

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

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**  
**РОЗВИТОК ПРИРОДНИХ РУХІВ ТА ЇХ РОЛЬ У РУХОВОМУ РОЗВИТКУ**  
**ДІТЕЙ.**

**ЛАШКОДІ АДРІЕНН ЧАБІВНА**

Студент(ка) IV-го курсу

Освітня програма: Дошкільна освіта

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Рівень вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол № \_\_\_\_\_ / 202\_

Науковий керівник:

*професор*

Чичук Антоніна Петрівна,  
*доктор, педагогічних наук,*

Завідувач кафедри:

Біда Олена Анатоліївна,  
*доктор пед. наук, професор*

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

Протокол № \_\_\_\_\_ / 202\_

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

**Кваліфікаційна робота**  
**РОЗВИТОК ПРИРОДНИХ РУХІВ ТА ЇХ РОЛЬ У РУХОВОМУ РОЗВИТКУ**  
**ДІТЕЙ.**

Рівень вищої освіти: бакалавр

Виконавець: студентка IV-го курсу

**Лашкоді Адрієнн Чабівна**

Освітня програма: Дошкільна освіта

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

**Науковий керівник:** Чичук Антоніна Петрівна,  
*доктор, педагогічних наук, професор*

**Консультант:** Чегіль Аніко Миколаївна,  
*викладач*

**Рецензент:** Візавер Арпад Дезидерович,  
*старший викладач*

Берегове  
2024

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

**Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia,  
Oktatási Intézményvezetés Tanszék**

**TERMÉSZETES MOZGÁSOK FEJLŐDÉSE ÉS SZEREPE A  
GYEREKEK MOZGÁSFEJLŐDÉSÉBEN**

Szakdolgozat

**Készítette:** Laskodi Adrienn

IV. évfolyamos óvodapedagógia

szakos hallgató

**Témavezető:** Csicsuk Antonina,

*professzor*

**Konzulens tanár:** Csehil Anikó,

*tanár*

**Recenzens:** Vizáver Árpád,

*tanár*

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>I. ВАЖЛИВІСТЬ РУХУ</b> .....	8
1.1. Основні поняття, визначення, особливості розвитку рухів.....	9
1.2. Роль сім'ї у розвитку рухливості дитини.....	11
1.3. Роль гри в розвитку рухів.....	12
<b>II. ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ</b> .....	13
2.1. Розвиток рухливості у ранньому дитинстві.....	14
2.2. Розвиток рухливості у першому періоді дитинства (4-7 років).....	16
2.3. Розвиток великих рухів.....	19
<b>III. ДОСЛІДЖЕННЯ: МАТЕРІАЛ І МЕТОД</b> .....	20
3.1. Місце дослідження.....	20
3.2. Методи випробувань.....	22
3.4. Представлення зразка.....	23
<b>IV. ВИСНОВКИ</b> .....	36
<b>РЕЗЮМЕ</b> .....	40
<b>ДОВІДКОВА ЛІТЕРАТУРА</b> .....	42
<b>ДОДАТКИ</b> .....	45

## TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS .....	6
I. A MOZGÁS JELENTŐSÉGE .....	8
1.1. Mozgásfejlődés alapfogalmai, meghatározása, sajátosságai.....	9
1.2. A család szerepe a mozgásfejlődésben .....	11
1.3. Játékok szerepe a mozgásfejlesztésben.....	12
II. MOZGÁSFEJLŐDÉS SZAKASZAI .....	13
2.1. Korai gyermekkor mozgásfejlődése.....	14
2.2. A gyermek mozgásfejlődése 4-7 éves kor között .....	16
2.3. Nagymozgások fejlesztése .....	19
III. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI.....	20
3.1. A kutatás helye.....	20
3.2. A kutatás módszere .....	22
3.3. A kutatási minta bemutatása.....	23
IV. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK.....	36
ÖSSZEFOGLALÓ.....	40
PEZIOME.....	41
HIVATKOZOTT IRODALOM .....	42
MELLÉKLET .....	45

## BEVEZETÉS

A szakdolgozatom témája a Természetes mozgások fejlődése és szerepe a gyerekek mozgásfejlődésben. A témaválasztásomban fontos szerepet játszott, hogy jövőendő óvodapedagógusként közelebbről is megismerkedjek ezzel a témával. A mozgásfejlődésről szerzett tudásanyagok, mint az óvodapedagógusnak, úgy a szülők számára is fontos jelentőséggel bír.

A gyermekek mozgásigénye rendkívül nagy, a gyermekek óvodába kerülésük előtt a mozgáson keresztül szereznek tudomást az őket körülvevő környezetről, világról. A szülő után, elsősorban az óvodapedagógus feladata, hogy biztosítsa a gyermek egészséges mozgásfejlődését. Hogy az óvodapedagógus ezt a fejlődést pozitív irányba tudja befolyásolni, ahhoz folyamatosan bővítenie kell az ismereteit a témában.

„A mozgás legkorábbi nyelvünk. Hamarabb elkezdődik, mint maga az anyanyelv beszélése. A mozgás olyan eszköz, amellyel szükségletet, tehetséget, érzelmet fejezünk ki. A gyermek mozgási tevékenysége alkalmazkodási válasz. Kezdetben a fejlődés nézőpontja a testi fejlődés törvényszerűségeit tartalmazza” (Gaál et al.,2010:7)

Az ember életében azt tudnánk mondani, hogy a mozgás egy alapvető funkció, amely képes meghatározni a szellemi és testi képességeit is. A rendszeres testmozgás ezenkívül nagy hatást gyakorol az emberi szervezet egészségére is és egy alapot képez az egészséges életmód kialakulásához szükséges úton.

A szakdolgozatom szakirodalmi része két fő fejezetből áll. Az első fejezetben a mozgásfejlődést fejtettem ki egy kicsit bővebben, ahol az alapfogalmakra is kitértem, illetve a mozgás jelentőségére is a gyermek életében. Valamint itt olvashatunk a család és a játékok hatásáról a mozgásfejlődésre. A második fejezetben a mozgásfejlődés szakaszairól esik szó, ahol az óvodáskort bővebben tárgyalom.

A harmadik fejezetben a kutatásom kerül bemutatásra, kielemezem és összehasonlítom a kutatás során kapott eredményeket. A kutatásomat két óvodában végeztem, egy falusi a Salamoni Mosoly Óvoda és egy városi a Csapi Mese óvoda nagycsoportjában. A kutatásomban három felmérő tesztet alkalmaztam, illetve egy kérdőívet készítettem a szülők számára.

A kutatásom célja, hogy megismerjem az adott óvodák oktatási- és nevelési felkészültségét az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlesztésében. Arra kerestem a választ, hogy a gyermekek életkoruknak megfelelően haladnak-e a mozgásfejlődésben. Valamint

kíváncsi voltam a szülők véleményére és észrevételeire, hogy ők hogyan tudnák jellemezni a családjuk és az óvoda teljesítményét a gyermekeik mozgásfejlődésében és fejlesztésében, illetve az egészséges életmódra nevelés során. Egyebek mellett arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a szülők elégedettek-e az óvodai testnevelési foglalkozásokkal. A megfigyeléseket és az eredményeket fogom összehasonlítani a két óvoda között.

## I. A MOZGÁS JELENTŐSÉGE

Az ember életében a mozgás egy alapvető jelenségnek tekinthető, amely meghatározza a test szellemi és fizikai teljesítőképességét, illetve a szervezet egészségére gyakorolt hatását. A testmozgásnak fontos szerepe van az egyensúly kialakításában, illetve az optimális élet érdekében, lehetővé teszi, hogy a lelki és fizikai állapot is megfelelő változáson menjen keresztül. Elengedhetetlen a testmozgás, a testnevelés és a mozgásszervi rendszereknek a tudatos fejlesztése, mivel hozzájárul a gyermekek egészségneveléséhez és a személyiség kialakításához is. Az óvodások mindennapi életének a szerves részét képezi a testmozgás és a testnevelés, így rendszerint beépül az oktató és nevelői munka gyakorlatába (Kunos, 2000).

A mozgás és a testi képességek fejlesztése, illetve az egészséges életmódra való nevelés kialakítása már óvodáskorban jelentősen fontos szerepet tölt be és ebben kiemelkedő szerepet tölt be az óvodapedagógus. A rendszeres testmozgás és a mozgások fajtáinak bővítése a gyermek számára fontos alapot nyújthat az egészséges életmódon való elinduláshoz. Gyermekkorban a mozgásfejlesztésnek az elsődleges feladata, hogy fenntartsuk a gyermek sport iránti szeretetét és a természetes érzelmeit (Machalíkné Hlavács, 2008).

A mai társadalomban egyáltalán nem jellemző a rendszeres testmozgás, így jelentős azoknak a betegségeknek a száma, amely összefüggésben van a mozgásszegény életmóddal. A gyermekek életére a mozgásszegény életmód negatív hatást gyakorolhat, amely a felnőtt korát is végig kísérheti. Az emberi szervezet számára a testmozgás, ugyanolyan fontos szerepet játszik, mint az egészséges táplálkozás, mivel nemcsak a testerősítő hatása van, de betegségmegelőzés szempontjából is fontos (Benedek, 2019).

A mozgásszegény életmód rengeteg negatív hatással lehet az ember életére. Elősegítheti számos betegség kialakulását, továbbá károsíthatja a kognitív képességeket és az agyműködést is. Ezeknek az elkerülése érdekében, elengedhetetlen lenne, hogy a gyermek legalább 60 percet töltsön mozgással mindennap, lehetőleg a szabadban. A testmozgás rendszeres jelenléte, hozzájárul a mentális egészséghez, a csontozat erősítéséhez, a szellemi és kognitív képességek fejlődéséhez, javítja a tüdő működését és megelőzi a betegségek kialakulását is. Fontos megtalálni minden korosztálynak a saját fejlettségi szintjéhez megfelelő testmozgási típust és a mennyiséget is. Mivel a túlzásba vitt testmozgás, pihenési idő nélkül is járhat negatív következményekkel (Benedek, 2019).



## 1.1.Mozgásfejlődés alapfogalmai, meghatározása, sajátosságai

A mozgásfejlődés során több tényező is hatással van egymásra, ilyen például a biológiai, környezeti, illetve az egyénenként változó genetikailag kódolt adottságok is. Az egyén egyedfejlődésében ezek az elemek meghatározó szerepet töltenek be, illetve szoros kapcsolatban állnak egymással (Virányi, 2013).

A testi képességek fejlődése, az alapvető mozgásformák és képességek fejlődése a szervezetben minőségi változásokat eredményez, életkornak megfelelően. Egyszerre több tényező is befolyásolhatja a mozgáskészségeknek a kialakulását, mint például:

- Genetikailag meghatározott tulajdonságok
- Természeti környezet
- Mozgásingerek
- Mozgástapasztalat
- Társadalmi és szociális befolyásoló tényezők (Farmosi, 2007).

A mozgásfejlődés biológiai feltételei közé sorolandó az egyén örökletes összetevői, a felépítési sajátosságok, a csecsemőkori reflexek és a mozgásminták. A környezeti feltételek közé tartozik az a természeti közeg, amelyben a gyermek él, a mozgásingerek, az ingerekre kapott válasz, valamint ide sorolható a szociális körülmény is. A korai életszakaszban nagyobb jelentőséggel bír a mozgástapasztalat, mint a környezeti tényezők egyéb elemei (Virányi, 2013).

A mozgásfejlődés vizsgálata során több tudomány szakemberei is becsatlakoztak, mint például orvosok, pszichológusok, testnevelő tanárok és sportszakemberek is. A szakemberek a saját tudományterületükről próbálták meg különféle szempontok alapján rámutatni a mozgásfejlődés alapelveire, sajátosságaira és a törvényszerűségekre (Farmosi, 2011).

A mozgásfejlődés tanulmányozása során érdemes tisztában lenni az alapfogalmak jelentésével, így a következőkben ezeket szeretném ismertetni. A fejlődés fogalma az ókori görög filozófusokhoz vezethető vissza. A fejlődés legmegfelelőbb megfogalmazása a változások sorát jelenti. Az élő szervezet fejlődése nem más, mint az élet során lezajló morfológiai, funkcionális és a szerveződési változások együttese (Farmosi,2011).

„A fejlődés olyan időben lejátszódó biológiai folyamat, amelynek meghatározott iránya van. Minőségileg különböző szakaszokra oszlik és van időbeli kezdete és befejezése” (Farmosi, 2011:19).

Az egyén fejlődését vizsgáló szakterületnek az auxológiát nevezzük. Az auxológián belül a legfontosabb fogalmak a növekedés, és a fejlődés. Amíg a növekedés a mennyiségi

változásokat jelenti, addig a fejlődés a minőségi változások sorát képezi, amit a mennyiségi változások alapoznak meg (Farmosi,2011).

A mozgásfejlődés fogalom meghatározásával számos hazai és külföldi kutató is foglalkozott. Az emberi fejlődés részterületének tekinthető a mozgásfejlődés. A legáltalánosabb és a leginkább elfogadott mozgásfejlődés definícióját *Roth (1981)* fogalmazta meg. „Motorikus fejlődés vizsgálatához a térben és időben megfigyelhető emberi mozgások szabályozási és funkciófolyamatai tartoznak” (Farmosi, 2011:19).

Malina (1980) meghatározása szerint „a mozgásfejlődés a mozgásminta módosulásának lépcsőzetes folyamata, amely az egyén genetikai potenciálján, valamint a megelőző és az új mozgástapasztalatokon alapul, és a szervezet-környezet kölcsönhatásában megy végbe” (Farmosi, 2011).

A mozgásfejlődés fogalmát Farmosi István a testneveléstudomány szemszögéből a következőképpen fogalmazta meg: „a mozgásfejlődés átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek - kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás - egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességek - erő, gyorsaság, állóképesség, ízületi mozgékonyaság - illetve a koordinációs képességek - kinesztetikus differenciáló-, téri tájékozódó-, mozgásátállító-, ritmus-, egyensúlyozó képesség stb. - kialakulását” (Farmosi, 2011).

Már a XX. századtól az emberi ontogenezisben megnyilvánuló mozgásfejlődés a kutatók elemzésének központjában áll. Az elmúlt években rengeteg mozgásfejlődéssel kapcsolatos elmélet jött létre, ami a mai napig növekszik (Molnár és Vass, 2005).

Egyes kutatók szerint az egyedfejlődés során a belső- és a külső környezeti tényezők lesznek, amelyek szerepet játszanak az emberi fajra jellemző mozgásminták kialakításában (Katona, 1979). Más kutatók szerint a mozgásfejlődés során a genetikai meghatározottság elengedhetetlen, amely a biológiai érés során mutatkozik meg, teljesen függetlenül a környezeti hatásoktól (Gessel, 1943).

A mozgás lefolyása, kiformalódása és a gyermek mozgáson belüli cselekvései genetikailag kódolva vannak, A genetikai program a gyermek dúrendszerének fejlődésével képes új mozgásminták beindítására, miközben számos egyszerűbb mozdulat integrálódik a nehezebb mozdulatsorokba. Az idegrendszer érésének köszönhetően újabb és újabb mozgások jönnek létre, amelyek fokozatosan hozzájárulnak ahhoz, hogy az emberre jellemző testtartás kialakuljon (Katona, 1979).

