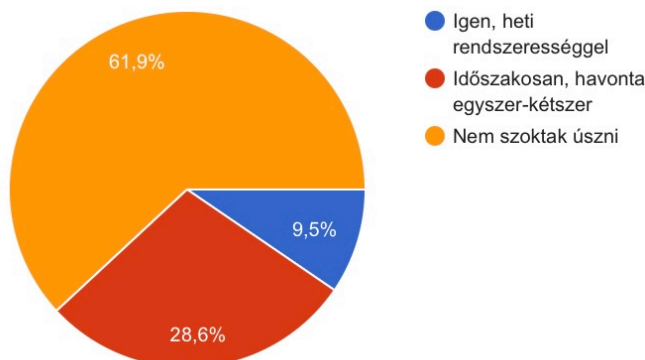


8. Diagram

Forrás: saját kutatás

A válaszok eloszlása a következő: 47,6% minden nap több órát töltenek kint a természetben, míg 52,4% hetente néhányszor viszik ki a gyerekeket a természetbe. Ez azt mutatja, hogy a szülők jelentős része rendszeresen viszi ki a gyerekeket a természetbe.

9. Van-e rendszeres úszási lehetőség a családban?

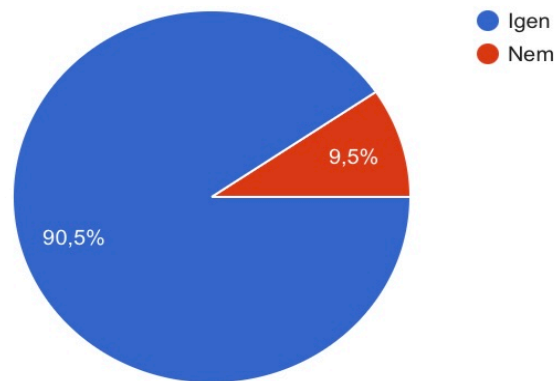


9. Diagram

Forrás: saját kutatás

Az adatok alapján látható, hogy a családban van-e rendszeres úszási lehetőség. A válaszok eloszlása a következő: 9,5% igen, heti rendszerességgel, 28,6% időszakosan, havonta egyszer-kétszer és 61,9% nem. Ez azt jelzi, hogy a többségnek nincs rendszeres úszási lehetősége.

10. Kell-e a gyerekeknek rendszeresen mozogni?

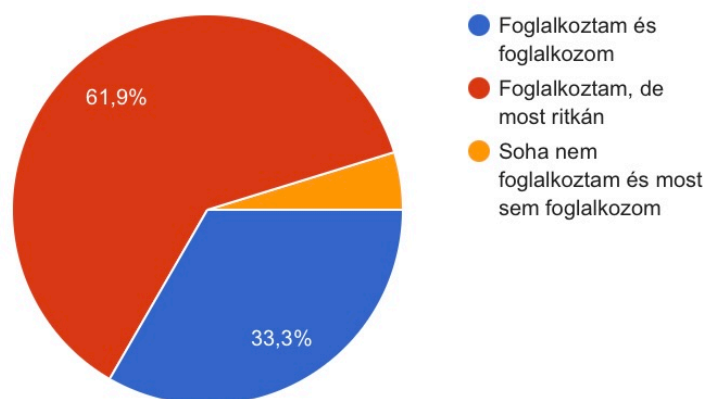


10. Diagram

Forrás: saját kutatás

A válaszok eloszlása a következő: 90,5% igen, úgy gondolják, hogy a gyerekeknek rendszeresen kell mozognia, míg 9,5% nemmel válaszolt erre a kérdésre.

11. Foglalkoztak-e a szülők sporttal?

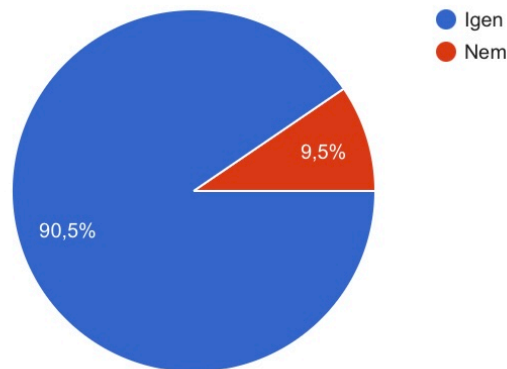


11. Diagram

Forrás: saját kutatás

A szülők 33,3% azt mondta, hogy foglalkoztam és foglalkozom sporttal, 61,9% korábban foglalkozott sporttal, de most ritkán teszi, míg a többi szülő soha nem foglalkozott sporttal, és jelenleg sem foglalkozik vele. Ez azt sugallja, hogy a szülők különböző mértékben vannak aktívak a sportban, ami befolyásolhatja a gyerekek életmódját és aktivitását.

12. Van-e korlátozás a TV és telefon használatra a családban?

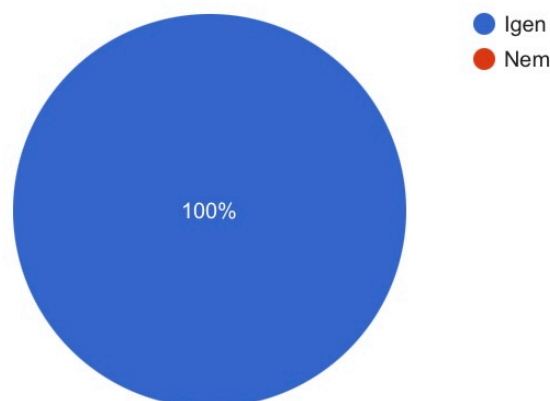


12. Diagram

Forrás: saját kutatás

Az adatok alapján látható, hogy a családban van-e korlátozás a TV és telefon használatra. A válaszok eloszlása a következő: 90,5% igen, azaz van korlátozás, míg 9,5% nem, azaz nincs ilyen korlátozás.

13. Van-e otthon valamilyen sporteszköz a gyermek részére?

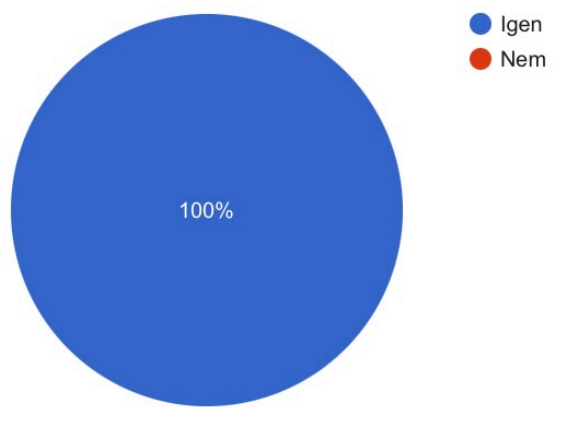


13. Diagram

Forrás: saját kutatás

A válaszok eloszlása a következő: 100% igen. Ez azt jelenti, hogy az összes megkérdezett családban van valamilyen sporteszköz a gyermek számára. Ez pozitív jelzés lehet arra vonatkozóan, hogy a szülők fontosnak tartják a fizikai aktivitást és az egészséges életmódot a gyermek fejlődése és jóléte érdekében.

