

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

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Бакалаврська робота**  
**ПРОФІЛАКТИКА В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**  
**З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**ВАРГА ЛІВІЯ ІВАНІВНА**

Студент(ка) IV-го курсу

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол №1/2019

Науковий керівник:

Греба Анна  
Йосипівна  
ст. викладач

Завідувач кафедрою \_\_\_\_\_

Біда Олена  
Анатоліївна  
доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку \_\_\_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 року

Протокол № \_\_\_\_\_ / 201\_

**Міністерство освіти і науки України  
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

**ПРОФІЛАКТИКА В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ  
З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Кафедра педагогіки та психології**

**Бакалаврська робота**

Освітній рівень: бакалавр

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

Варга Лівія Іванівна

**Науковий керівник:** Гребя Анна Йосипівна  
ст. викладач

**Рецензент:** Візавер Арпад Дезідерович  
ст. викладач

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

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

**PREVENCIÓ AZ ÓVODAI TESTNEVELÉSBEN, AVAGY AZ EGÉSZSÉGES  
ÉLETMÓD MEGALAPOZÁSA  
Szakdolgozat**

**Készítette:** Varga Livia

IV. évfolyamos Óvodapedagógia

szakos hallgató

**Témavezető:** Greba Anna

tanár

**Recenzens:** Vizáver Árpád

tanár

## Зміст

<b>Вступ</b> .....	8
<b>1. ВАЖЛИВІСТЬ ВИВЧАННЯ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ</b> .	10
1.1. Основні завдання медичного виховання дітей дошкільного віку .....	11
1.2. Розвиток здорової дитини.....	12
1.3. Форми діяльності медичного виховання.....	13
1.4. Основи здоров'я у дитячому садочку .....	14
<b>2. ПОНЯТТЯ ПРО ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЙОГО РОЗВИТОК</b> .....	16
2.1. Основи фізичного виховання у дошкільному віці .....	16
2.1.1. Зміст та структура уроку фізичного виховання у дитячому садку.....	18
2.2. Вплив фізичного виховання у дитячому садочку на розвиток руху у подальшому. .	20
2.2.1. Розвиток руху у ранньому дитинстві (4-7 років).....	21
2.3. Розвиток основних форм руху .....	22
2.3.1. Вплив збільшення навантаження на розвиток руху.....	23
2.4. Розвиток руху у грайливій формі.....	24
2.4.1. Можливості розвитку повторювальних вправ у формі гри.....	24
2.4.2. Важливість повторювальних вправ для запобігання дефектів постави .....	25
<b>3. ПРОФІЛАКТИКА В ДОШКІЛЬНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ</b> .....	27
3.1. Завдання з профілактики та корекції за допомоги фізичного виховання .....	28
3.2. Застосування профілактичного підходу у фізичному вихованні.....	29
3.3. Поняття про поставу. Розвиток правильної постави .....	30
3.4. Правильна і неправильна постава .....	32
3.4.1. Роль розвитку правильної постави у дошкільному віці .....	32
3.5. Види опорно-рухових змін у дошкільнят .....	33
3.5.1. Зрушення стіпні ноги .....	33
3.5.2. Зрушення щиколотки та кісточки на носі .....	34
3.5.3. Розлади постави .....	35
3.6. Вправи та ігри у дитячому садочку для покращення постави .....	36
<b>Матеріал та методи дослідження. Тема: Засоби та можливості за побігання опорно-рухових змін у дитячому садку Балажера</b> .....	38
<b>Спостереження</b> .....	41
<b>Структури фізичного виховання</b> .....	43
<b>Висновки</b> .....	55

<b>Резюме</b> .....	57
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	58
<b>ДОДАТКИ</b> .....	

## Tartalom

<b>Bevezetés</b> .....	8
<b>1. AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS JELENTŐSÉGE ÓVODÁSKORBAN</b> .....	10
1.1. Az óvodáskorú gyermekek egészségnevelésének fő feladatai .....	11
1.2. Az egészséges gyermek fejlődése.....	12
1.3. Az egészségre nevelés tevékenységformái.....	13
1.4. Egészségnevelés az óvodában .....	14
<b>2. A TESTNEVELÉS FOGALMA, KIALAKULÁSA</b> .....	16
2.1. Az óvodai testnevelés alapjai .....	16
2.1.1. Az óvodai testnevelés foglalkozás tartalma, szerkezete .....	18
2.2. Az óvodai testnevelés hatása a mozgásfejlődésre .....	20
2.2.1. Mozgásfejlődés az első gyermekkorban (4-7 év).....	21
2.3. Alapvető mozgásformák fejlődése .....	22
2.3.1. A terhelés mértékének hatása a mozgásfejlődésre .....	23
2.4. Játékos mozgásfejlesztés .....	24
2.4.1. Az utánzó gyakorlatok játékos fejlesztési lehetőségei .....	24
2.4.2. Az utánzó gyakorlatok jelentősége a tartáshibák megelőzésében.....	25
<b>3. PREVENCIÓ AZ ÓVODAI TESTNEVELÉSBEN</b> .....	27
3.1. A testneveléssel megoldható prevenciós és korrekciós feladatok .....	28
3.2. A prevenciós szemlélet alkalmazása a testnevelésben .....	29
3.3. A testtartás fogalma. A helyes testtartás kialakítása, tudatosítása.....	30
3.4. Helyes és hibás (helytelen) testtartás.....	32
3.4.1. A helyes testtartás kialakításának szerepe az óvodai testnevelésben .....	32
3.5. Mozgásszervi elváltozások típusai óvodásoknál .....	33
3.5.1. Lábboltozat süllyedés .....	33
3.5.2. Bokasüllyedés. Harántboltozat süllyedés .....	34
3.5.3. Tartási rendellenességek.....	35
3.6. Tartásjavító gyakorlatok és játékok az óvodában.....	36
<b>A kutatás anyaga és módszerei. Téma: A mozgásszervi elváltozások megelőzésének eszközei és lehetőségei a Balazséri Óvodában</b> .....	38
<b>Megfigyelés</b> .....	41
<b>Testnevelés foglalkozások vázlatai</b> .....	43
<b>Összegzés</b> .....	55