Az óvodáskorú gyermekek számára a testnevelés elmélet az általános testnevelést és a gyermekek személyiségének kialakulásának tudományát jelenti. A testnevelélmélet

minden egyes életkort tanulmányozva, figyelembe véve a gyermekekben rejlő lehetőségeket magába foglalja a leghatékonyabb testnevelési eszközök kidolgozását az óvodai programok keretében (Maksymenko et al.,2012).

### **1.2. A család szerepe a mozgásfejlődésben**

A gyermek életében az első környezetet és az első közösséget a család jelenti. Számára ez az a hely, ahol kialakul az első érzelmi kapcsolat, itt szerez először ismeretet és tapasztalatot is. A gyermekek számára a család biztosítja, hogy fejlődése a megfelelő irányba haladjon, illetve hogy a személyisége megfelelőképpen tudjon kialakulni (Kabainé Muszka-Kemény, 1961).

Elmondható, hogy a szomatikus nevelés során a család az első olyan hely a gyermeknek, ahol gondoskodnak a megfelelő táplálásról, öltöztetésről, a nyugodt környezetről, a megfelelő pszichológiai és mozgás fejlődésről. A család az ahol már újszülött kortól gondoskodnak a kar és a lábizmok tudatos mozgatásáról, a későbbiekben pedig mindig az adott életkornak megfelelő gyakorlatok végeztetésével a szervezet normál fejlesztéséről (Bodnár-Kunos, 1989).

Az egyik legalapvetőbb feltétele a megfelelő mozgásfejlődés elősegítésének, hogy biztosítjuk a gyermek számára az egészséges fizikai növekedést (Nemes-Balogh, 2019).

Ross A. Thompson amerikai professzor leírta tanulmányában azokat a tényezőket, amelyek fontos szerepet töltenek be a gyermek egészséges és biztonságos fizikai környezet kialakulásában. A gyermeknevelés során a szülőknek gondoskodniuk kell a tápanyagokban gazdag étrend kialakításáról, mivel a gyermek alultápláltsága, a vas- és különböző vitaminhiány komoly veszélyt jelenthet a fejlődés során. De mindezek mellett fontos figyelmet fordítani, hogy óvjuk a gyermeket a környezeti ártalmaktól, az egészséget károsító anyagoktól és a stressztől. Fontos, hogy a védőoltásokat mindig időben megkapja a gyermek. A szülők feladatai közé tartozik továbbá, hogy a gyermek számára biztonságos környezetet tudjon kialakítani, illetve a balesetek, leginkább fejét érő sérülések elkerülése. Ugyanis, ha ilyen jellegű sérülések, károsodások érik a kisgyermeket, akkor az nagyban veszélyezteti az egészséges fejlődést és a gyermek egészségét, úgy a jelen pillanatnyi életkorában, mint a későbbi életszakaszokban (Thompson, 2001).

A gyermekek számára biztonságos és egészséges környezet kialakítása mellett fontos, hogy a szülők egy olyan környezetet hozzanak létre a gyermeknek, amely képes ösztönözni a mozgásfejlődésre. Ezt a lépést sokan nem tartják fontosnak, mivel úgy gondolják, hogy a kisgyermek képességei még igencsak korlátozottak. Így elmondható, hogy nemcsak azok a feltételek nem teljesülnek, amelyek elengedhetetlenek számítanak a mozgásfejlődés során,

de gyakran a gyermek azt az időt is, amikor ébren van, bölcsőben, hordozókban, etetőszékben tölti. Mivel a gyermek mozgásra született, így annak a korlátozása azon kívül, hogy befolyásolja a mozgás fejlődését, az értelmi fejlődésre is negatív hatást gyakorolhat (Nemes-Balogh, 2019).

### **1.3.Játékok szerepe a mozgásfejlesztésben**

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

Óvodáskorban a gyermek számára fontos a megfelelő mozgástanítás, és ehhez a tanulási folyamathoz egy olyan motivációs alap létrehozása, amely ezt a hosszú folyamatot vidámmá és eredményessé tudja tenni (Bencze, 2009).

A gyermek a játék segítségével fedezi fel a körülötte lévő világot. A gyermek a játékot egy különleges, csodálatos dolognak tekinti. A játék nemcsak az óvodáskorúakra vagy a kisiskolásokra jellemző, de a későbbiekben, felnőttkorban is előszeretettel használják az emberek, mivel játszani mindenki szeret. A nevelés elsődleges eszközének tekinthető a játék. A játék az élettani hatásokon kívül fejleszti a mindennapi élethez elengedhetetlen pedagógiai, erkölcsi és szellemi tulajdonságokat is. Ezenkívül a játéktevékenység közben értelmi és erkölcsi tulajdonságok is fejlődnek, illetve egyéni és közösségi nevelés is végbemegy (Bíró et al., 2015).

A gyermek testi és szellemi egészsége a játékok közül a mozgásos játékok által képes a legnagyobb fejlődésre. A mozgásos játékok során a gyermeknek fejlődik az izomzata, ízülete, csontozata és idegrendszere is. A játék során növekszik a figyelme, emlékezőképessége, fejlődik a kreativitása (Poór, 2016).

A gyermekek játékfejlesztése során elsőként mindig a szenzomotoros és a kísérletező játékok lesznek a meghatározóak, amelyek a gyermek segítségére lehetnek a mozgást kifejező funkciók gyakorlásában. Az ezt követő időszakban jelenik meg a szerepjáték, ami hozzájárul a kreatív fantázia és a gondolkodás fejlesztéséhez (Makszin, 2007).

## II. MOZGÁSFEJLŐDÉS SZAKASZAI

A mozgást egy nélkülözhetetlen életjelenségnek tekintjük. Képes meghatározni a szervezet egészségügyi állapotát, illetve a szellemi és testi teljesítőképességet is. A mozgás az a tevékenység, amely képes egyensúlyt teremteni és megfelelő változást indukálni a fizikai és szellemi állapotban egyformán, így elérve azt a célt, hogy az életminőség a legjobb szintre kerüljön (Machalíkné Hlavács, 2008).

Napjainkban megfigyelhető, hogy a gyermekek érdeklődése teljesen megváltozott, így ennek következtében a motivációjuk a fizikai aktivitás iránt is jelentősen átalakult. A mozgásfejlesztés esélyt ad arra, hogy a gyermek a sikerélményein keresztül, megszeresse a mozgást és örömmel végezze azt, illetve hogy a gyermek mindennapi életében megfelelő helyre kerüljenek a mozgásos cselekvések (Király-Szakály, 2011).

A gyermekek számára a mozgástanulás során a legfontosabb, amit egy felnőtt tehet az a feladat végrehajtásához szükséges motiváció nyújtása, amelyeket különböző formában biztosíthatunk, mint például ellenőrzés, dicséret, külső vagy belső motiváció. A mozgástanulási folyamatok során a gyermek az elért sikerélményekből egyúttal ösztönzést is kap a későbbi tanuláshoz, amely által kialakul benne a tanulási motiváció (Király-Szakály, 2011).

Egy ember életében két kort tudunk megkülönböztetni: a naptári és a biológiai kor. Naptári életkornak nevezzük a születés pillanatától napjainkig eltelt időt, míg biológiai életkor a testi fejlettség, a nemi érettség és a csontosodási folyamat állapota alapján határozható meg. A gyermek fejlődéséről a két életkor együttes kiértékelése után kaphatunk teljes képet. Ha a biológiai életkor pár évvel korábbi, mint a naptári életkor, akkor akcelerációról, vagyis gyorsulásról beszélhetünk, ha pedig a biológiai életkor késik, akkor retardációról, tehát lassulásról (Domokos, 2011).

A fejlődési szakaszban az első mozgás alatt a születés pillanatától a tizedik hétig tartó időszakot értjük. Születéstől egészen 7 éves koráig intenzív fejlődésen megy keresztül a motorikus idegrendszere, illetve az érzékelést meghatározó funkciók. Ezek mellett lényeges fejlődésen megy keresztül az szív- és érrendszer, légzőrendszer és minden létfontosságú szervrendszer, amely elengedhetetlen a megfelelő mozgásfejlődés és kognitív készségek fejlesztésénél is. Ebben a szakaszban a fejlődés mértéke közeli kapcsolatban áll a mozgás szervet érintő ingerekkel, így elmondhatjuk, hogy minél több inger éri a gyermeket újszülött korában, annál gyorsabban tudnak fejlődni a mozgásszervi készségei (Király-Szakály, 2011).

Ahogy a gyermek érzékeli és észleli az őt körülvevő világot, úgy a mozgása is fejlődik. Elmondhatjuk, hogy nincs két egyforma gyerek, így kisebb-nagyobb eltérésekkel fejlődnek,

viszont van egy olyan út, amelyet minden gyermeknek végi kell járnia. A funkcionális és morfológiai fejlettséget tekintve megtudjuk határozni az emberi fejlődés periódusait, amik z egyéni fejlődésnek a szakaszait jelölik (Dobay, 2000).

1. ábra A mozgásfejlődés lényeges életkori szakaszai

Életszakaszok	Nők - Lányok	Férfiak - Fiúk
Újszülöttkor	1-10 nap	
Csecsemőkor	10 nap- 1 év	
Korai gyermekkor	1-3 év	
Első gyermekkor	4-7 év	
Második gyermekkor	8-11 év	8-12 év
Serdülőkor	12-15 év	13-16 év
Ifjúkor	16-20 év	17-21 év
Érettkor I.	21-35 év	22- 35 év
Érettkor II.	36-55 év	36- 60 év
Időskor	56-74 év	61-74 év
Aggkor	75-90 év	
Hosszú élet kora	90 év fölött	

Forrás: Farmosi, 2011

## 2.1. Korai gyermekkor mozgásfejlődése

A szakirodalmak által a természetes mozgások előrehaladását 1 éves kortól kezdődően 7 éves korig jellemzően három másik fejlődési szakaszra lehet bontani. Ezen szakaszok a mozgásfejlődésben minden esetben követik egymást, viszont egyénekenként különböző módon nyilvánulhat meg (Boronyai et al., 2015).

A különböző fázisok közti átmenet soha nem tekinthető egy éles folyamatnak, így nem lehet pontosan megmondani, hogy melyik gyermek mikor is fog átlépni egyik fázisból a következőbe. Viszont nagy általánosságban azt tudjuk mondani, hogy egy korosztály esetében a mozgásfejlesztés tökéletesítése érdekében ezekre az alapokra alapozhatunk (Boronyai et al., 2015).

Legfontosabb mozgásfejlődésbeli jellemzők a növekedés során:

- Születés pillanatától 3 hónapos korig a szükségtelen és véletlen mozgások alakulnak ki
- 3 hónapos kortól a 14 hónapos korig megjelennek az egybehangolt mozgások
- 14 hónapos kortól 3,5 éves korig az elengedhetetlen mozgásfélék elsajátítása történik

- 3,5 éves kortól 7 éves korig tovább fejlődnek az elengedhetetlen mozgásformák és kialakulnak a mozgáskombinációk

- 7 éves kortól 9-10 éves korig a gyermek tanulási képessége gyors fejlődésen megy keresztül

- Fiúknál 9-10 éves kortól 12-13,5 éves korig, míg a lányoknál 9-10 éves kortól 12 éves korig megy végbe a legintenzívebb gyermekkori motoros képességek tanulása (Farmosi,1999).

A kora gyermekkori időszak néhány szakaszának fontosabb jellemzői a mozgásfejlődésben:

- Csecsemőkor születéstől- 12 hónapos korig tart: a gyermek jellemzően ebben az időszakban először akaratlan mozgásokat végez, majd megfigyelhető a felfedező mozgás is, ilyen például a forgolódás, hason fekvésből átfordulás. A gyermek ebben az időszakban kezdi el önként tartani a fejét és próbál felülni. Az idő elteltével egyre összehangoltabb lesz a karok és a lábak mozgása is.

- Ülés és átfordulás időszakának tekintjük a 6-9 hónapos kor közötti időszakot. Ebben a korban tanul meg a gyermek átfordulni hátról-hasra és hasról hátra. Először támaszték segítségével, majd önállóan is képes lesz stabilan tartani magát ülő pozícióban.

- Járás előtti időszak a gyermek 9-12 hónapos kora között jelentkezik, amikor is elkezdődik a kúszás és mászás gyakorlása, majd támogatással állni és járni próbálkozik. Ebben az időszakban megkezdődik az egyensúlyérzéknek a fejlődése, illetve erősödik az izomzat az alsó végtagokban.

- Járás időszaka a gyermek 12-24 hónapos kora közötti időre tehető. Itt kezdődik meg az önálló járás gyakorlása. Kezdetben még szükség van támogatásra, de idővel egyre biztosabb és már nem lesz szüksége támaszra.

Megjelennek a különböző mozgásformák és ügyességek, illetve mozgáskombinációk is 2 és 3 éves kor között, amikor is a gyermek mozgása egyre koordináltabbá kezd válni. Finomodnak az apró mozgások is, mint például a ceruzafogás (Farmosi - Gaál, 2007). A két és három éves kor közötti gyermek számára ez az az időszak, amikor kitárul előttük a világ. Azok az elemi akaratlagos mozgások, amiket eddig sikerült elsajátítani, mint például a célirányos fogás, önálló helyváltoztatás, egyenes testtartás, most erre építkezve elkezdődik a gyermeket körülvevő környezet kibővülése. Az alapvető mozgáskészségeket illetően pedig a gyermek a környezet megismerésének és felfedezésének céljából elkezdi tudatosan és célszerűen alkalmazni ezeket a mozgásformákat. Ebben a korban mozgására még jellemző

lehet, hogy egyes mozdulatokba bizonyos testrészek nem megfelelően kapcsolódnak be (Vass, 2019).

A gyermek alapvető mozgáskészségeit három csoportba sorolhatjuk: a helyváltoztató, a helyzetváltoztató és a manipulatív mozgáskészségek (Vass, 2019).

2. ábra: Alapvető mozgáskészségek csoportjai

Lokomotoros (helyváltoztató) mozgáskészségek	Stabilitási (helyzetváltoztató) mozgáskészségek	Manipulatív (finommotoros) mozgáskészségek
<ul style="list-style-type: none"> <li>• járások</li> <li>• futások</li> <li>• oldalazások</li> <li>• szökkenések, szökdelések</li> <li>• ugrások és érkezések</li> <li>• menekülés és üldözés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• irányváltások, kitámasztások</li> <li>• lendítések, körzések</li> <li>• hajlítások és nyújtások</li> <li>• fordítások, fordulatok</li> <li>• tolások és húzások</li> <li>• emelések</li> <li>• testsúlymozgatások és támaszok</li> <li>• gurulások és átfordulások</li> <li>• dőlések és esések</li> <li>• egyensúlyozások</li> <li>• függések és lengések</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gurítások</li> <li>• dobások</li> <li>• elkapások</li> <li>• rúgások, labdaátvételek lábbal</li> <li>• ütések</li> <li>• ütések eszközzel</li> <li>• labdavezetések kézzel, lábbal</li> <li>• eszközök megállítása, átvétele</li> <li>• egyéb eszközhasználati formák</li> </ul>

Forrás: Vass, 2019

## 2.2. A gyermek mozgásfejlődése 4-7 éves kor között

A gyermek mozgása szakaszosan fejlődik, így fontos, hogy a mozgásanyag összeállításában, maximális figyelmet fordítsunk a gyermekek életkori és egyéni sajátosságokra is, „vagyis olyan optimális fizikai ingereket kell biztosítani, melyek növekvő módon és nagy hatásfokkal járulnak hozzá személyiségük differenciált fejlődéséhez, mozgásvágyuk és nagyfokú motoros aktivitásuk kielégítéséhez.” (Lukin, 2004:63)

A gyermekek életét túlságosan is befolyásolja a felnőttek gyors és feszültséggel teli életstílusa, a folyamatos stresszhelyzetek és a megélhetés bizonytalansága. Az óvoda nagyban hozzá tud járulni az óvodáskorú gyermekek belső békéjének a megteremtéséhez, hiszen a nap legnagyobb részét ott töltik. Az óvodáskorú gyermekek legnagyobb sajátossága, hogy mozgékonyak, a mozgásaktivitásuk nagyfokú és a biológiai aktivitásuk gyors tempóban zajlik. Ebben a korban mindent el kell követni, hogy rendszeres és a hatékony mozgásfejlesztés feltételei teljesülhessenek, mivel hiánya nemcsak a testkulturális értékeket képes befolyásolni, de fontos szerepet tölt be a későbbi személyiségformálódásban is (Tamásiné, 2014).