14. Van lehetősége a gyerekeknek otthon mozogni?



14. Diagram

Forrás: saját kutatás

Az adatok alapján azt látjuk, hogy az összes megkérdezett családban van lehetőség a gyerekeknek otthon mozogni.

Eredmények értékelése

Az adatok alapján megállapítható, hogy a szülők túlnyomó többsége kiemelten fontosnak tartja, hogy gyermekeik rendszeresen mozogjanak. Ez a felismerés azt jelzi, hogy a szülők tisztában vannak a mozgás pozitív hatásaival a gyermek egészségére és jólétére vonatkozóan. Az ilyen magas szintű elismerés arra utal, hogy a szülők nagy része alapvető fontosságúnak tartja a mozgás beépítését a gyermek mindennapi rutinjába.

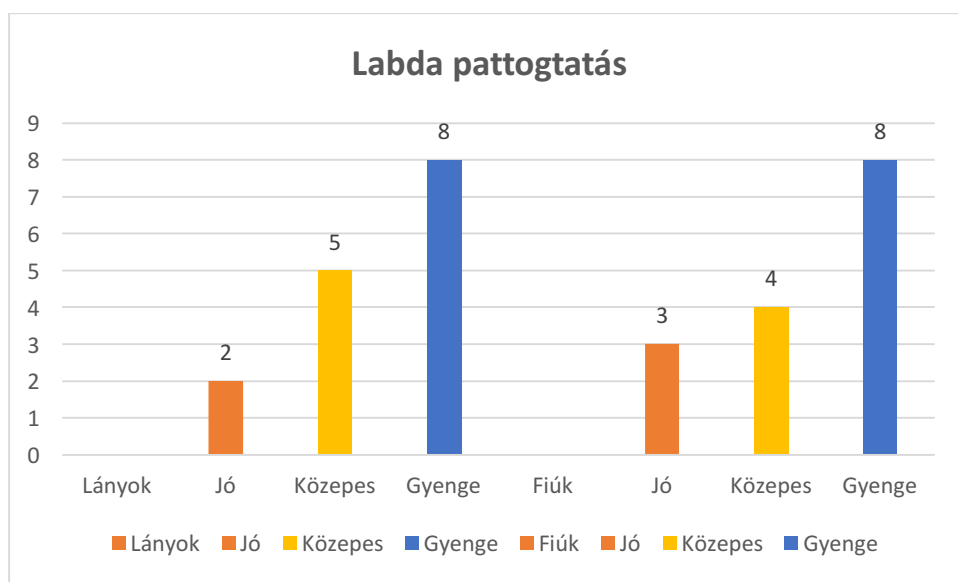
Továbbá, megfigyelhető, hogy a szülők széleskörűen elismerik a mozgás fontosságát a gyermek egészséges fejlődése szempontjából, és azt is, hogy a gyerekek nagy többsége otthon is aktívan mozog. Ez a tendencia biztató jel, és azt mutatja, hogy mind az otthoni, mind az óvodai környezetben megvan a lehetőség a gyermek mozgási szokásainak pozitív irányba való formálására és támogatására. Az aktív részvétel az otthoni mozgási tevékenységekben segíthet kialakítani és megerősíteni a gyermek egészséges életmódra való törekvését, ami hosszú távon előnyös hatással lehet az egészségére és jólétére.

4.2. Óvodai felmérés

Kutatásom során 8 különböző mozgásgyakorlatot végeztem a gyerekekkel. Az értékelés alapján a gyakorlatokat három kategóriába soroltam: jó, közepes és gyenge. A jó kategóriába azok tartoznak, akik legalább 6 eredményt értek el a gyakorlatokban. A közepes kategória azokat foglalja magában, akik legfeljebb 5 eredményt értek el. Végül, a gyenge kategória azokat jelenti, akik egyet sem tudtak teljesíteni.

1. Labda Pattogtatás:

A gyerekeket egy körben állítottam fel, hogy mindenki szemmel tudja követni a játékot. Kiválasztottam egy közepes méretű gumilabdát a feladathoz. Az első gyerekek átadtam a gumilabdát, hogy elkezdhesse a feladatot. Megkapta a labdát, majd a földhöz dobta és pattogtatta. A cél az volt, hogy minél többször tudja egymás után pattogtatni, anélkül hogy elgurulna a labda. Rögzítettem az időt, és figyeltem, hányszor tudott egymás után pattogtatni 30 mp alatt. Miután az idő lejárt, akkor jegyeztem fel, hányszor sikerült egymás után pattogtatnia. Az összes gyerek teljesítményét összehasonlítottam, hogy lássam, ki mennyire volt ügyes a labda pattogtatásában.



15. Diagram
Forrás: saját kutatás

Az eredmények alapján az látható, hogy a lányok teljesítménye változatos volt a gumilabda pattogtatásában. A lányok között ketten értek el jó eredményt, hiszen 6-nál több pattogtatást

végeztek 30 másodperc alatt. Ezzel szemben 8 gyenge eredményt elért lányoknak nehézségeik voltak a labda kezelésével és egyet sem tudtak pattogatni.

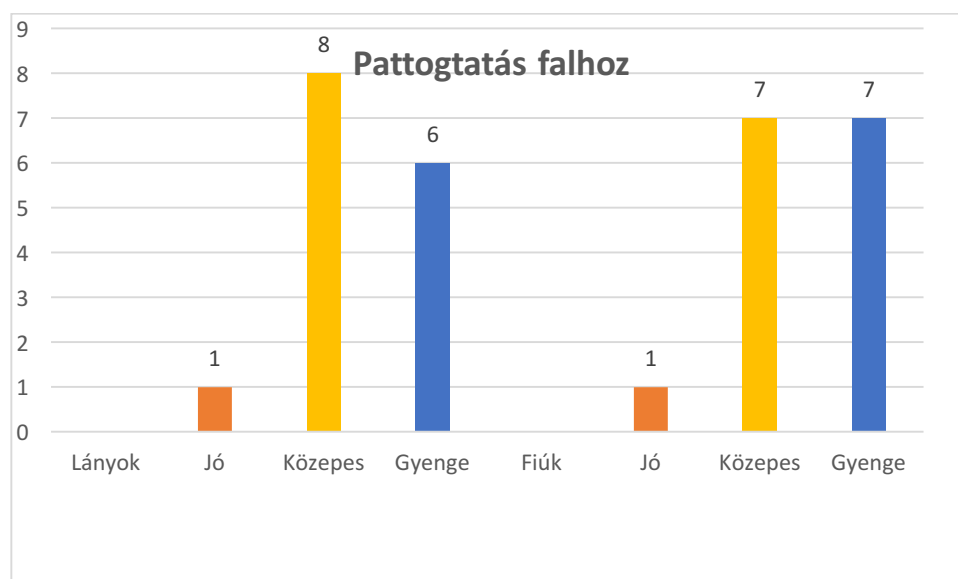
A középső kategóriába tartozó 5 lány átlagos teljesítményt nyújtottak. Bár nem érték el a kiváló eredményt, de mégsem sorolhatók a gyenge kategóriába, hiszen rendelkeztek kellő képességekkel a pattogatásra, bár még van tér a javulásra.

A fiúk teljesítményének elemzése szerint 3 jó eredményt elért fiúk kiemelkedő teljesítményt nyújtottak, hasonlóan a lányokhoz. Ők legalább 7 pattogatást értek el 30 másodperc alatt, ami jelzi a labda kezelésének magas szintjét. A középső kategóriába tartozó 4 fiú átlagos teljesítményt nyújtottak, míg a 8 gyenge eredményt elért fiúk nehézségekkel küzdöttek a labda pattogatásában, hasonlóan a gyenge eredményt elért lányokhoz.

Az összehasonlítás során észrevehető, hogy mind a lányok, mind a fiúk esetében nagyjából azonos arányban fordultak elő a jó, közepes és gyenge teljesítmények.

2. Pattogatás Falhoz:

A gyerekeket sorba állítottam a faltól másfél méteres távolságra. Ismét egy közepes méretű gumilabdát választottam a játékhoz, amely megfelelően rugalmas és könnyen kezelhető volt. Az első gyerek megkapta a labdát, majd a falnak dobta. A labda visszapattant a falról, és sikeresen el kellett kapnia azt, mielőtt a földre ért volna. Rögzítettem az időt, és figyeltem, hány labdát tudott a játékos egymás után a falhoz pattogatni és elkapni 30mp alatt. Miután az első gyerek végezett, a következő került sorra, aki ugyanezt a feladatot teljesítette. Minden gyerek teljesítményét rögzítettem, hogy később össze lehessen hasonlítani az eredményeket, és meglehessen határozni, hogy ki teljesítette a legjobban a feladatot.



16. Diagram

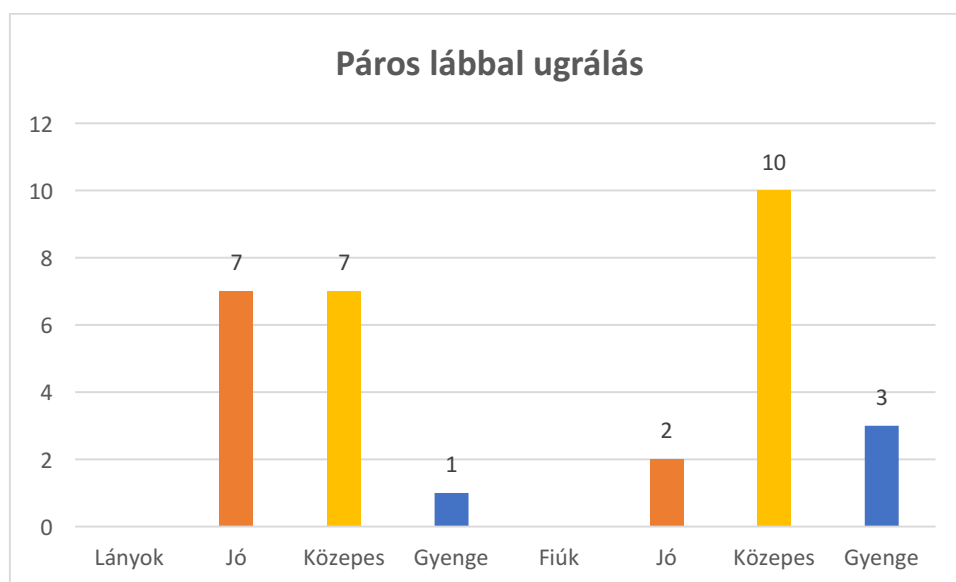
Forrás: saját kutatás

A lányok között egy jó teljesítmény volt. Az illető egyértelműen képes volt hatékonyan kezelni a labdát, és sikeresen elkapni azt a falról visszapattanva. A közepes kategóriába tartozó 8 lány átlagos teljesítményt mutatott, míg 6 gyenge eredményt elért lány küzdött nehézségekkel a labda kezelésével.

A fiúk esetében is hasonló tendenciák mutatkoztak. Egy jó eredményt elért fiú kiválóan teljesített, hasonlóan a jó eredményt elért lányokhoz. A közepes kategóriába tartozó 7 fiú átlagos teljesítményt nyújtott, míg a 7 gyenge eredményt elért fiú küzdött nehézségekkel a labda kezelésében

3. Páros Lábbal Ugrálás:

A gyerekek a bokájuk közé szorítottak egy közepes méretű gumilabdát. Fontosnak tartottam, hogy minden gyereknek megfelelően legyen beállítva a labda a bokájához, hogy stabilan tartani tudják. A gyerekeknek egy 2 méteres távot kellett átugrálniuk úgy, hogy közben a labda ne guruljon el. A gyakorlat során számoltam, hány ugrást tudtak végrehajtani.



17. Diagram

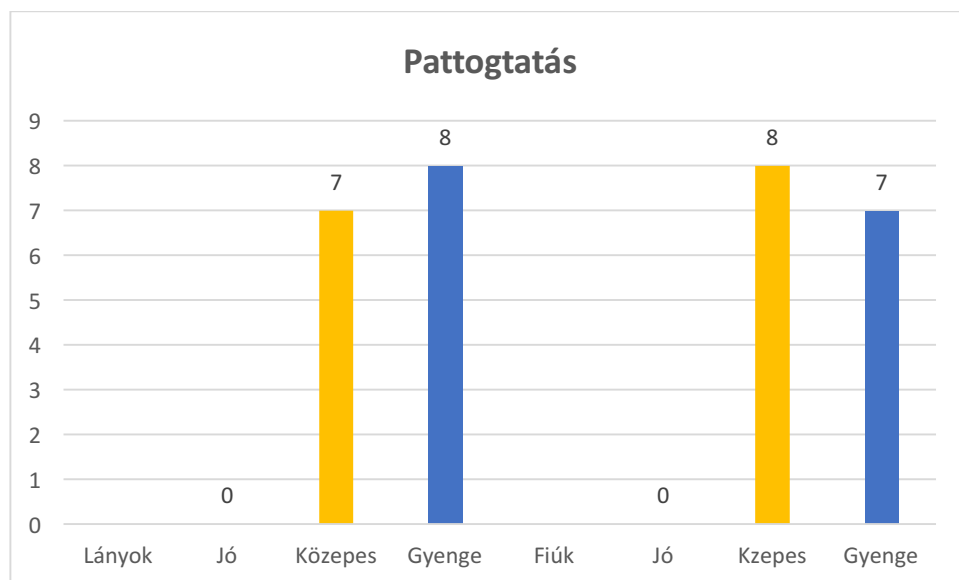
Forrás: saját kutatás

A lányok között 7 olyan személy volt, aki kiemelkedő teljesítményt nyújtott, míg a fiúk között 2 ilyen egyén volt. Ők hatékonyan tudták stabilan tartani a labdát a bokájuk között, miközben

megtették a 2 méteres távot. A közepes teljesítményt elért lányok száma 7 volt, míg a fiúknál ez a szám 10 volt, mindannyian átlagos teljesítményt nyújtottak. Ugyanakkor a gyenge eredményt elért lányok közül csak 1-nek, míg a fiúknál 3-nak nehezebben ment a gyakorlat.