Három és öt éves korban a gyermek a már korábban elsajátított komplex mozgásformákat gyakorolja, az a cél, hogy ezeket a mozgásformákat már egyedül is biztonságosan végre



tudja hajtani. Ebben a ciklusban a tanulási folyamat egy szervezett oktatási rendszerben zajlik, amelynek végére a gyermek iskolaéretté válik. A gyermekekre jellemző a szubjektív viselkedési forma, ahol az érzelmeire hallgat és legtöbbször képtelen az objektív gondolkodásra. A leginkább jellemző viselkedésforma az utánzás, illetve az önállóságra való törekvés. A tudás elsajátítása érdekében ebben a korban fontos felkelteni a gyermekek figyelmét (Király-Szakály, 2011).

Elmondható, hogy 3-6 éves korban a gyermekek legtöbbször gyakorolt mozgásformájának a mászás tekinthető, amelynek a fejlődésében a legnagyobb változás 5 éves kor után figyelhető meg. Minél többet és minél messzebb mászik a gyermek, annál jobban előkészíti a törzsét a megfelelő üléshez, álláshoz, járáshoz. Ahogyan a mászásnál, úgy a járásnál is az 5 éves kor utáni időszakban figyelhető meg lényeges fejlődés. Ekkor kezdi a gyermek elhagyni a tipegő járását és kialakul a járásban a sarokkal való talajfogás, a lábujjakkal való eltolás és a talpon átgördülés is. A megfelelően koordinált járás a 4 éves korúak felére, míg a 7 éves korúak háromnegyedére jellemző. A járás egyénivé fejlődik az első gyermekkor végére és stabil marad az ifjúkorig (Kunos, 1994).

Ezen időszaknak a végére minden alap mozgásformát elsajátít a gyermek. A legújabb mozgások és végrehajtásban történt változások:

- a járás, futás egyre könnyebb,
- a lépcsőzés biztonságos végrehajtása váltott lábbal,
- leugrás, el- és felugrás tárgyakról, szökdelés helyben és haladással is,
- egykezes hajítás fej fölül indítva,
- alsó dobás két kézzel,
- fejlődő labdaelkapás,
- hinta, csúszda, mászóka önálló használata (Király-Szakály, 2011).

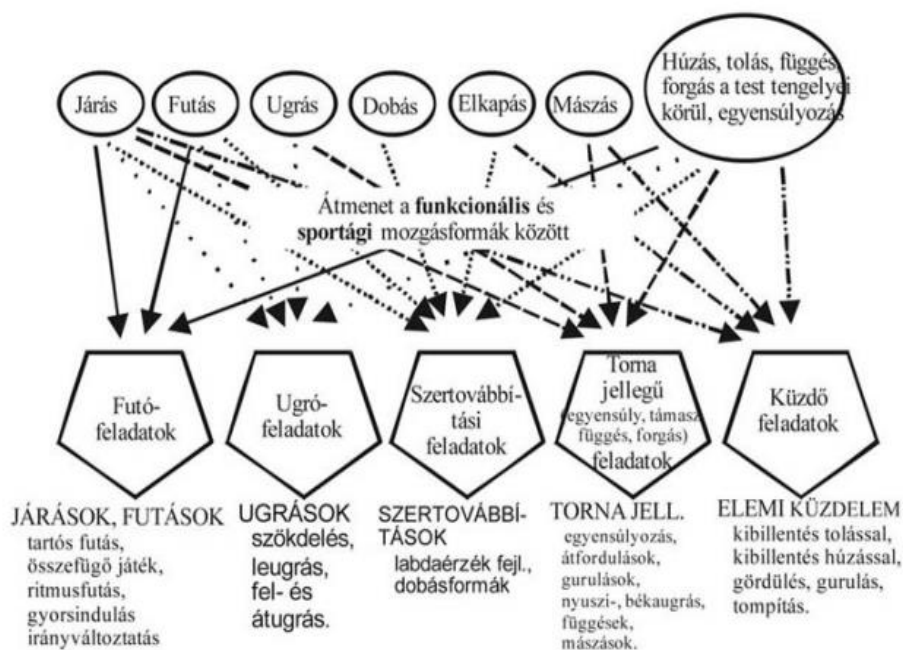
A fent említett készségek fejlesztésére a legalkalmasabb módszer a közös játékok alkalmazása és a játékokban való részvétel. A gyermek a játékon keresztül képes megismerni saját képességeit, rá jön arra, hogy mire is képes. Ha mozgásfejlődésben ebben a szakaszban probléma adódna, akkor minél előbb meg kell oldani, amíg lehetőséget biztosít a gyermek plaszticitása (Király-Szakály, 2011).

A gyermek öt és hét éves közötti korszakában már képesek vagyunk mérni a mozgásszervi és kognitív fejlődést is. Rendelkezésünkre állnak különböző tesztek, amelyeknek segítségével kimutatható bármiféle hiányosság vagy a normától való eltérés is. Mindemellett felmérhetjük, hogy iskolaérett-e már a gyermek (Király-Szakály, 2011).

Ebben az időszakban fontos a gyermek számára az ügyességfejlesztő, a légzésjavító és az izomerősítő gyakorlatok. A legnagyobb értéke egy egészséges gyermek fejlődésére az egész testre ható ügyességfejlesztő gyakorlatoknak van. Ezek a gyakorlatok nemcsak a testi, de a szellemi fejlődésben is szerepet játszanak. A bizonytalan gyermekeknek biztonságot jelentenek, a rendezetlen mozgású gyerekeket pedig egy célszerű és harmonikus mozgáshoz szoktatják (Farmosi-Gaál, 2007).

A gyermeknek az iskola első osztályától fontos, hogy az óvodában megkezdett mozgásfejlesztését folytassák. Az iskolai mozgásfejlesztésnek szorosan kapcsolódnia kell az óvodai mozgásfejlesztésben elért eredményekhez, de közben figyelembe kell venni az egyéni különbségeket is. Az óvodában kialakult gyermekek közötti különbség kezelésére az alsó tagozat négy éve áll rendelkezésre (Király-Szakály, 2011).

3. ábra: Az óvoda és az iskola közötti mozgáscsoportok átmenete



Forrás: Király-Szakály, 2011

Az ábrán jól látható, hogy az óvodáskorban kialakult több kisebb funkcionális mozgáscsoportok az iskoláskorra komplex, nagyobb volumenű mozgásformákká alakulnak át. Az iskolában érvényesülnie kell, annak az irányzatnak, hogy a kisebb mozgáscsoportok, amelyeket az óvodai mozgásfejlesztésben alkalmaztak, azokat alsó tagozatban egy komplexebb, a gyermek számára már bonyolultabb mozgásba épüljenek be (Király-Szakály, 2011).

### 2.3. Nagymozgások fejlesztése

„A személyiség kialakulása szempontjából az óvodásnál nagy jelentősége van a motoros, a verbális megnyilvánulásoknak és a percepció összehangolt fejlesztésének, ami közvetlenül érvényesül a nagymozgások és a finommotorika alakulásában.” (Györi, 2002:266).

A mozgás fejlődésében és a cselekvőképesség alakulásában az úgynevezett nagymozgások gyermekkorban elért fokozatának megerősödése azt eredményezi, hogy fejlődés fokozatosan fejlődik. A növekedés folyamán, ahogy a test arányossága javulása, illetve a sok mozgásgyakorlás egy kecsesebbé váló testmozgást vált ki (Király-Szakály, 2011).

A nagymozgásos játékok alatt a test izomzatának a megfelelő használatát értjük. Ide sorolhatjuk, például a járást, a rúgást, az egyensúlyozást és a hajítást is. Ahhoz, hogy a nagymozgások fejlődni tudjanak, fontos a folyamatos gyakorlás és ismétlés. Óvodáskorban célszerű a nagymozgásokat külön részekre bontani és úgy gyakoroltatni. A gyakorlások során fontos, hogy a feladatokat fokozatosan tegyük nehezebbé a gyermekek számára. Azokat a gyakorlatokat tekinthetjük a legjobb nagymozgásoknak, amelyek képesek a test izomzatát teljeskörűen megmozgatni. A gyermek megfelelő testtartásának kialakításához hozzájárulnak a karok, a hát, a nyak és a lábak izmainak az erős használata (Bíró et al., 2015).

A nagymozgások fejlesztése, mint például a séta-futás-kúszás-mászás egy célzott testmozgással fejleszthető, amelyben a mozgásoknak a ritmusa, az iránya, a tempója és a térbeli elhelyezkedése megváltozik. Az alapmozgások képesek információval szolgálni az idegrendszer bizonyos területeinek állapotáról (Sipos, n.é.).

A nagymozgás fejlesztésére több lehetőségünk is van, mint például a járást fejleszthetjük gyorsabb/lassabb ütemezéssel vagy szétszórt, majd egy sorba rendezett akadályok megkerülésével. A futásnál alkalmazhatunk olyan gyakorlatokat, mint a térdemeléssel, saroklendítéssel hátra futás, futás közben jelre ugrás, begyorsító futások. Az ugrást fejleszthetjük olyan gyakorlatokkal, mint a páros lábbal szökdelés előre, majd hátra, karikába be-ki ugrás, akadálykerüléssel előre és hátra ugrás. A kúszás fejleszthető különböző akadályok kerülésével, térd előtti babzsák csúsztatással, a mászás fejlesztésében segítségünkre lehet a bordásfal, előre, hátra mászás, egy végtag kiiktatásával történő mászás. Ezeknél a gyakorlatoknál, amikor a nagymozgásokat próbáljuk fejleszteni fontos szerepe van a tempó és a gyakorlatok ritmusának folyamatos változtatásának (Sipos, n.é.).

### **III. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI**

#### **A kutatás célja**

A kutatásom célja, hogy megismerjem az adott óvodák oktatási- és nevelési felkészültségét az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlesztésében. Arra kerestem a választ, hogy a gyermekek életkoruknak megfelelően haladnak-e a mozgásfejlődésben. Valamint kíváncsi voltam a szülők véleményére és észrevételeire, hogy ők hogyan tudnák jellemezni a családjuk és az óvoda teljesítményét a gyermekek mozgásfejlődésében és fejlesztésében, illetve az egészséges életmódra nevelés során. Egyebek mellett arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a szülők elégedettek-e az óvodai testnevelési foglalkozásokkal.

#### **Hipotézis**

Feltételeztem, hogy a vizsgált óvodák eredményei között nem tapasztalunk majd lényegi különbséget.

Feltételezem, hogy az egyénekenkénti teljesítménynél látunk majd eltérést az eredményeket illetően.

Feltételeztem, hogy a városi óvodában a nagycsoportos gyermekek jobb eredményt fognak a felmérés során elérni, mint a falusi óvodában, mivel a városban sokkal több lehetőség adott a gyermek óvodán kívüli mozgásfejlesztésére.

Feltételeztem, hogy a család minden formában próbálja támogatni a gyermek életkorának megfelelő mozgásfejlesztését, illetve felvettem, hogy a család a legjobb tudomása szerint az egészséges életmódra próbálja nevelni gyermekét.

#### **3.1.A kutatás helye**

##### **Csapi Mese Óvoda**

A Csapi Mese Óvoda a Lembergi Vasúttársaság fenntartása alatt kezdte meg a működését 1986-ban. 2002-ben a csapi önkormányzat vette át az óvoda fenntartását, amely kétnyelvű óvodaként működik.

Az óvodában a 2023-as tanévet 12 csoport kezdte meg, ebből tíz ukrán nyelvű és 2 magyar nyelvű csoport. Az elmúlt években jelentős felújításon ment keresztül az óvoda. 2013-ban indult meg az óvoda bővítése, majd a Magyar Állam támogatásával, a Kárpát-medencei óvodafejlesztési program keretein belül az egyik szárny teljes felújításon esett át.

A magyar nyelvű nagycsoportba 19 gyermek jár, ebből 10 lány és 9 fiú.

A kutatásomban alkalmazott feladatok elvégzésekor 15 gyermek járt óvodába. A szülők részére készített kérdőívet 13 szülő töltötte ki eredményesen.

##### **Salamoni Mosoly Óvoda**

A Salamoni Mosoly Óvoda 1978-ban kezdte működését, mint magyar nyelvű óvoda. Az óvodában korábban 3 csoport működött, de az utóbbi években 2 magyar nyelvű csoporttal üzemel az óvoda, egy kis- és egy nagycsoporttal.

Az óvoda a 2016-os évben teljeskörű felújításon esett át, a Magyar Állam támogatásával, a Kárpát-medencei óvodafejlesztési program keretein belül. A felújítás során nemcsak az épületet, de az óvoda udvarát is renoválták, hogy gyermekek minél komfortosabb és színesebb helyen tudjanak fejlődni.

A Salamoni Mosoly Óvoda magyar nyelvű vegyescsoportjába 15 gyermek jár, ebből a kutatásomban alkalmazott feladatokat 12 gyermek végezte el, egészségügyi gondok miatt. A szülők részére készített kérdőívet 9 szülő küldte vissza kitöltve.

A táblázatban szereplő gyermekek végezték el mindhárom feladatot, amelyet a kutatásomban alkalmaztam.

*1. táblázat: A gyermekek névsora*

№	<i>Salamoni Mosoly Óvoda</i>		<i>Csapi Mese Óvoda</i>	
	<i>Névsor</i>	<i>Születési év</i>	<i>Névsor</i>	<i>Születési év</i>
<b>1</b>	A.L.	2018.10.21	A. Sz.	2018.08.23
<b>2</b>	A.R.	2019.02.10	B.V.	2018.04.10
<b>3</b>	H.V.	2018.05.28	H.H.	2019.01.12
<b>4</b>	D.E.	2019.03.12	H. A.	2018.04.25
<b>5</b>	D.G.	2018.11.20	D. B.	2018.09.20
<b>6</b>	K.M.	2018.09.04	D. A.	2019.03.16
<b>7</b>	K.I.	2017.01.21	D. Sz.	2018.08.22
<b>8</b>	L.Z.	2019.10.30	K. L.	2018.12.03
<b>9</b>	P.A.	2018.12.26	K. T.	2019.04.21
<b>10</b>	P.R.	2019.06.05	M. K.	2019.02.15
<b>11</b>	R.E.	2019.09.27	N. A.	2018.03.28
<b>12</b>	R. T.	2018.05.12	R. K.	2018.07.14
<b>13</b>			R. O.	2018.03.23
<b>14</b>			Sz. D.	2018.10.30
<b>15</b>			S. D.	2017.11.02

*Forrás: Saját kutatás*

### 3.2.A kutatás módszere

A kutatásom első részében egy kérdőívet készítettem a szülők részére. Amelyben arra voltam kíváncsi, hogy ők, mint szülők milyen lépéseket tesznek annak érdekében, hogy megszerettségük gyermekeikkel a sportot és a mindennapi mozgást.

A kérdések között szerepelt, hogy mennyire vannak megelégedve az óvodai testnevelési foglalkozásokkal és a foglalkozások közötti, a gyermek számára biztosított mozgási lehetőségekkel. Mivel a sport mellett az egészséges életmódnak is jelentős szerepe van az életünkben, így a kérdőívben arra is kerestem a választ, hogy a család otthon mennyire él az egészséges életmód szerint. Továbbá választ kaptam arra, hogy hány szülő szeretné, ha gyermeke a felnőttkorában is aktív és egészséges életet élne.

A természetes mozgások vizsgálatára különböző gyakorlatokat alkalmaztam, amelyek megfelelnek az óvodáskorú gyermekek biológiai fejlettségének és valós értékmérő feladatoknak bizonyulnak hasonló életkorú gyermekekhez viszonyítva.

A gyermekekkel mindkét óvodában három feladatot végeztettem el. Az eredményeket táblázatokba foglaltam, valamint ábrák segítségével szemléltettem. A feladattól függően a mértékegységeket is feltüntettem a felmérés során. Összehasonlítást végeztem az óvodák és nemek között is.

„Célba dobás: a vizsgált személytől 1,5 méterre, mellmagasságban egy 25x25 centiméteres nagyságú céltáblát függesztünk fel. A céltáblán három kör van. A tábla középpontjából a belső kört 4 cm-es, a középső kört 7 cm-es, a külső kört 10 cm-es sugárral kell megrajzolni. A vizsgálati személy arccal a tábla felé áll föl. Fejmagasságban tartott kezébe egy teniszlabdát adunk és felszólítjuk, hogy lendületszerzés nélkül találja el a belső kört. A jobb és bal kézzel 3-3 dobást kell végrehajtani. A belső körön belüli találat 3 pontot, a középső körön belüli találat 2, a külső körön belüli találat 1 pontot ér. A teljesítmény a hat dobásból elért pontok összege. Ha nem találja el a céltáblát, azért 0 pont jár. A dobókar váltogatása nem megengedett. Célszerű 3 vagy 6 labdát előkészíteni, hogy a gyermek folyamatosan tudja végezni a dobást. Minden esetben feltartott kezébe kell adni a labdát” (Gaál-Rudnerné,2015:97).

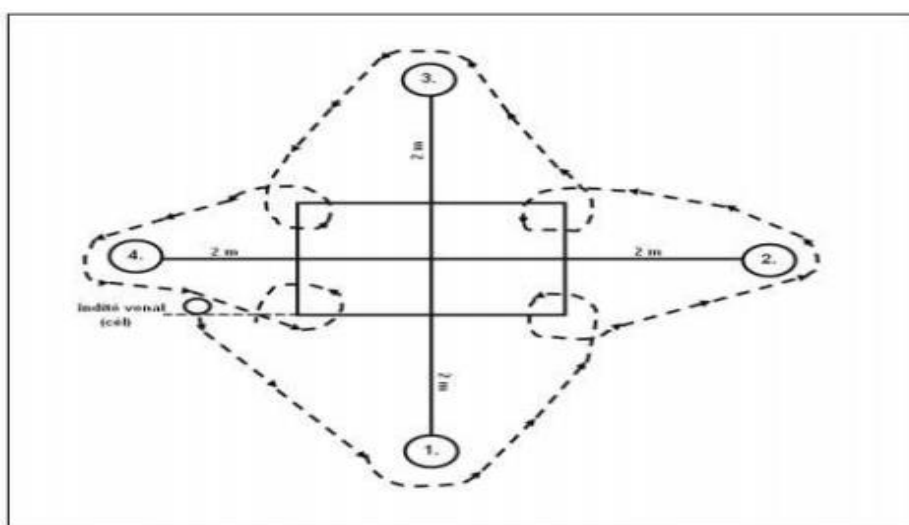
A felmérés második tesztjeként a Bumeráng tesztet alkalmaztam. A teszt során felmérjük az óvodáskorúakra leginkább jellemző mozgásanyagot, mint például a mászást és futást. A teszt során a mozgáskoordinációt is vizsgáltuk.

Bumeráng teszt: kijelölünk egy 100 x 150 centiméteres, téglalap alakú területet, megjelölve annak sarkait és középpontját. A terület minden sarkára egy-egy medicinlabdát

helyezzünk el úgy, hogy a területen belül helyezkedjenek el. A terület középpontjától az oldalvonalak felezőjén át, mind a négy irányba egy-egy alkalmas tárgyat helyezünk el.

A gyermek állásból indulva fusson az egyik medicinlabdától a 2 méterre található tárgy felé és azt elkerülve a következő medicinlabda irányába haladjon. Azt közelítse meg mászással úgy, hogy a keze is és lába is talajon legyen, kerülje meg és felegyenesedve folytassa a következő 2 méterre lévő tárgy elkerülésével. Meg kell kerülnie valamennyit medicinlabdát és valamennyi 2 méterre lévő tárgyat. A teszt akkor ér véget, ha a negyedik medicinlabdát megkerülve visszaérkezik mászással és áthalad a rajtvonalon. 0,1 másodperces pontossággal kell mérni az időt (Gaál-Farmosi, 2007).

4. ábra: Bumeráng teszt ábrázolása



Forrás: Bencze, 2009

Az utolsó feladat pedig a gyermekek számára a következő volt: „Nyitott szemmel állás egy lábon: cipő nélkül, tetszésszerűen egy lábon kell állni úgy, hogy másik lábat térbe hajlítva felemeli a gyermek és a felemelt lábának talpát a másik lábán térdének belső oldalára támasztja. Minkét kéz csípőn legyen. A stopperórát akkor kell megindítani, amikor a fent leírt pozíciót a gyermek felvette, és akkor kell megállítani, amikor elveszi a térdéről a lábát vagy a csípőjéről a kezét. Az időt 0,1 másodperces pontossággal kell mérni. A próba maximum 60 másodpercig tart” (Gaál-Ruderné, 2015:96).

### 3.3 A kutatási minta bemutatása

Az alábbi táblázat tartalmazza a csoportokban lévő gyermekek, Bumeráng tesztben elért eredményeit, nemek és óvodákra bontott külön bontva. A felmérést 2024 tavaszán végeztem el mindkét óvoda nagycsoportjában.

A táblázatokban megfigyelhető, hogy jelentős eltérés nincs a lányok átlageredményei és a fiúk átlageredményei között.

2. táblázat: Vizsgálati eredmények a Salamoni Mosoly Óvodából

№	<i>Salamoni Mosoly Óvoda</i>	
	<i>Névsor</i>	<i>2024 tavaszán elvégzett felmérés</i>
1	P.R.	21 mp.
2	L.Z.	18 mp.
3	H.V.	20 mp.
4	R. T.	20 mp.
5	D.G.	24 mp.
6	P.A.	22 mp.
7	K.I.	25 mp.
<b>Lányok átlageredménye</b>		21 mp.
8	K.M.	18 mp.
9	A.L.	23 mp.
10	R.E.	19 mp.
11	D.E.	21 mp.
12	A.R.	20 mp.
<b>Fiúk átlageredménye</b>		20 mp.

*Forrás: Saját kutatás*

Látható, hogy a Salamoni Mosoly Óvoda és a Csapi Mese Óvoda között van egy minimális eltérés, ugyanis a Csapi Mese Óvoda nagycsoportos gyermekei jobb eredményt értek el a salamoni óvodától.

A feladat elvégzése közben a Salamoni Mosoly Óvodában, a nagycsoportos gyermekeknek több alkalommal kellett elmagyarázni és bemutatni a feladatot, mint a Csapi Mese Óvodában lévő gyerekeknek, de mint kiderült, ennek az az oka, hogy a csapi óvodában a gyerekek már végeztek ehhez hasonló feladatokat, így számukra könnyebb volt a feladat megértése.



3. táblázat: Vizsgálati eredmények a Salamoni Mosoly Óvodából

№	Csapi Mese Óvoda	
	Névsor	Születési év
1	A. Sz.	19 mp.
2	N. A.	22 mp.
3	H.H.	20 mp.
4	R. K.	21 mp.
5	S. D.	19 mp.
6	D. A.	21 mp.
7	K. T.	20 mp.
<b>Lányok átlageredménye:</b>		<b>20 mp.</b>
8	K. L.	21 mp.
9	D. Sz.	20 mp.
10	M. K.	19 mp.
11	B.V.	20 mp.
12	H. A.	21 mp.
13	R. O.	18 mp.
14	Sz. D.	20 mp.
15	D. B.	19 mp.
<b>Fiúk átlageredménye:</b>		<b>19 mp.</b>

*Forrás: Saját kutatás*

A kutatásomban szereplő következő feladat a nyitott szemmel egy lábon állás gyakorlata volt, amelynek eredményeit a következő táblázatban szeretném ismertetni.

4.táblázat: A két csoport adatai egyensúlymérő gyakorlatban

№	Salamoni Mosoly Óvoda		Csapi Mese Óvoda	
	Névsor	Nyitott szemmel állás egy lábon	Névsor	Nyitott szemmel állás egy lábon
1	P.R.	32,22	A. Sz.	51,34
2	L.Z.	26,43	N. A.	38,43
3	H.V.	38,57	H.H.	32,18

4	R. T.	19,23	R. K.	41,36
5	D.G.	41,53	S. D.	28,42
6	P.A.	46,32	D. A.	32,16
7	K.I.	49,56	K. T.	24,53
<b>Lányok átlageredménye</b>		<b>36,26</b>		<b>35,48</b>
8	K.M.	43,25	K. L.	37,49
9	A.L.	38,54	D. Sz.	43,35
10	R.E.	32,56	M. K.	41,38
11	D.E.	47,31	B.V.	27,60
12	A.R.	52,37	H. A.	31,54
13	-	-	R. O.	46,33
14	-	-	Sz. D.	55,13
15	-	-	D. B.	29,41
<b>Fiúk átlageredménye:</b>		<b>42,80</b>		<b>39,02</b>

*Forrás: Saját kutatás*

Az eredményekből megállapítható, hogy ebben a feladatban a fiúk jobban teljesítettek minketű óvodában egyaránt.

A lányok eredményei között minimális eltérés figyelhető meg. A két óvoda eredményeit, egyaránt a fiúk és lányok eredményeit figyelembe véve, elmondhatjuk, hogy a salamoni óvodában a gyermekek jobban teljesítették ezt a feladatot.

Elmondhatjuk, hogy a gyermekek egyensúlyérzéke kissé gyengének bizonyult, mivel egyikőjüknek sem sikerült teljes egy percig állnia egy lábán.

A következő feladatunk a célba dobás volt, amelyet külön bal és jobb kézzel is elvégeztek a gyermekek. A feladat eredményeit a következő táblázatban tekinthetjük meg.

A célba dobás feladatnál a gyermekek átlagosan a jobb kézzel indított dobásnál sokkal jobban teljesítettek, mint a bal kézzel indított dobásnál.

A jobb kezes dobásnál a gyermekeknek valószínűleg, azért sikerült jobb eredményt elérniük, mivel többen közülük jobb kezes gyermek.

A bal kezes dobásnál az eredményekből jól látható, hogy a fiúk jobban teljesítették a feladat ezen részét, mint a lányok.

A két óvodában a lányok eredményei a jobb kezes dobásnál jobbak voltak, mint a bal kezes dobás során elért eredmények.

5.táblázat: Célba dobás eredményei

№	Salamoni Mosoly Óvoda			Csapi Mese Óvoda		
	Névsor	Célba dobás (jobb kézzel)	Célba dobás (bal kézzel)	Névsor	Célba dobás (jobb kézzel)	Célba dobás (bal kézzel)
1	P.R.	1/1/0	0/0/1	A. Sz.	1/0/1	1/0/0
2	L.Z.	0/0/1	1/0/1	N. A.	0/1/1	1/0/0
3	H.V.	1/1/1	1/0/0	H.H.	1/0/1	0/0/1
4	R. T.	0/1/1	0/0/0	R. K.	1/1/0	0/1/0
5	D.G.	0/1/1	0/1/0	S. D.	1/1/1	0/0/1
6	P.A.	1/0/1	0/0/0	D. A.	0/1/0	0/1/0
7	K.I.	1/0/0	0/1/1	K. T.	0/1/1	0/0/1
<b>Lányok átlageredményei:</b>		<b>1,86</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>0,85</b>
8	K.M.	0/1/1	0/0/0	K. L.	0/1/0	0/1/1
9	A.L.	1/1/1	0/1/0	D. Sz.	1/0/1	1/0/1
10	R.E.	0/0/1	0/1/1	M. K.	1/1/0	0/0/0
11	D.E.	1/1/0	1/0/0	B.V.	0/1/0	1/1/0
12	A.R.	0/1/0	0/1/1	H. A.	1/1/0	0/1/0
13	-	-	-	R. O.	1/0/1	0/0/0
14	-	-	-	Sz. D.	1/1/1	0/0/0
15	-	-	-	D. B.	0/1/0	0/0/1
<b>Fiúk átlageredményei:</b>		<b>1,8</b>	<b>1,2</b>		<b>1,75</b>	<b>1</b>

*Forrás: Saját kutatás*

A kutatásom második részében egy kérdőívet készítettem a szülők számára, amelyet az óvodapedagógus segítségével minkét óvoda nagycsoportjában megkaptak a szülők.

A kérdőívet összesen 22 szülő töltötte ki, a Salamoni Mosoly Óvodából 9 szülő, míg a Csapi Mese Óvodából 13 szülőtől kaptam választ a kérdőívre.

A kérdőívben különböző kérdéseket tettem fel a gyermekeik, illetve a saját mozgáskultúrájukkal kapcsolatban.