4. Pattogtatás

A gyerekeket sorba állítottam a falnál, egy méteres távolságra. Egy közepes méretű gumilabdát választottam a játékhoz, fontosnak tartottam, hogy a labda jól pattogjon és könnyen kezelhető legyen a gyerekek számára. A gyerekek sorra kerültek, és dobálták a labdát a falhoz, majd az lepattant a földre, és ők el kapták . A cél az volt, hogy minél többször kapják el a labdát 1 perc alatt úgy, hogy az ne guruljon el. Az időzítő segítségével rögzítettem az időintervallumot, és figyeltem, hány alkalommal sikerült a gyerekeknek elkapniuk a labdát. Miután minden gyerek sorra került és végeztek, összehasonlítottam az eredményeket.



18. Diagram

Forrás: saját kutatás

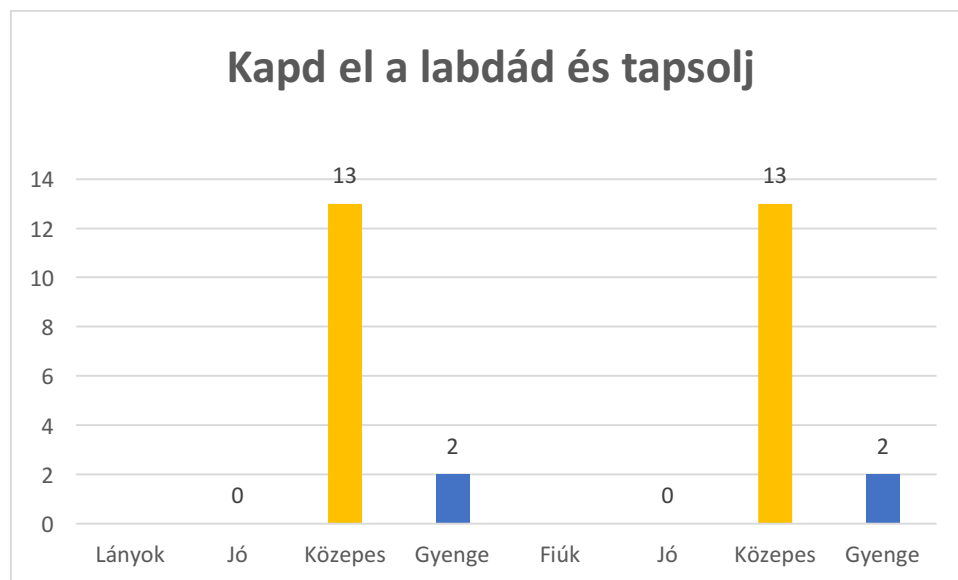
A játék során a lányok közül senki sem érte el a jó teljesítményt, ami legalább 6 labdapattogtatást jelentett volna. A közepes teljesítményt nyújtó lányok aránya 7, ami azt mutatja, hogy közel felejük képes volt stabilan kezelni a labdát. Ugyanakkor a gyenge teljesítményt nyújtók aránya magas volt, 8, akik egyetlen labdapattogtatást sem tudtak végrehajtani.

A fiúk között is hasonló volt az eredmény, mint a lányoknál. Szintén senki sem érte el a jó teljesítményt, és a közepes teljesítményt nyújtók aránya 8 volt. A gyenge teljesítményt nyújtó

fiúk aránya szintén magas volt, 7. Ez azt mutatja, hogy mind a lányok, mind a fiúk esetében szükség van további fejlődésre és gyakorlásra.

5. Kapd el a Labdát és Tapsolj:

Egy közepes méretű gumi labdát választottál a játékhoz, ami könnyen kezelhető és nem gurul könnyen el. A gyerekek sorra kerültek, és feldobták a labdát, közben tapsoltak egyet és elkapták. Céljuk az volt, hogy minél többször kapják el a labdát úgy, hogy az ne guruljon el. Az időzítő segítségével 40 másodpercig mértem, hogy hány alkalommal sikerült a gyerekeknek elkapniuk a labdát, miközben tapsoltak. Rögzítettem az eredményeket, hogy lássam, melyik gyerek milyen teljesítményt nyújtott.



19. Diagram

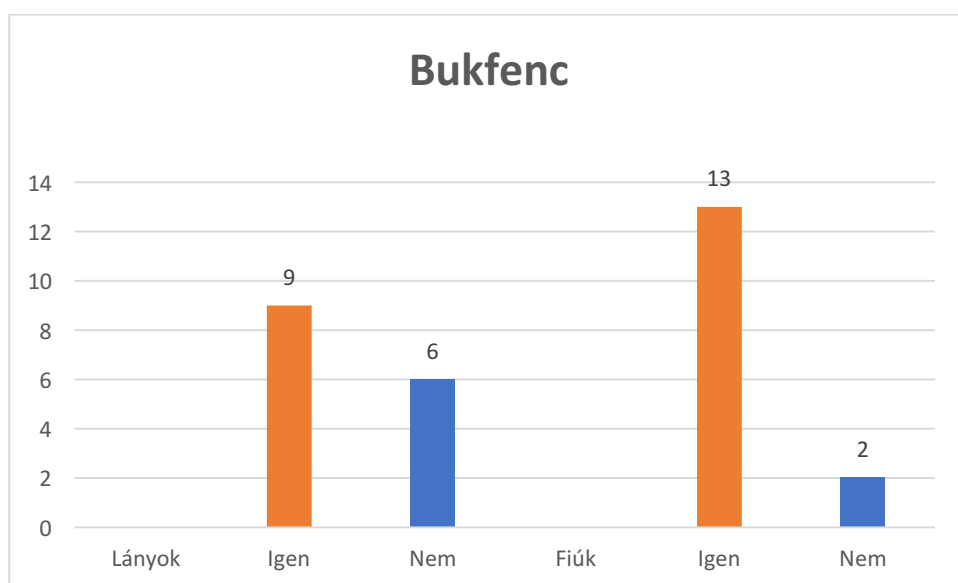
Forrás: saját kutatás

Az eredmények alapján megállapítható, hogy mind a lányok, mind a fiúk teljesítménye hasonló volt. Egyik gyerek sem tudta teljesíteni a feladatot tökéletesen, azaz nem sikerült senkinek sem legalább hat alkalommal elkapni a labdát. A többség, azaz 13 lány és fiú közepes teljesítményt nyújtott, ami azt jelenti, hogy ezek a gyerekek legalább ötször, de kevesebb mint hat alkalommal sikerrel el is fogták a labdát. A közepes teljesítményt nyújtók mellett volt egy kisebb csoport, 2 lány és fiú, akik gyenge teljesítményt nyújtottak. Ők egyáltalán nem tudták elkapni a labdát a megadott idő alatt.