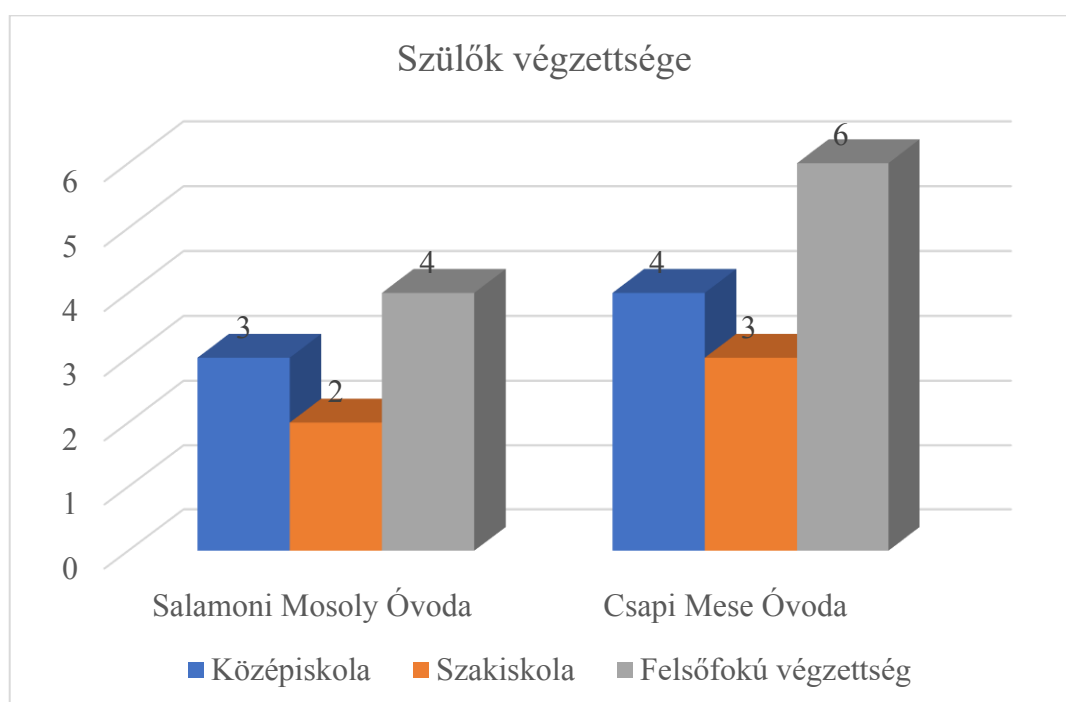
Továbbá érdekelt, hogy hogyan viszonyulnak az egészséges életmódhoz, a mindennapi sporthoz, illetve mennyire vannak megelégedve az óvodai testnevelési foglalkozásokkal.

Mivel a gyermekek a legtöbb esetben a szüleitől tanulják meg, hogy mi a helyes és mi nem, róluk vesznek példát, őket utánozzák, így fontos, hogy a szülők olyan példát tudjanak mutatni gyermekeiknek az egészséges és aktív életmóddal kapcsolatban is, amelyet ők is szeretnének, ha gyermekeik felnőttkorukban is tovább folytassanak.

A kérdőívben kapott válaszokat a következő ábrák segítségével fogom ismertetni.

Az első kérdésben felmértem a szülők iskolai végzettségét. A diagramon látható, hogy minkét óvodában a felsőfokú végzettséggel rendelkező szülők vannak többségben.

5. ábra: A szülők végzettsége



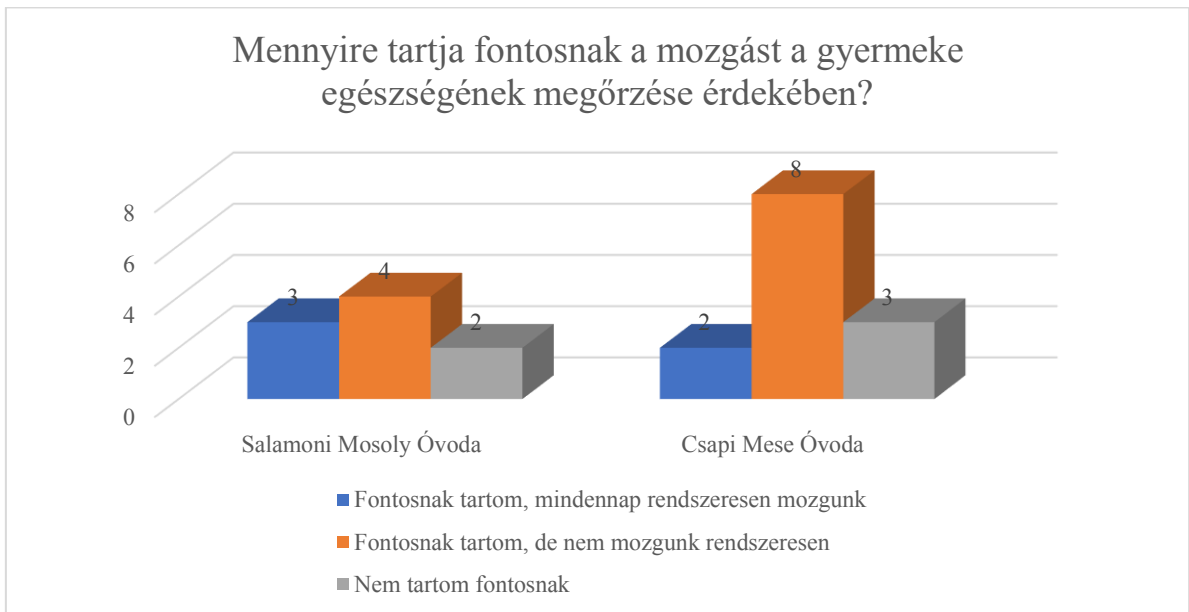
Forrás: Saját kutatás

A következő kérdésem az volt, hogy mennyire tartják fontosnak a mozgást a gyermekeik életében az egészségük megőrzése érdekében.

A legtöbb szülő erre a kérdésre azt a választ adta, hogy fontosnak tartják a mozgást, viszont nincs jelen a mindennapi életükben.

Viszont külön kiemelendő, azoknak a szülőknek a válasza, akik azt választották, hogy gyermeke mindennap rendszeres mozog.

6. ábra Mennyire tartja fontosnak a mozgást a gyermeke egészségének megőrzése érdekében?

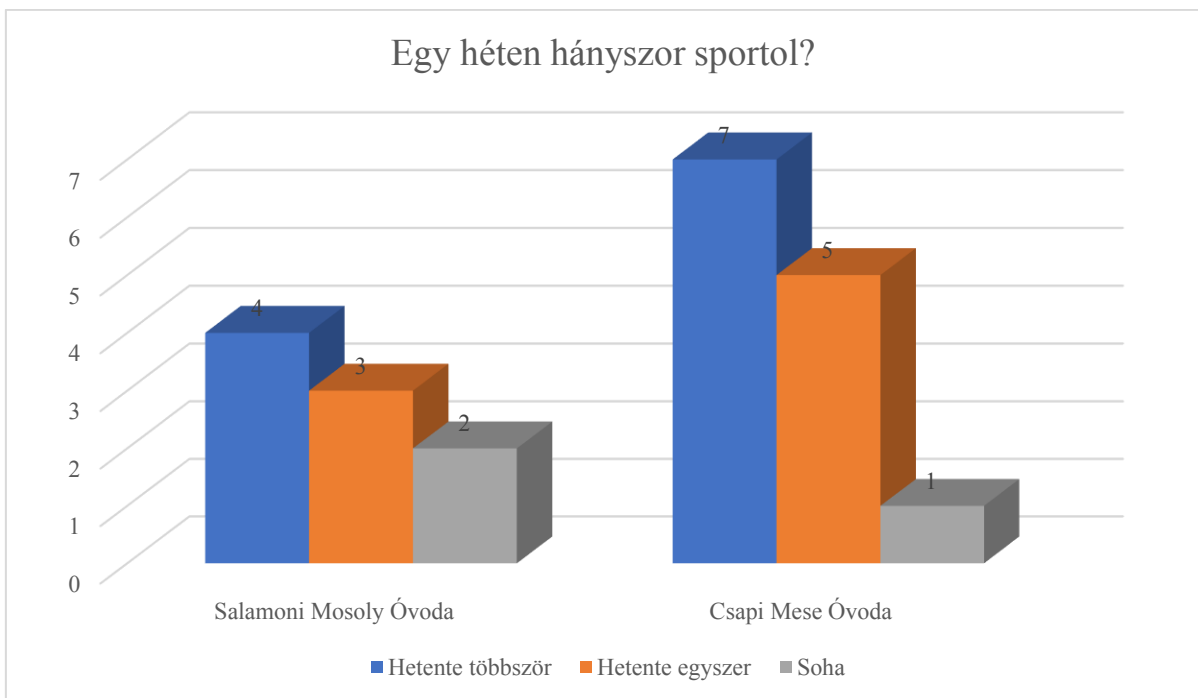


*Forrás: Saját kutatás*

A harmadik kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy a szülők hányszor sportolnak egy héten.

A válaszokból jól látható, hogy minkét óvodában a szülők nagyobb része hetente többször is sportol, és csak nagyon kis százaléka a szülőnek, aki nem úz semmiféle sportot.

7. ábra Egy héten hányszor sportol?

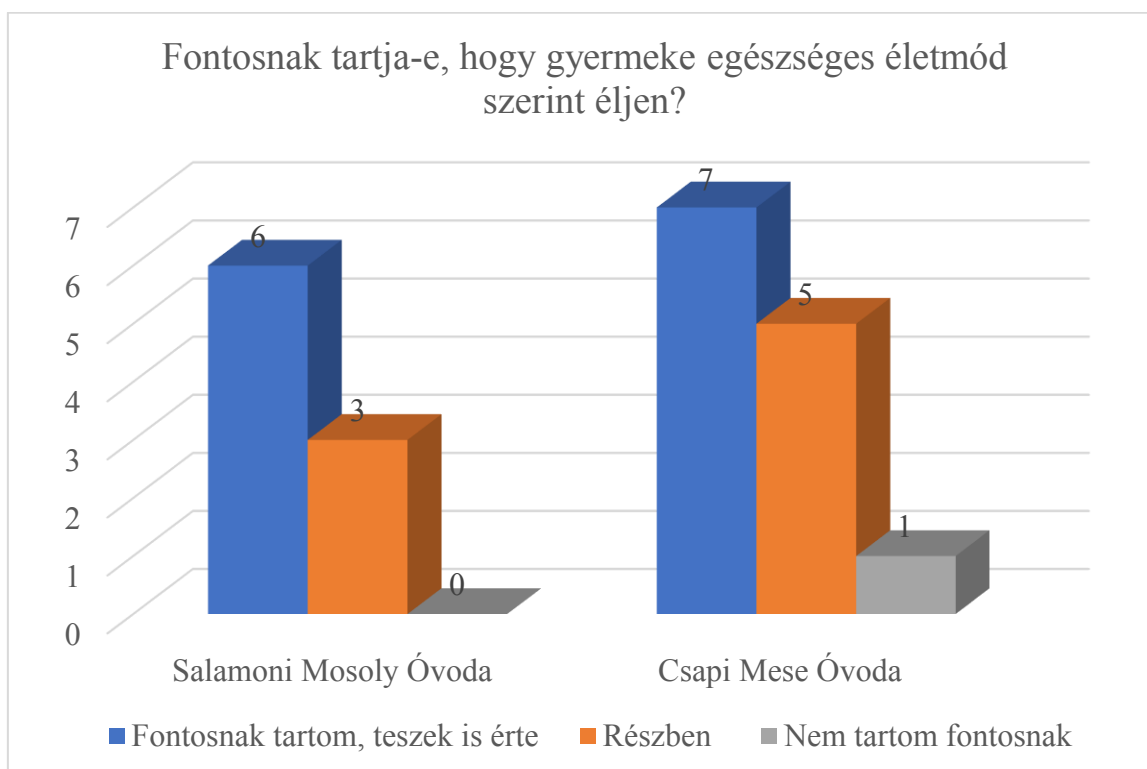


*Forrás: Saját kutatás*

A következő kérdésben azt kérdeztem a szülőktől, hogy mennyire tartják fontosnak, hogy gyermekeik a későbbiekben is egy egészséges életmód szerint éljenek.

A diagrammon jól megfigyelhető, hogy a szülők nagyobb része kifejezetten nagy figyelmet fordít arra, hogy gyermekeiket az egészséges életmód felé tereljék, hogy felnőttkorukban már ez a fajta életmód legyen a természetes számukra.

8. ábra Fontosnak tartja-e, hogy gyermeke egészséges életmód szerint éljen?

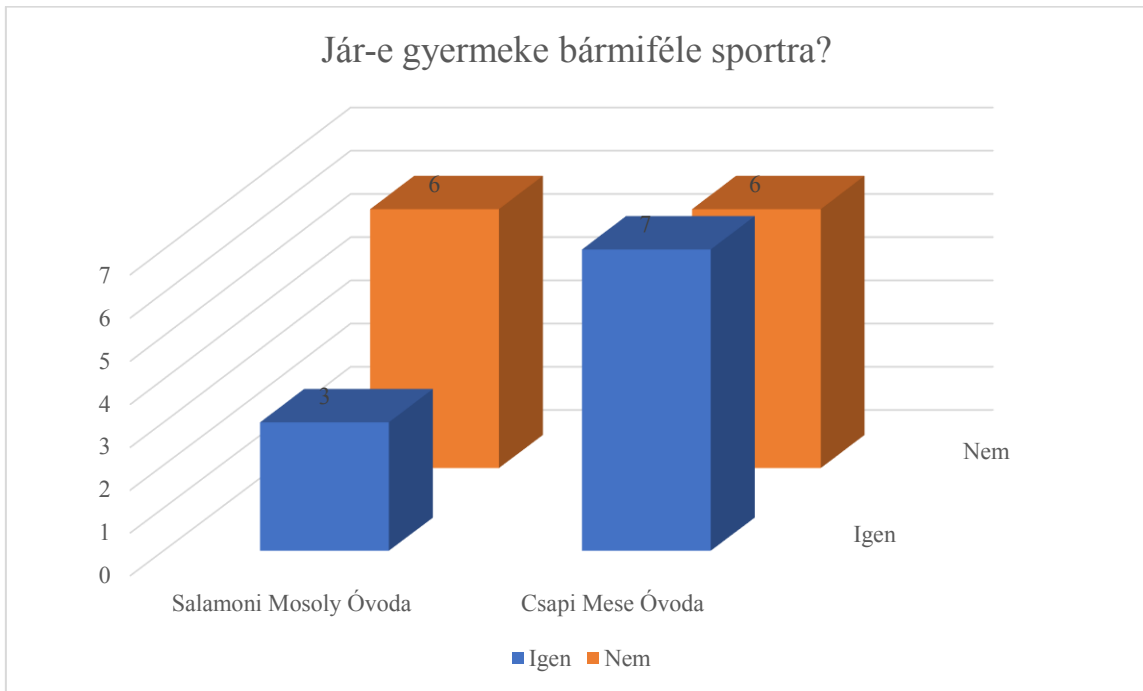


Forrás: Saját kutatás

A kérdőív következő kérdésében azt kérdeztem a szülőktől, hogy gyermekeik járnak-e rendszeresen valamilyen sportra.

A következő diagramon láthatjuk, hogy a városi óvodában, vagyis a Csapi Mese Óvodában a gyermekek több, mint fele jár szabadidejében valamilyen sportra. Míg a falusi óvodában, a Salamoni Mosoly Óvodából a gyermekek kevesebb, mint fele jár bármiféle sport foglalkozásra.

9. ábra Jár-e gyermeke bármiféle sportra?