6. Bukfenc

Először is biztosítottam a gyakorlathoz szükséges biztonsági feltételeket. Egy megfelelő matracot, amely segít megelőzni a sérüléseket, és egy megfelelő teret a gyakorláshoz.

A gyerekek sorra kerültek, és megpróbálták bukfencet csinálni. Néhányan segítséget kértek, hogy elsajátítsák a helyes technikát, míg mások önállóan próbálkoztak. Megfigyeltem, hogy ki mennyi bukfencet tudott csinálni. A helyes bukfencek számát rögzítettem és később összehasonlítsam az eredményeket.



20. Diagram

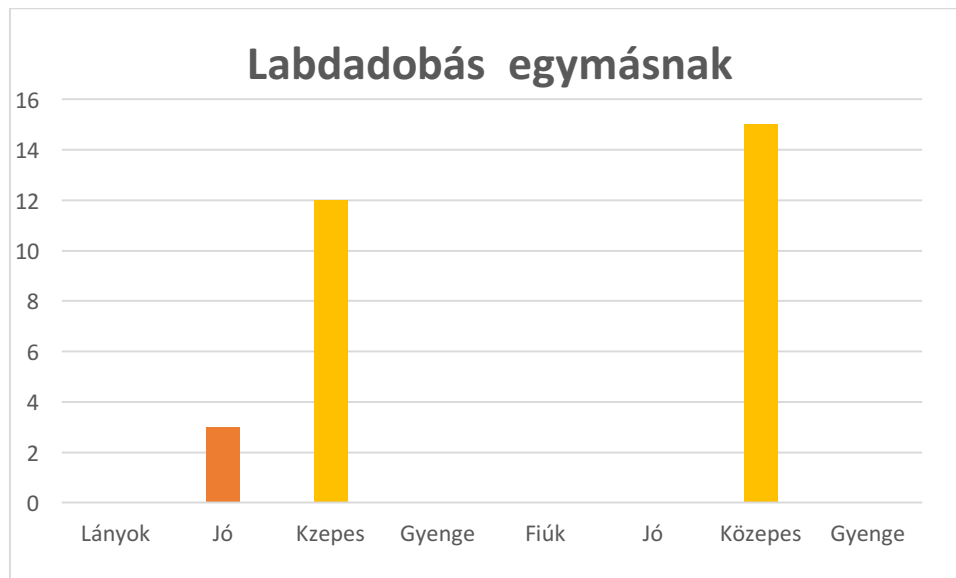
Forrás: saját kutatás

Az eredmények alapján megfigyelhető, hogy a lányok és fiúk között eltérő teljesítmények mutatkoztak. A lányok közül a résztvevők közül 9 volt képes sikeresen végrehajtani a bukfencet, míg 6 nem tudta helyesen elvégezni. A fiúk eredményei ennél jobbak voltak, 13 közülük sikeresen végrehajtotta a gyakorlatot, míg csak 2 nem tudott helyesen bukfencet csinálni.

7. Labdadobás Egymásnak:

A gyerekeket párokba állítottam egymással szemben, úgy hogy minden pár kb. 2 méteres távolságra álljon egymástól. Egy közepes méretű gumilabdát választottam a játékhoz, ami jól

dobható. Céljuk az volt, hogy minél több labdát tudjanak egymásnak dobni és elkapni 1 perc alatt úgy, hogy a labda ne guruljon el. Minden gyereknél rögzítettem az elért eredményeket.



21. Diagram

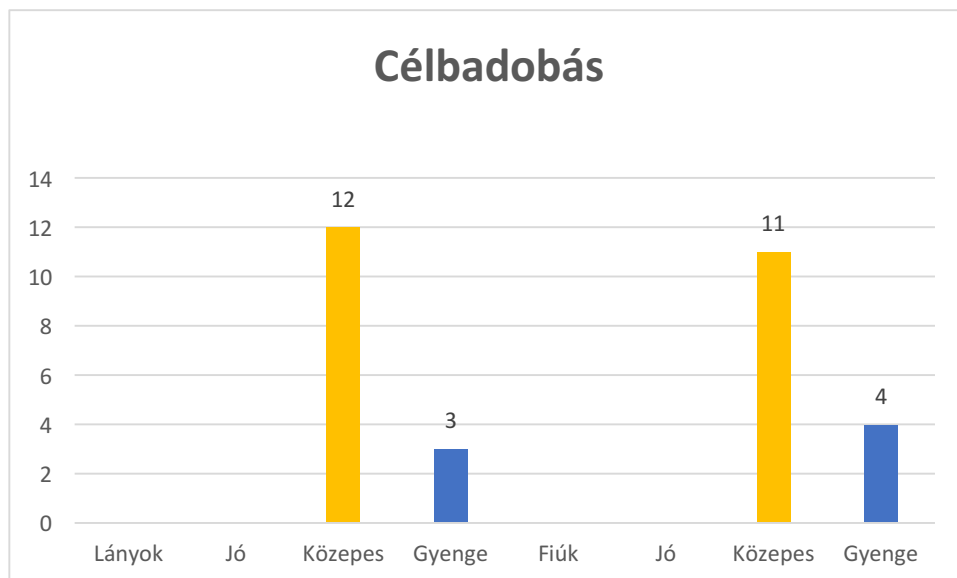
Forrás: saját kutatás

Az elért eredmények alapján a lányoknál 3 volt a jó teljesítmény. Ezen kívül 12 lány teljesített közepesen, ami azt jelenti, hogy átlagosan teljesítettek.

A fiúknál viszont 15 közepes eredményt értek el. Ez azt jelenti, hogy minden fiú átlagosan teljesített.

8. Célbadobás:

A célpont egy vödör volt, és a gyerekek 2,5 méteres távolságra álltak tőle. Könnyű, kis műanyag labdákat választottam a játékhoz, amelyeket könnyen lehet dobálni és kezelni. A gyerekek egyesével próbálták, 10 labda állt rendelkezésükre. A cél az volt, hogy minél több labdát sikerüljön a célba dobni. Rögzítettem, hogy hány labdát sikerült a gyerekeknek a célba dobni.



22. Diagram

Forrás: saját kutatás

Az elért eredmények alapján láthatjuk, hogy a lányok közül 12 közepesen teljesített a játékban, míg 3 gyengébben szerepelt. Ez azt jelenti, hogy a legtöbb lány átlagosan teljesített a dobásokban, de volt néhány, aki kevésbé volt sikeres.