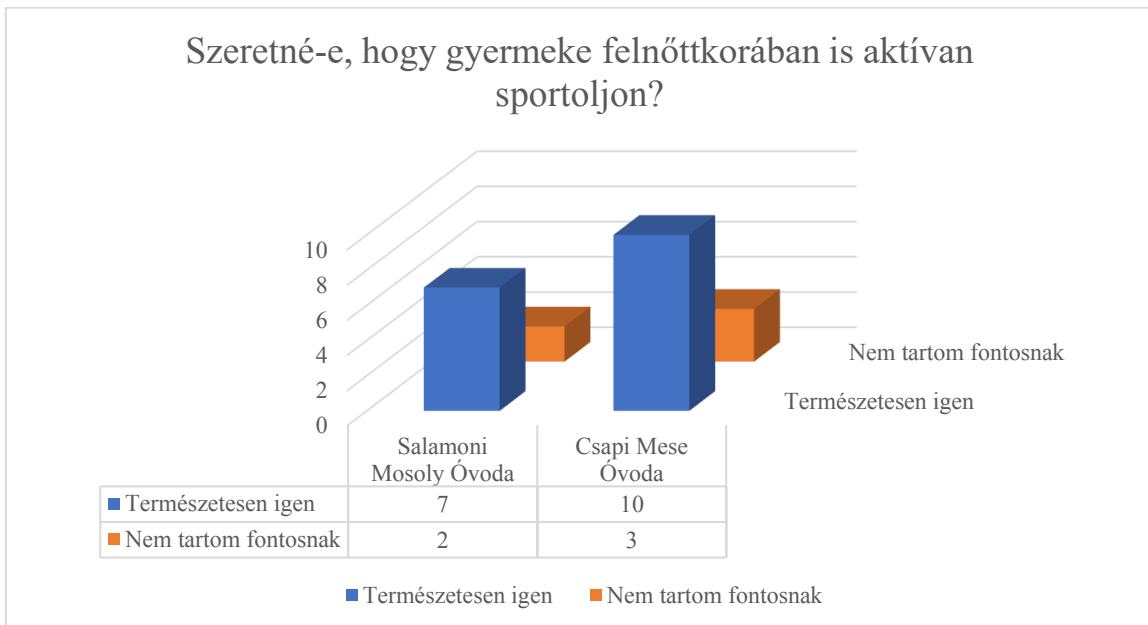


*Forrás: Saját kutatás*

A szülők a következő kérdésben arra adtak választ, hogy szeretnék-e, ha gyermekeik felnőttkorukban aktívan sportolnának.

Ebben a kérdésben a szülők nagyobb része egyetértett és azt válaszolt kaptuk minkét óvodából, hogy fontosnak tartják, hogy gyermekeik felnőttkorukban is aktívan sportoljanak, egészségük megőrzése érdekében.

10. ábra Szeretné-e, hogy gyermeke felnőttkorában is aktívan sportoljon?

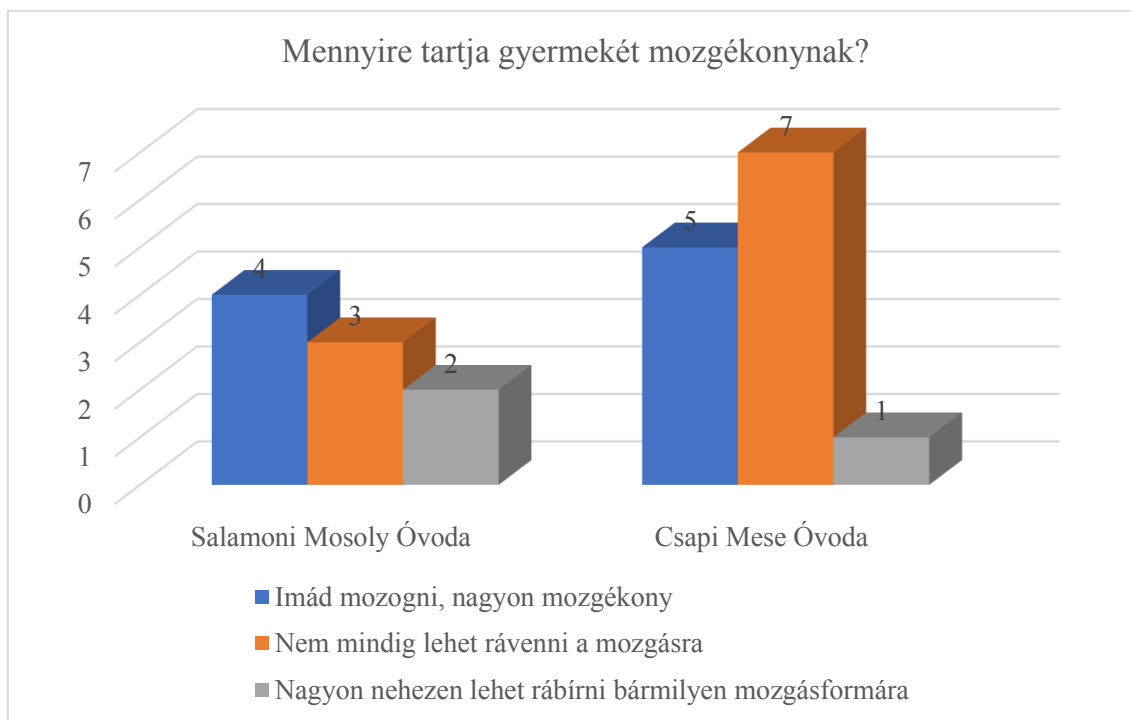


*Forrás: Saját kutatás*

A hetedik kérdésem az volt a szülők felé, hogy mennyire tartják gyermekeiket mozgékonyak.

A Salamoni óvodában a gyermekek nagyobb része imád mozogni, nagyon mozgékonyak, míg a Csapi óvodában a gyermekek nagyobb részéről, a szülők úgy nyilatkoztak, hogy nem mindig lehet őket rávenni a mozgásra.

11. ábra Mennyire tartja gyermekét mozgékonyak?



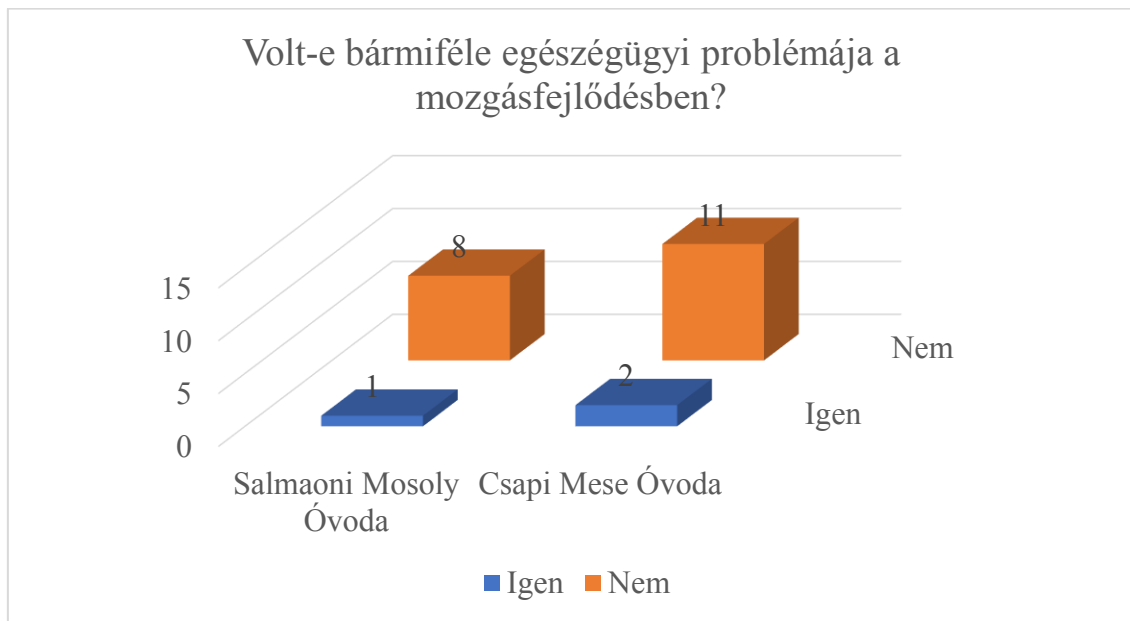
*Forrás: Saját kutatás*

A kérdőív következő kérdése az volt, hogy a gyermekek mozgásfejlődése során, akadt-e bármiféle egészségügyi probléma.

Ahogy a következő diagramon is látható, a gyermekek nagyon kis részének volt egészségügyi problémája a mozgásfejlődése során.



12. ábra Volt-e bármiféle egészségügyi problémája a mozgásfejlődésben?

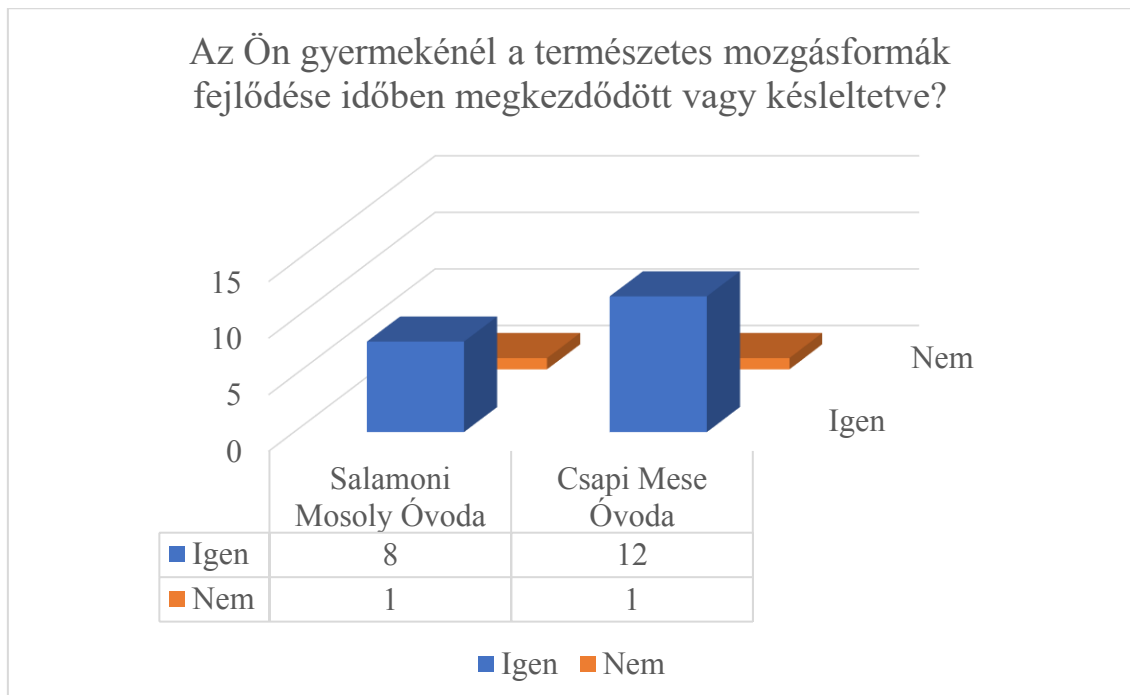


Forrás: Saját kutatás

A kilencedik kérdésből kiderült a szülők által kapott válaszokból, hogy a hány gyermeknél indult be a időben a természetes mozgásformák fejlődése.

A válaszokból látható, hogy a legtöbb gyermek, minkét óvodában egészségesen fejlődött és így időben beindult a természetes mozgásformák elsajátítása is.

13. ábra Az Ön gyermekénél a természetes mozgásformák fejlődése időben megkezdődött vagy késleltetve?

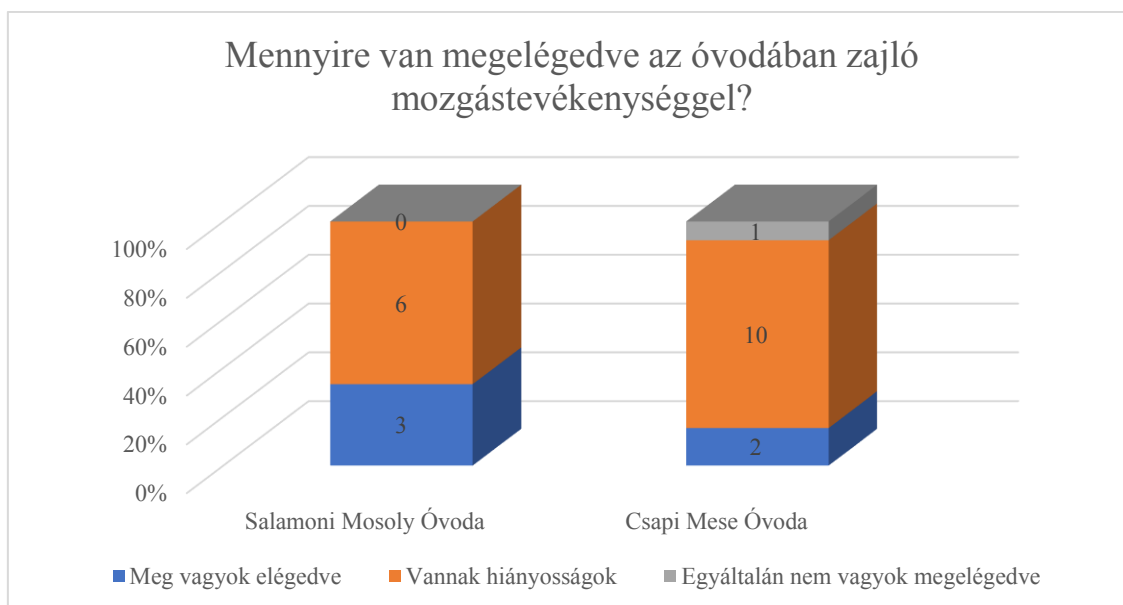


Forrás: Saját kutatás

Kíváncsi voltam, hogy a szülők milyen szinten vannak megelégedve az óvodában folyó testnevelési foglalkozásokkal.

A kapott válaszokat a következő diagramban láthatjuk, ahol is meglepően sokan azt a választ adták, hogy az óvodai mozgástevékenységgel kapcsolatban hiányosságokat véltek felfedezni. A Csapi Mese Óvodában pedig volt, aki egyáltalán nem volt megelégedve a testnevelési foglalkozásokkal.

14. ábra Mennyire van megelégedve az óvodában zajló mozgástevékenységgel?



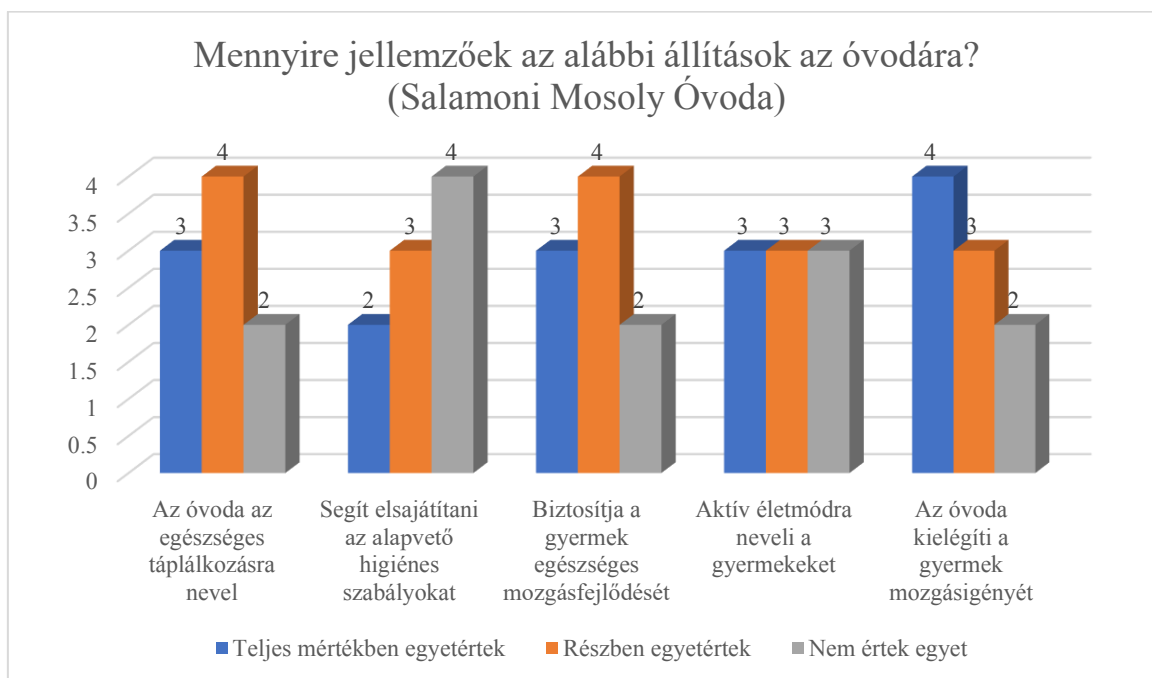
*Forrás: Saját kutatás*

A kérdőív utolsó kérdésében a szülőknek azt kellett kiválasztaniuk, hogy az óvodával kapcsolatos állításokkal mennyire értnek egyet.