A fiúk eredményei szerint 11 közepesen teljesített, míg 4 gyengébben szerepelt. Ez azt mutatja, hogy a fiúk nagy része átlagosan teljesített.

Értékelési táblázat

№	Mozgásgyakorlat	Gyenge		Közepes		Jó	
		Lányok	Fiúk	Lányok	Fiúk	Lányok	Fiúk
1	Labda pattogtatás	0-1	0-2	2-5	3-6	6-9	7-10
2	Pattogtatás falhoz	0-1	0-2	2-5	3-6	6-9	7-10
3	Pároslábbal ugrálás (labdával)	0-2	0-3	3-6	4-7	6-10	8-11
4	Pattogtatás	0-1	0-2	2-5	3-6	6-9	7-10
5	Kapd el a labdát és tapsolj	0-1	0-2	2-5	3-6	6-9	7-10
6	Bukfenc						
7	Labdadobás egymásnak	0-2	0-3	3-6	4-7	6-10	8-11
8	Célbadobás	0-1	0-2	2-5	13-6	6-9	7-10

4.3. A kutatás elemzése és értékelése

A kutatás alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a vizsgált gyermekek körében rendszeresen gyakorolt fizikai aktivitás és mozgás összefüggést mutat az egészséges életmóddal és motoros fejlődéssel. Mind az otthoni, mind az óvodai környezetben aktívan részt vesznek a mozgásban, ami kedvező hatást gyakorol mindennapi életükre és fejlődésükre.

Különösen hangsúlyozandó az otthoni környezetben történő mozgásösztönzés fontossága. Azok a gyermekek, akiket a szüleik rendszeresen ösztönöznek a mozgásra és esetlegesen úszni is járnak, vagy a szülők maguk is rendszeresen sportolnak, jelentősen jobban teljesítettek a vizsgált nyolc gyakorlatban, mint azok, akik nem részesültek ilyenfajta támogatásban.

A kutatásban részt vevő gyerekek körében hat esetben megfigyelhető volt, hogy udvari játékok során passzívan viselkedtek, csupán ültek vagy hintáztak. Ez arra utal, hogy az otthoni környezetben nyújtott mozgásösztönzésnek és a szülői aktivitásnak jelentős hatása van a gyermekek fizikai teljesítményére és mozgásszokásaira.

Az elemzés összességében alátámasztja, hogy a gyermekek aktív részvételének ösztönzése mind otthon, mind az óvodában alapvető fontosságú az egészséges életmód kialakításában és motoros fejlődésük támogatásában.

Összefoglalás

A dolgozatban kitértem a testi fejlődés és mozgás összefüggéseire, a finommozgás jelentőségére, valamint a testmozgás előnyeire az egészségre és az érzelmi fejlődésre gyakorolt hatásaira. Bemutattam az érzelmi fejlődés és a mozgás közötti kapcsolatot, és feltártam azokat a befolyásoló tényezőket, amelyek hatással vannak a gyermek mozgására és fejlődésére, ideértve a pszichológiai tényezőket is. A játék szerepét is kiemelttem a gyermek fejlődésében, bemutatva, hogy a játékon keresztül hogyan fejleszthetők a mozgáskészségek és hogyan segíthet a gyermekeknek az életkoruknak megfelelő fejlődésben. A kutatási részben a gyerekek aktivitásának összehasonlítását végeztem óvodai és otthoni környezetben. A kutatás anyagát és módszereit is részletesen bemutattam, beleértve a szülőkkel való együttműködést, az óvodai felmérést és az adatok elemzését és értékelését. A kutatás eredményei alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a mozgás és a testi fejlődés kulcsfontosságú a gyermekek egészséges fejlődésében és jólétében. Az óvodai környezet különösen fontos szerepet játszik ebben, hiszen lehetőséget nyújt a gyermekek számára a mozgás fejlesztésére és az életkoruknak megfelelő tevékenységek végzésére. A szülőknek és az óvónőknek együtt kell működniük annak érdekében, hogy támogassák a gyermekek mozgásának és fejlődésének optimális körülményeit mind az óvodában, mind otthon. A kutatás eredményei alapján kiderült, hogy a gyermekek fizikai aktivitása mind az otthoni, mind az óvodai környezetben jelentős mértékben hozzájárul az egészséges életmód kialakításához és a motoros fejlődéshez. Azok a gyermekek, akiknek szülei aktívan ösztönzik a mozgást és rendszeresen részt vesznek fizikai tevékenységekben, jobban teljesítettek a motoros teszteken, mint azok, akik kevesebb ösztönzést kaptak. A kutatás kimutatta, hogy az óvodai környezetben a gyermekek nagyobb arányban vesznek részt szervezett mozgásos tevékenységekben, míg otthon többnyire szabad játék keretében mozognak. Ez a különbség a szülői ösztönzés és az óvodai pedagógusok által nyújtott strukturált tevékenységek hatásának tudható be. A kutatás különösen kiemelte az otthoni mozgásösztönzés fontosságát. Azok a gyermekek, akik otthon is rendszeresen kapnak lehetőséget a mozgásra, és akiket a szüleik aktívan bátorítanak, jobban teljesítettek a különböző motoros feladatokban. Az ilyen gyermekek esetében szignifikánsan magasabb volt a mozgásos teljesítmény és az általános motoros készségek fejlettsége. Összességében a kutatás megerősítette, hogy a gyermekek fizikai aktivitásának ösztönzése alapvető fontosságú mind az óvodai, mind az otthoni környezetben. Az aktív mozgás hozzájárul a gyermekek egészséges testi és érzelmi fejlődéséhez, valamint segíti őket a motoros készségek fejlesztésében. A szülők

és az óvónők együttműködése kulcsfontosságú a gyermekek optimális fejlődési feltételeinek biztosításában.

Резюме

У роботі я розглянула, який взаємозв'язок має фізичне виховання з розвитком рухів у дітей дошкільного руху, яке значення має рухова активність та дрібна моторика у фізичному розвитку дітей і здоров'я збереженні, емоційному і психологічному піднесенні. Велику увагу у роботі приділено такому важливому елементу у житті дітей, як гра. Ігри являються одним із основних елементів розвитку фізичних якостей у дітей. Через рухову активність я спробувала показати, як можна розвивати у дітей рухові навички та сприяти відповідному розвитку даного віку. У дослідницькій частині роботи я показала, яке значення має співпраця дошкільного навчального закладу з батьками. Результати дослідження показали, що діти яким вдома батьки приділяють великого значення для рухової активності, самі займаються оздоровленням своїх дітей показали кращі результати ніж ті, які вдома проводять малорухливий спосіб життя. На основі результатів дослідження я прийшла до висновку, що рухова активність та фізичний розвиток є ключовим для здоров'я та благополуччя дітей. Особливо важлива роль в цьому відводиться дошкільному середовищу, оскільки воно надає можливість дітям розвивати рухову активність через різноманітні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, Батьки та вихователі дошкільних навчальних закладів повинні співпрацювати між собою, щоб забезпечити оптимальні умови для рухового розвитку та зростання дітей, як у дошкільному закладі, так і вдома.

Irodalomjegyzék

- Bárdos Gyula (2009): A gyermekkori érzelmek és viselkedési problémák. Budapest: Animula Kiadó.
- Csépe Valéria (2012): A gyermek pszichológiai fejlődése. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Dr. Mészáros Judit – Dr. Simon Tamás: Egészségnevelés
- Farkas Mihály (2012): Mozgás és tanulás összefüggései. Budapest: Oktatókutató és Fejlesztő Intézet.
- Farmosi István (1999): Mozgásfejlődés. Budapest-Pécs: Dialóg Campus Kiadó.
- Hámori Eszter (2005): A játék pszichológiája. Budapest: Osiris Kiadó.
- Kecskeméti Gábor (2018): Játékok és fejlesztés kisgyermekkorban. Budapest: Napraforgó Kiadó.
- Kern Ágnes (1978) : A gyermek egészségnevelése
- Király Tamás és Szakály Zsolt (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban.
- Kovács Éva (2008): A finommotorika fejlődése a kisgyermekkorban.
- Molnár Attila, Orbán Katalin és Dorka Péter (2014): Motoros képességek és tesztek, edzéstani alapok. Szeged.
- Pajor Géza: Egészségtan
- Pataki Tünde (2016): A finommotorikus készségek fejlesztése óvodáskorban. Budapest: Animula Kiadó.
- Pataki Tünde (2016): A finommotorikus készségek fejlesztése óvodáskorban. Budapest: Animula Kiadó.
- Pavlik Gábor (2011): Élettan - Sportélettan. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Pintér Anikó (2017): Játék és tanulás az óvodában. Budapest: Napraforgó Kiadó.
- Polgári Tibor és Szatmári Zsolt (2011): Motoros képességek. Forrás: regi.tankonyvtar.hu:
https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Polgar_TiborSzatmari_Zoltan-Motoros_kepessegek/adatok.html
- Szabó Márta (2015): A testmozgás hatása a gyermek fejlődésére. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Vekerdy Tamás (2006): A gyermek érzelmi fejlődése. Budapest: Magyar Könyvklub.
http://www.koragyermekkor.hu/a_gyermek_fejlodes/3_4_ev/testi_fejlodes_es_mozgashtml

Melléklet

1. Táblázat. Labda pattogtatás

S. Sz.	Név	Pattogtatás	Idő		Név	Pattogtatás	Idő
	Lányok				Fiúk		
1.	B. R	0	30mp		B. B	5	30mp
2.	B. E	0	30mp		B. L	0	30mp
3.	B. É	8	30mp		Cs. K	2	30mp
4.	D.K	2	30mp		D. D	1	30mp
5.	E. K	5	30mp		D. ZS	1	30mp
6.	J. K	0	30mp		F. B	0	30mp
7.	K. M	4	30mp		L. B	0	30mp
8.	K. M	0	30mp		M. B	2	30mp
9.	K. É	0	30mp		Ő. O	14	30mp
10.	K. E	5	30mp		P. F	0	30mp
11.	K. D	5	30mp		T. G	0	30mp
12.	K. D	0	30mp		T. B	6	30mp
13.	P. Z	6	30mp		V. K	0	30mp
14.	Sz. B	0	30mp		V. N	8	30mp
15.	T. L	0	30mp		M. M	5	30mp
	Összesen:	35				44	
		pattogtatás				pattogtatás	

2. Táblázat. Pattogtatás falhoz

S. Sz.	Név	Pattogtatás	Idő		Név	Pattogtatás	Idő
	Lányok				Fiúk		
1.	B. R	0	30mp		B. B	6	30mp
2.	B. E	3	30mp		B. L	3	30mp
3.	B. É	6	30mp		Cs. K	1	30mp

4.	D.K	4	30mp		D. D	0	30mp
5.	E. K	4	30mp		D. ZS	0	30mp
6.	J. K	0	30mp		F. B	0	30mp
7.	K. M	5	30mp		L. B	3	30mp
8.	K. M	0	30mp		M. B	2	30mp
9.	K. É	0	30mp		Ő. O	2	30mp
10.	K. E	3	30mp		P. F	0	30mp
11.	K. D	4	30mp		T. G	0	30mp
12.	K. D	0	30mp		T. B	5	30mp
13.	P. Z	0	30mp		V. K	0	30mp
14.	Sz. B	3	30mp		V. N	4	30mp
15.	T. L	0	30mp		M. M	3	30mp
	Összesen:	36				29	
		pattogtatás				pattogtatás	

3. Táblázat. Pároslábbal ugrálás

S. Sz.	Név	Ugrás	Távolság		Név	Ugrás	Távolság
	Lányok				Fiúk		
1.	B. R	3	2 méter		B. B	2	2 méter
2.	B. E	6	2 méter		B. L	4	2 méter
3.	B. É	6	2 méter		Cs. K	6	2 méter
4.	D.K	4	2 méter		D. D	3	2 méter
5.	E. K	4	2 méter		D. ZS	2	2 méter
6.	J. K	4	2 méter		F. B	0	2 méter
7.	K. M	6	2 méter		L. B	5	2 méter
8.	K. M	6	2 méter		M. B	6	2 méter
9.	K. É	2	2 méter		Ő. O	4	2 méter
10.	K. E	6	2 méter		P. F	2	2 méter
11.	K. D	7	2 méter		T. G	3	2 méter
12.	K. D	4	2 méter		T. B	4	2 méter
13.	P. Z	4	2 méter		V. K	5	2 méter

14.	Sz. B	6	2 méter		V. N	4	2 méter
15.	T. L	4	2 méter		M. M	4	2 méter
	Összesen:	72				54	

4. Táblázat. Pattogtatás

S. Sz.	Név	Pattogtatás	Idő		Név	Pattogtatás	Idő
	Lányok				Fiúk		
1.	B. R	0	1 perc		B. B	3	24mp
2.	B. E	0	1 perc		B. L	0	1 perc
3.	B. É	5	1 perc		Cs. K	0	1 perc
4.	D.K	0	1 perc		D. D	0	1 perc
5.	E. K	3	1 perc		D. ZS	1	1 perc
6.	J. K	0	1 perc		F. B	1	1 perc
7.	K. M	2	1 perc		L. B	0	1 perc
8.	K. M	0	1 perc		M. B	1	1 perc
9.	K. É	0	1 perc		Ó. O	5	1 perc
10.	K. E	2	1 perc		P. F	0	1 perc
11.	K. D	4	1 perc		T. G	0	1 perc
12.	K. D	0	1 perc		T. B	3	1 perc
13.	P. Z	3	1 perc		V. K	0	1 perc
14.	Sz. B	1	1 perc		V. N	5	1 perc
15.	T. L	0	1 perc		M. M	5	1 perc
	Összesen:	20				24	
		pattogtatás				pattogtatás	