A Salamoni Mosoly Óvodával kapcsolatban a szülők leginkább csak részben vagy egyáltalán nem értettek egyet az állításokkal, a higiénés szabályok elsajátítására az óvodában a szülők nagyobb része nem értett egyet.

Azzal, hogy az óvoda az egészséges táplálkozásra neveli a gyermeket, illetve, hogy biztosítani tudja a gyermekek egészséges mozgásfejlődését a szülők csak részben értettek egyet. A válaszokból látható, hogy a szülők szerint a gyermekek mindennapi mozgásigényét az óvoda képes kielégíteni.

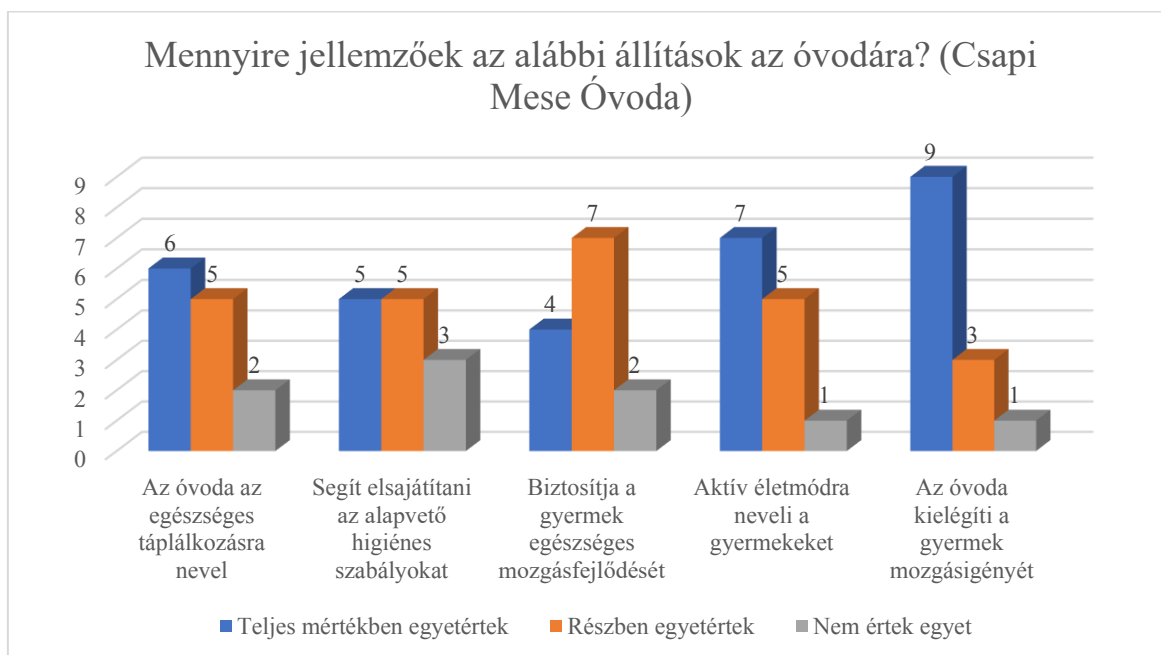
15. ábra Mennyire jellemzőek az alábbi állítások az óvodára? (Salamoni Mosoly Óvoda)



Forrás: Saját kutatás

A Csapi Mese Óvodából kapott válaszokból látható, hogy a szülők több állítással is teljes mértékben egyetértettek, mint például azzal, hogy az óvoda az egészséges táplálkozásra és aktív életmódra nevel, illetve megfelelően képes kielégíteni a gyermekek mindennapi mozgásigényét.

16. ábra Mennyire jellemzőek az alábbi állítások az óvodára? (Csapi Mese Óvoda)



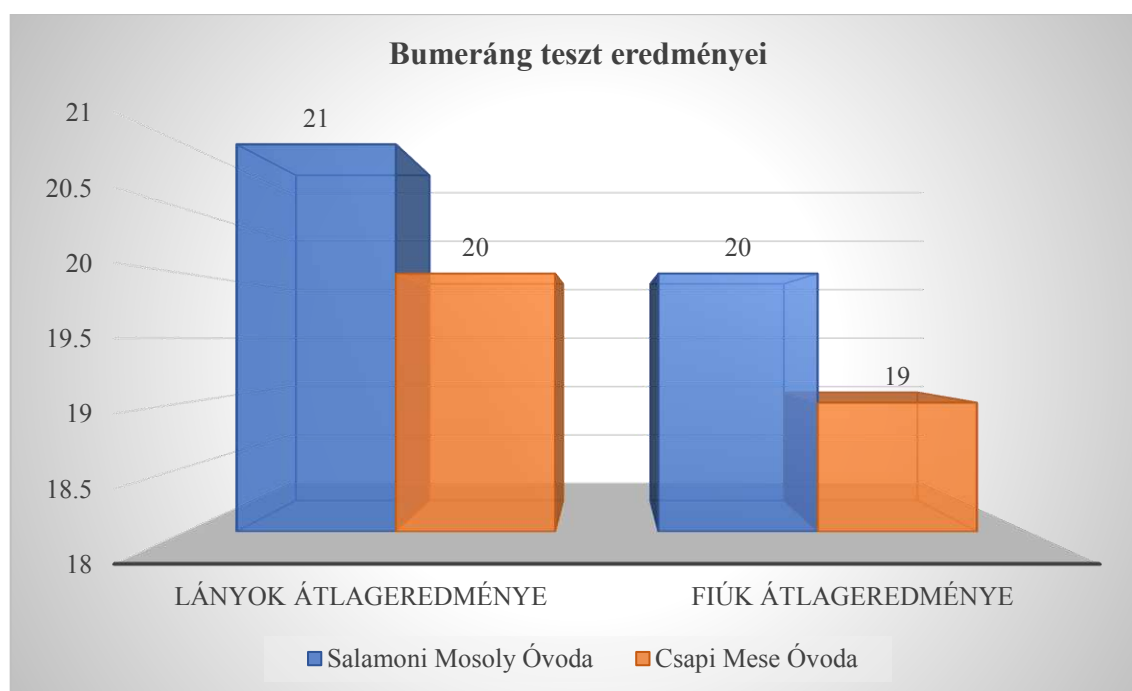
Forrás: Saját kutatás

#### IV. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

Az óvodákban elvégzett három tesztből, először a Bumeráng teszt során az eredményekből jól látható, hogy közel egyforma értékek születtek, viszont a Csapi Mese Óvoda nagycsoportos gyermekei minimálisan jobban teljesítettek.

A következő diagramon is jól látható, hogy ha nemeként hasonlítjuk össze a kapott értékeket, akkor a városi óvodában a lányok és a fiúk is gyorsabban hajtották végre a feladatot.

17. ábra Bumeráng teszt nemek szerinti átlageredménye

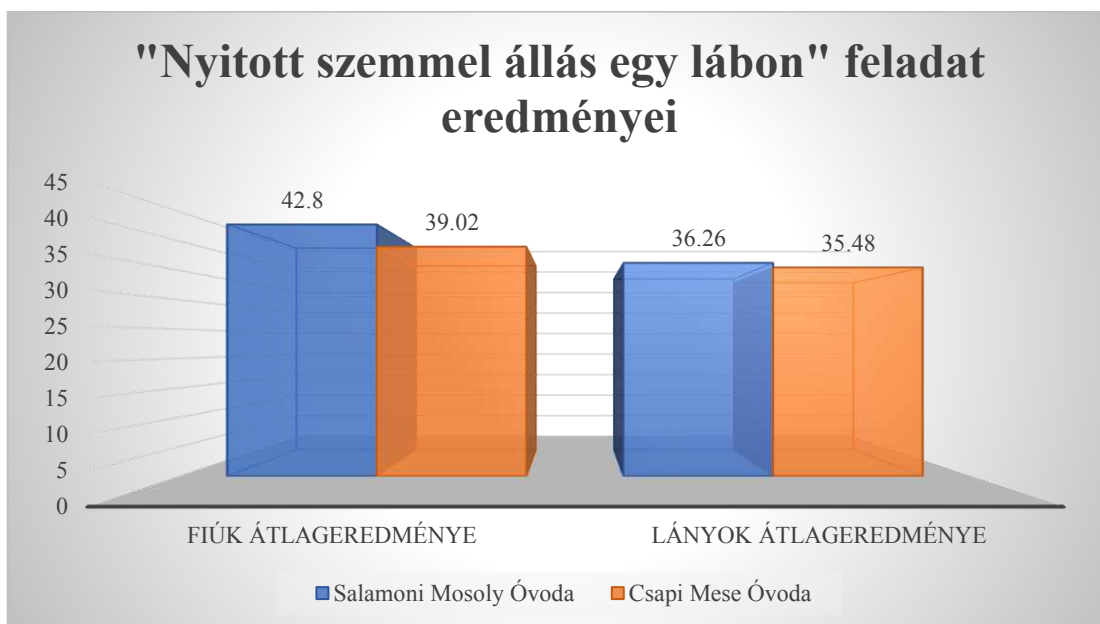


Forrás: Saját kutatás

A következő teszt a gyermekek számára a nyitott szemmel állás egy lábón volt, ahol az eredményekből arra lehet következtetni, hogy a gyermekeknek az egyensúlyérzékén még fejleszteni kell, mivel egyik gyermek se volt képes egy teljes percre bírni ezt a gyakorlatot.

A lányok átlagosan mindkét óvodában egyformán teljesítettek, míg a fiúk eredményei között látható egy kis különbség, a falusi óvodában tovább bírták a gyakorlatot, mint a városi óvodában.

18. ábra Egyensúlymérő gyakorlat átlageredménye



*Forrás: Saját kutatás*

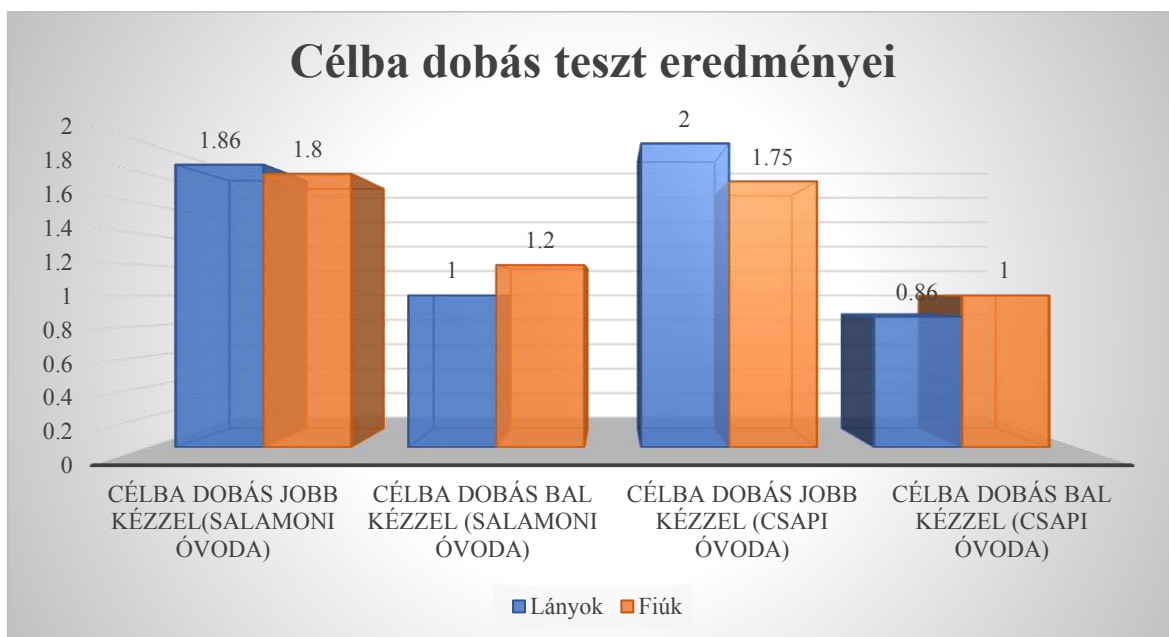
A harmadik teszt során a célba dobást gyakorolhatták a gyermekek.

Ahol külön kíváncsiak voltunk a bal kezes és a jobb kezes dobásokra is.

A gyermekek feltűnően jobb eredményt tudtak elérni a jobb kezes célba dobásnál, ez feltehetően annak köszönhető, hogy több gyermek jobb kezes, ezért teljesítettek jobban.

A következő diagramon összesítettem a gyakorlat során kapott eredményeket, amelyekből jól látható, hogy a lányok a jobb kezes dobásnál jobb eredményt tudtak elérni, míg a fiúk a bal kezes dobásnál minimálisan jobban tudtak teljesíteni.

19. ábra Célba dobás átlageredményei



Forrás: Saját kutatás

A kutatás második részében a szülők válaszára voltam kíváncsi, ahol is arról kérdeztem őket, hogy mennyi időt és figyelmet fordítanak a gyermekek mozgásfejlődésére, illetve arra, hogy a gyermekek felnőttkorukban is aktívan sportoljanak és egészséges életmódot folytassanak.

A kérdőívből kiderült, hogy a legtöbb szülő hetente többször, de legalább heti egyszer sportol, amely jó aránynak bizonyult, mivel a gyermekekre ez a későbbiekben hatással lehet. A gyermek abból táplálkozik, amit otthon lát a szülőktől így, ha a szülő azt akarja, hogy gyermeke felnőttkorában is egy egészséges és aktív életmódot folytasson, ahhoz gyermeként ezt kell látnia a szüleitől is.

A gyermekek több, mint fele a városi óvodából jár különböző sport foglalkozásokra, míg a falusi óvodából kapott válaszok alapján, a gyermekek csak egy nagyon kis része vesz részt sport foglalkozásokon, valószínűleg azért, mert a városban több sportolási lehetőség közül lehet választani, illetve könnyebb az eljutás is más foglalkozási helyekre, mint például a faluból.

A szülők nagyobb része szerint mindkét óvodában lehet felfedezni hiányosságokat a testnevelési foglalkozásokkal kapcsolatban, de voltak szülők, akik teljes mértékben megvannak elégedve az óvodában folyó munkával.

Az óvodára jellemző állításokban a szülők a Salamoni Mosoly Óvodával kapcsolatban több dologban is csak részben vagy egyáltalán nem értettek egyet, ilyen volt

például a higiénés szabályok elsajátítása. Viszont többségük teljes mértékben egyetértett azzal az állítással, hogy az óvoda kielégíti a gyermeke mozgásigényét.