5.táblázat. Kapd el a labdát és tapsolj

S. Sz.	Név	Elkapás	Idő		Név	Elkapás	Idő
	Lányok				Fiúk		
1.	B. R	0			B. B	3	40mp
2.	B. E	4	40mp		B. L	3	40mp
3.	B. É	5	40mp		Cs. K	1	40mp

4.	D.K	2	40mp		D. D	1	40mp
5.	E. K	5	40mp		D. ZS	3	40mp
6.	J. K	0	40mp		F. B	0	40mp
7.	K. M	4	40mp		L. B	2	40mp
8.	K. M	2	40mp		M. B	4	40mp
9.	K. É	1	40mp		Ő. O	3	40mp
10.	K. E	4	40mp		P. F	2	40mp
11.	K. D	5	40mp		T. G	0	40mp
12.	K. D	1	40mp		T. B	2	40mp
13.	P. Z	2	40mp		V. K	1	40mp
14.	Sz. B	3	40mp		V. N	4	40mp
15.	T. L	3	40mp		M. M	3	40mp
	Összesen:	41 elkapás				32 elkapás	

6. táblázat. Bukfenc

S. Sz.	Név	Bukfenc	Név	Bukfenc
	Lányok		Fiúk	
1.	B. R	NEM	B. B	IGEN
2.	B. E	NEM	B. L	IGEN
3.	B. É	IGEN	Cs. K	IGEN
4.	D.K	NEM	D. D	NEM
5.	E. K	IGEN	D. ZS	IGEN
6.	J. K	IGEN	F. B	IGEN
7.	K. M	IGEN	L. B	IGEN
8.	K. M	IGEN	M. B	IGEN
9.	K. É	NEM	Ő. O	IGEN
10.	K. E	IGEN	P. F	IGEN
11.	K. D	IGEN	T. G	IGEN
12.	K. D	NEM	T. B	IGEN
13.	P. Z	IGEN	V. K	IGEN

14.	Sz. B	NEM		V. N	NEM
15.	T. L	IGEN		M. M	IGEN
	Összesen:	9 tud			13 tud

7. táblázat. Labdadobás egymásnak

S. Sz.	Név	Dobás		Név	Dobás
	Lányok			Fiúk	
1.	B. R	2		B. B	4
2.	B. E	3		B. L	2
3.	B. É	6		Cs. K	4
4.	D.K	1		D. D	4
5.	E. K	6		D. ZS	3
6.	J. K	1		F. B	3
7.	K. M	3		L. B	4
8.	K. M	3		M. B	3
9.	K. É	1		Ó. O	2
10.	K. E	5		P. F	1
11.	K. D	6		T. G	4
12.	K. D	2		T. B	5
13.	P. Z	2		V. K	3
14.	Sz. B	4		V. N	5
15.	T. L	5		M. M	4
	Összesen:	50 dobás			51 Dobás

8.táblázat. Célbadobás

S. Sz.	Név	Találat		Név	Találat
	Lányok			Fiúk	
1.	B. R	0		B. B	4
2.	B. E	2		B. L	2

3.	B. É	3		Cs. K	3
4.	D.K	2		D. D	2
5.	E. K	3		D. ZS	0
6.	J. K	1		F. B	2
7.	K. M	1		L. B	1
8.	K. M	0		M. B	2
9.	K. É	1		Ő. O	3
10.	K. E	3		P. F	0
11.	K. D	2		T. G	0
12.	K. D	1		T. B	1
13.	P. Z	1		V. K	2
14.	Sz. B	0		V. N	2
15.	T. L	1		M. M	1
	Összesen:	21 találat			25 találat

Szülői kérdőív

Az óvodáskorú gyermekek mozgásos tevékenysége és annak szerepe a fizikai fejlődésben.

Ruszányuk Katalin, Óvodapedagógia

Diplomamunka kérdőív

1. Mi a kitöltő neme ?

Nő

Férfi

2. Mennyi időt tölt a gyerek friss levegőn?

1 óra

1,5 óra

2 óra

3. Szoktak-e rendszeresen biciklizni vagy gyalogolni?

Igen, rendszeresen heti többször

Időszakosan, hónaponta egyszer

Nem túl gyakran, csak különleges alkalmakkor

4. Járnak-e sportórákra vagy csoportos mozgásprogramokra?

Igen, rendszeresen heti többször
Időszakosan, havonta egyszer-kétszer
Nem szoktak részt venni ilyen programokon

5. Milyen gyakran vesznek részt családi sporteseményeken?

Rendszeresen, minden alkalommal
Időszakosan, évente többször
Nem szoktak ilyen rendezvényeken részt venni

6. Szükséges-e ösztönözni a gyereket a mozgásra?

Igen
Nem

7. Részt vesznek-e olyan rendezvényeken, ahol fizikai aktivitásra van lehetőség?

Igen, rendszeresen részt vesznek
Időszakosan, néhány alkalommal évente
Nem nagyon vesznek részt ilyen rendezvényeken

8. Mennyi időt töltenek kint a természetben a gyerekekkel?

Mindennap több órát
Hetente néhányszor
Ritkán, csak különleges alkalmakkor

9. Van-e rendszeres úszási lehetőség a családban?

Igen, heti rendszerességgel
Időszakosan, havonta egyszer-kétszer
Nem szoktak úszni

10. Kell-e a gyerekeknek rendszeresen mozogni ?

Igen
Nem

11. Foglalkoztak-e a szülők sporttal?

Foglalkoztam és foglalkozom
Foglalkoztam, de most ritkán
Soha nem foglalkoztam és most sem foglalkozom

12. Van-e korlátozás a TV és telefon használatra a családban?

Igen
Nem

13. Van-e otthon valamilyen sporteszköz a gyermek részére?

Igen

Nem

14. Van lehetősége a gyerekeknek otthon mozogni?

Igen

Nem

Óvodai felmérés





Звіт про перевірку схожості тексту Oxsico

Назва документа:
Ruszányuk Katalin 2.pdf

Ким подано:
Greba Ildikó

Дата перевірки:
2024-06-03 22:05:44

Дата звіту:
2024-06-04 00:45:24

Ким перевірено:
I + U + DB + P + DOI

Кількість сторінок:
52

Кількість слів:
12650

Схожість 19%	Збіг: 43 джерела	Вилучено: 0 джерела
Інтернет: 31 джерела	DOI: 0 джерела	База даних: 0 джерела
Перефразовування 5%	Кількість: 21 джерела	Перефразовано: 824 слова
Цитування 2%	Цитування: 18	Всього використано слів: 384
Включення 1%	Кількість: 8 включення	Всього використано слів: 149
Питання 0%	Замінені символи: 0	Інший сценарій: 0 слова