A városi óvodából a szülők a legtöbb állítással teljes mértékben egyet tudtak érteni, viszont csak részben gondolják úgy, hogy az óvoda képes biztosítani a gyermek egészséges mozgásfejlődését.

## ÖSSZEFOGLALÓ

A szakdolgozatom megírása során, amelynek címe „A természetes mozgások fejlődése és szerepe a gyerekek mozgásfejlődésében” arra törekedtem, hogy bemutassam a mozgásfejlődés szakaszait és a szakaszokon belüli fejlesztések fontosságát.

A szakdolgozati munkám megírása során különböző szerzők műveiből, tanulmányaiból merítettem ismereteket és inspirációt, amelyek fontos, eddig számomra nem ismert információkkal szolgáltak.

A munkám célja az volt, hogy a szakirodalmi források segítségével, a témával kapcsolatban, bővíteni tudjam eddigi tudásomat. Jövendő óvodapedagógusként pedig a megszerzett ismereteket már magabiztosan tudom alkalmazni egy testnevelési foglalkozáson, egy mozgásos játék során, de az óvodai mindennapokban is. Fontos, hogy megértsük azt, hogy a gyermek fejlődését illetően, minden hasznosan töltött perc értékes lehet.

A kutatásomat a Salamoni Mosoly Óvodában és a Csapi Mese Óvodában végeztem el, ahol 3 különböző felmérő tesztet végeztem el a gyerekekkel. A salamoni óvoda nagycsoportjából 12 gyermek, a csapi óvodából 15 gyermek vett részt a tesztben. Illetve egy 11 kérdésből álló kérdőívet készítettem a szülők számára, amelyre a salamoni óvodából 9 válasz, a csapi óvodából pedig 13 kiértékelhető kérdőívet kaptam vissza.



## РЕЗЮМЕ

Під час написання дипломної роботи на тему „Розвиток і роль природних рухів у фізичному розвитку дітей” я намагалася представити етапи моторного розвитку та важливість розвитку в межах цих етапів.

Під час написання дипломної роботи я черпав знання та натхнення з праць та досліджень різних авторів, які давали важливу інформацію, яка досі мені не була відома.

Метою моєї роботи було розширення знань з теми за допомогою літературних джерел. Як майбутній вихователь дитячого садка, я можу впевнено застосовувати отримані знання на заняттях з фізкультури, під час рухової гри, а також у повсякденному житті дитячого садка. Важливо розуміти, що кожна корисна хвилинка, витрачена на розвиток дитини, може бути цінною.

Я проводила дослідження в Соломонівській дошкільній навчальній заклад „Усмішка” і в Дошкільній навчальній заклад „Казка”, де я попросила дітей виконати 3 різні тести на оцінку. У тестуванні взяли участь 12 дітей з великої групи дитячого садка в Соломонові та 15 дітей з дитячого садка в Чопі. Крім того, я підготувала анкету з 11 питань для батьків, на яку отримала 9 відповідей від дитячого садка в Соломонові і 13 цінних анкет від дитячого садка в Чопі.

## HIVATKOZOTT IRODALOM

- Benedek P. (2019): Ezt teszi gyermekinkkel a mozgásszegény életmód  
[https://www.gyerekmosoly.hu/blog/ezt-teszi-gyermekeinkkel-a-mozgasszegeny-  
eletmod/](https://www.gyerekmosoly.hu/blog/ezt-teszi-gyermekeinkkel-a-mozgasszegeny-<br/>eletmod/)
- Becsy Bertalan Sarolta – Kunos Andrásné (1994): Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása, Tankönyvkiadó, Budapest
- Bencze Sándorné (2009): Doktori (PhD) értekezés, Veszprém [Microsoft Word - Bencze\\_Sandorne\\_dissertation.doc \(uni-pannon.hu\)](#) Letöltve: 2024.03.22
- Bíró M., Juhász I., Széles Gy., Szombathy K., Váczi P. (2015): Mozgásos játékok; Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger.
- Bodnár Zs., Kunos A. (1989): Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana, Tankönyvkiadó, Budapest
- Boronyai Z., Király T., Pappné G. Zs., Csányi T. (2015): Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés mozgáskonceptiós megközelítésben, Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
- Dobay B. (2005): Az óvodai testnevelés alapjai, Selye János Egyetem, LiliumAurum, Dunaszerdahely
- Domokos M. (2011): A testnevelés és a sport tanításának elmélete és módszertana. [http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/testnevtan/index.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/testnevtan/index.html) Letöltve: 2024.03.20
- Farmosi I.(1999): Mozgásfejlődés, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs
- Farmosi I., Gaál S. (2007): Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése, Dialóg Campus Kiadó, Budapest
- Farmosi, I. (2011). Mozgásfejlődés, Dialóg Campus Budapest
- Gaál S., Farmosi I., Andrásné Teleki J., Bajomi É. (2010): Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában, Szarvas Press, Szarvas
- Gaál S., Rudnerné S.H. (2015): Gyerek labdajáték, sportjátékok megalapozása, Szarvaspress Nyomda, Szarvas
- Gessel, A. (1943). The Embryology of Behavior. In A. Gessel, The Embryology of Behavior. New York: Harper és Brothers
- Győri P. (2002): Óvodások biológiai fejlődése és fizikai aktivitása, Sport Közalapítvány, Veszprém
- Kabainé Muszka A., Kemény P. (1961): Gyereknevelés, Medicina Könyvkiadó, Budapest
- Katona F. (1979). Az öntudat ébredése. In F. Katona, Az öntudat ébredése. Budapest: Gondolat Kiadó

Kunos A. (1994): Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Kunos Á. (2000): A mindennapos testnevelés tervezése. Szarvaspress Nyomda, Szarvas

Király T., Szakály Zs. (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban, Dialóg Campus Kiadó, Budapest

Machalikné H. I. (2008): A rendszeres fizikai aktivitás hatása az egészséges életmóddal kapcsolatos beállítódás alakulására serdülőkorban. Letöltve: 2024.04.02

[http://nevelestudomany.phd.elte.hu/vedesek/2008/PhD\\_2008\\_Machalikne\\_Hlavacs\\_Iren\\_.pdf](http://nevelestudomany.phd.elte.hu/vedesek/2008/PhD_2008_Machalikne_Hlavacs_Iren_.pdf)

MAKSYMENKO S.D. (Максименко С. Д.), BOLTIVETS S. I. (Болтівець С.І), KOKUN O. M. (Кокун О. М.), ZDIORUK S.I (Здіорук С.І.), HUBENKO O. V. (Губенко О. В.), HUMENIUK H. V. (Гуменюк Г. В.) (2012): Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорово способу життя серед сучасної молоді, ДП Інформ.-аналіт. агентство

Makszin I. (2007): A testnevelés elmélete és módszertana. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs

Molnár P., Vass Z. (2005): A mozgásszabályozás és mozgástanulás elméleti, fejlődés lélektani és pedagógiai megközelítése, Kalokagathia.

Nemes M., Balogh C. (2019): Mozgásos és idegen nyelvi kompetenciák játékos fejlesztése csecsemő- és kora gyermekkorban. [\(PDF\) Mozgásos és idegen nyelvi kompetenciák játékos fejlesztése csecsemő- és kora gyermekkorban \(researchgate.net\)](#)

Letöltve: 2024.04.21

Poór J., 8(2016): Testi-lelki egészségért játékkal, mozgással, Beszterec

Sipos A. (é.n.): Egyéni Képességek fejlesztése az óvoda nevelésben. Letöltve: 2024.04.15  
[adoc.pub\\_-jatekgyjtemeny.pdf](#)

Tamásiné Dsupin B. (2014): A zene és mozgás relációja a 3-7 éves korosztály személyiségfejlődésében.

Thompson, Ross A. (2001): Development in the First Years of Life. The Future of Children.

Vass Z. (2019): Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás-Elméleti alapok és módszertani megfontolások. [\(PDF\) Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás – Elméleti alapok és módszertani megfontolások \(researchgate.net\)](#) Letöltve: 2024.03.10

Virányi A. (2013): A motoros képességek fejlesztésének módszertana.  
[https://gyogyped2013.ucoz.net/load/v\\_felev/mozgasfejlesztes\\_modszertana/viranyi\\_a\\_mot  
orok\\_kepessegek\\_fejlesztesenek\\_modszertana/85-1-0-312](https://gyogyped2013.ucoz.net/load/v_felev/mozgasfejlesztes_modszertana/viranyi_a_mot<br/>orok_kepessegek_fejlesztesenek_modszertana/85-1-0-312) Letöltve: 2024.04.12

## **MELLÉKLET**

## Ábrajegyzék:

1. ábra A mozgásfejlődés lényeges életkori szakaszai.....	14
2. ábra: Alapvető mozgáskészségek csoportjai.....	16
3. ábra: Az óvoda és az iskola közötti mozgáscsoportok átmenete.....	18
4. ábra: Bumeráng teszt ábrázolása.....	23
5. ábra: A szülők végzettsége.....	28
6. ábra Mennyire tartja fontosnak a mozgást a gyermeke egészségének megőrzése érdekében?.....	29
7. ábra Egy héten hányszor sportol?.....	29
8. ábra Fontosnak tartja-e, hogy gyermeke egészséges életmód szerint éljen?.....	30
9. ábra Jár-e gyermeke bármiféle sportra?.....	31
10. ábra Szeretné-e, hogy gyermeke felnőttkorában is aktívan sportoljon?.....	31
11. ábra Mennyire tartja gyermekét mozgékonnak?.....	32
12. ábra Volt-e bármiféle egészségügyi problémája a mozgásfejlődésben?.....	33
13. ábra Az Ön gyermekénél a természetes mozgásformák fejlődése időben megkezdődött vagy késleltetve?.....	33
14. ábra Mennyire van megelégedve az óvodában zajló mozgástevékenységgel?.....	34
15. ábra Mennyire jellemzőek az alábbi állítások az óvodára? (Salamoni Mosoly Óvoda).....	35
16. ábra Mennyire jellemzőek az alábbi állítások az óvodára? (Csapi Mese Óvoda).....	35
17. ábra Bumeráng teszt nemek szerinti átlageredménye.....	36
18. ábra Egyensúlymérő gyakorlat átlageredménye.....	37
19. ábra Célba dobás átlageredményei.....	38

## Táblázatjegyzék:

1.táblázat A gyermekek névsora.....	21
2.táblázat Vizsgálati eredmények a Salamoni Mosoly Óvodából.....	24
3.táblázat Vizsgálati eredmények a Salamoni Mosoly Óvodából.....	25
4.táblázat A két csoport adatai egyensúlymérő gyakorlatban.....	26
5.táblázat Célba dobás eredményei.....	27



СОЛОМОНІВСЬКИЙ ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ  
«УСМІШКА»

ЄДРПОУ22097514

Almás u.38,Salamon 89460, e-mail:[salamonovoda@gmail.com](mailto:salamonovoda@gmail.com), mob. 0956114133

24.05.2024.

№ 22

**Beleegyző nyilatkozat**

Én, Galambos – Leskó Andrea, a Salamoni Mosoly Óvoda igazgatónöje, hozzájárulok, hogy a vegyes csoportos gyerekek részt vegyenek Laskodi Adrienn, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV. évfolyamos óvodapedagógia szakos hallgató által vezetett testnevelési felmérés elvégzésében. Az elvégzett felmérés, a szakdolgozat megírásához szükséges. A kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Kelt: Salamon, 24. 05. 2024.



Igazgató aláírása

..... GALAMBOS – LESKÓ ANDREA

## Beleegyző nyilatkozat

Én, Леоніда Галина Степанівна

a Csapi Mese Óvoda igazgatónője, hozzájárulok, hogy a nagycsoportos gyerekek részt vegyenek Laskodi Adrienn, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV. évfolyamos óvodapedagógia szakos hallgató által vezetett testnevelési felmérés elvégzésében. Az elvégzett felmérés, a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Csap, 16. 04. 2024.



Igazgató aláírása

*[Handwritten signature]*



## 1. Az Ön legmagasabb végzettsége?\*

Válasszon egy választ

Középiskola

Szakiskola

Felsőfokú végzettség

## 2. Mennyire tartja fontosnak a mozgást a gyermeke egészségének megőrzése érdekében?\*

Válasszon egy választ

Fontosnak tartom, mindennap rendszeresen mozgunk

Fontosnak tartom, de nem mozgunk rendszeresen

Nem tartom fontosnak

### 3. Egy héten hányszor sportol?\*

Válasszon egy választ

Soha

Hetente egyszer

Hetente többször

### 4. Fontosnak tartja-e, hogy gyermeke egészséges életmód szerint éljen?\*

Válasszon egy választ

Fontosnak tartom és teszek is érte

Részben

Nem tartom fontosnak

## 5. Jár-e gyermeke bármiféle sportra?\*

Válasszon egy választ

Igen

Nem

## 6. Szeretné-e, hogy gyermeke felnőttkorában is aktívan sportoljon?\*

Válasszon egy választ

Természetesen igen

Nem tartom fontosnak

## 7. Mennyire tartja gyermekét mozgékonyak?\*

Válasszon egy választ

Imád mozogni, nagyon mozgékony

Nem mindig lehet rávenni a mozgásra

Nagyon nehezen lehet rábírni bármilyen mozgásformára

## 8. Volt-e bármiféle egészségügyi problémája a mozgásfejlődésben?\*

Válasszon egy választ

Igen

Nem

## 9. Az Ön gyermekénél a természetes mozgásformák fejlődése időben megkezdődött vagy késleltetve?\*

Válasszon egy választ

Igen

Nem

## 10. Mennyire van megelégedve az óvodában zajló mozgástevékenységgel?\*

Válasszon egy választ

Meg vagyok elégedve

Vannak hiányosságok

Egyáltalán nem vagyok megelégedve

## 11. Mennyire jellemzőek az alábbi állítások az óvodára?\*

Jelöljön ki egy választ minden sorban

	Egyáltalán nem érték egyet	Kevésbé érték egyet	Részben érték érték	Teljes mértékben érték érték
Az óvoda az egészséges táplálkozásra nevel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Segít elsajátítani az alapvető higiénés szabályokat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biztosítja a gyermek egészséges mozgásfejlődését	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktív életmódra neveli a gyermekeket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Több különböző testnevelési foglalkozás van egy nap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Az óvoda kielégíti a gyermek mozgásigényét	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Звіт про перевірку схожості тексту Oxsico

Назва документа:  
Laskodi Adrienn.pdf

Ким подано:  
Greba Ildikó

Дата перевірки:  
2024-05-27 18:17:00

Дата звіту:  
2024-05-28 09:53:21

Ким перевірено:  
I + U + DB + P + DOI

Кількість сторінок:  
40

Кількість слів:  
8316

<b>Схожість 13%</b>	Збіг: <b>45 джерела</b>	Вилучено: <b>0 джерела</b>
Інтернет: <b>21 джерела</b>	DOI: <b>0 джерела</b>	База даних: <b>0 джерела</b>
<b>Перефразовування 2%</b>	Кількість: <b>27 джерела</b>	Перефразовано: <b>258 слова</b>
<b>Цитування 22%</b>	Цитування: <b>157</b>	Всього використано слів: <b>4219</b>
<b>Включення 3%</b>	Кількість: <b>28 включення</b>	Всього використано слів: <b>528</b>
<b>Питання 0%</b>	Замінені символи: <b>0</b>	Інший сценарій: <b>0 слова</b>