<b>Rezümé</b> .....	57
<b>FELHASZNHÁLT IRODALOM</b> .....	58
<b>MELLÉKLET</b> .....	

## Bevezetés

A mozgás, az óvodai testnevelési foglalkozás a mentális fejlődés alapköve. A gyermekek rendkívül kíváncsiak a környező világra. Fontosnak tartják látni, hallani, érezni és megfogni mindazt, ami eléjük tárul. Ezért nagyon fontos, hogy a gyermek tapasztalatai és élményei sokrétűek legyenek, valamint legyenek hosszas és többféle megközelítésűek, vagyis gyakorolhatók és kipróbálhatók – Huszár és Bognár (2007) így vélik tanulmányaikban. A mozgás nagy szerepet játszik az egészséges énkép kialakításában, segíti a külvilág megismerését, a mozgáskoordinációt, valamint a tájékozódó képességet javítja. A mozgás által tovább erősödik az óvodáskorú gyermekek identitása is, az önbizalmuk pedig javul, a tudat- és gondolkodásirányítás által.

Szakedolgozatom fő témája a prevenció (megelőzés), valamint az egészséges életmód kialakítása az óvodáskorú gyermekek körében. Munkámban az óvodások körében előforduló mozgásszervi elváltozások megelőzésének lehetőségeit és eszközeit vizsgálom. Választ keresek mozgásfejlődésükben a különböző életkorok eltérő teljesítményeire. Úgy gondolom, az egészséges életmód életünk nagyon fontos része és fokozottan oda kell figyelni arra, hogy már gyermekkortól kialakítsuk az óvodásoknál az egészséges életmód lehetőségét.

Munkám során feldolgozni kívánom a testnevelés témakörét, ennek fogalmát, a testneveléssel kapcsolatos megelőzési lehetőségeket, továbbá az egészséges életmód megalapozásához szükséges feltételeket az óvodáskorú gyermekek életében.

A céloom ezen témaköröknek a feldolgozása szakirodalmak segítségével, valamint az, hogy az így szerzett tudást és tapasztalatot majd későbbi munkám során felhasználhassam. További céloom 5-6 éves gyerekekkel megfigyelés alapú vizsgálatot végezni, mely kifejezetten az óvodások körében előforduló mozgásszervi elváltozások megelőzési lehetőségeire irányul.

Munkámban továbbá választ szeretnék kapni a felvetett hipotézisekre, melyek szerint:

- feltételezzük, hogy a gyermekek óvodai körülmények között, a helyes testtartás kialakítása érdekében megkapnak minden gondoskodást, szakorvosi felügyeletet, valamint megfelelő testi nevelést, ami a későbbiekben az egészséges életvitelhez nélkülözhetetlen;
- feltételezzük továbbá azt is, hogy a Balazséri Óvoda eszköz ellátottsága megfelelő és óvodapedagógusai megfelelő szakmai kompetenciával rendelkeznek.

Céljaim megvalósítása érdekében szakirodalmakat dolgozok fel és azokat rendszerezem különféle források alapján, valamint az általam megtervezendő testnevelési



foglalkozásokhoz felhasználni kívánom a Bencze Sándorné által összeállított prevenciós és korrekciós mozgásanyagot (2009), mely óvodások számára lett kifejlesztve.

Megfigyelésemet/kutatásomat a négyhetes őszi gyakorlat ideje alatt szeretném megvalósítani, hiszen ez elegendő időnek bizonyul, hogy a gyermekeket alaposan megfigyeljem és választ kapjak a felmerülő hipotéziseimre. A megfigyelés mellett továbbá testnevelési foglalkozásokat is szeretnék tartani az óvodai csoportban, melyek részletes kidolgozását a munkámban majd szemléltetni kívánom.

Szakedolgozatom megírása során nagyban segítette munkámat Magyar György Testnevelésmódszertan (2002) című könyve, valamint Farmosi István Mozgásfejlődés (1999) című munkája is nagyban hozzájárult dolgozatom terjedelmes kidolgozásához.

A téma, melyet munkámban feldolgoztam, úgy gondolom mindig és minden helyzetben aktuális. A prevenciós és korrekciós feladatok, eszközök alkalmazását már érdemes óvodáskorban elkezdni, hiszen így egyszerűen kiküszöbölhetőek lesznek a különféle testi deformitások.

## 1. AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS JELENTŐSÉGE ÓVODÁSKORBAN

A 3-7 éves gyermekek körében az első szociális szintér az óvoda, így az óvodai képzésnek nagy jelentősége van a későbbi életforma, életmód, normarendszer kialakításában. Az óvodai nevelő funkció főképpen a napirend megszervezésében tükröződik. A jól megszervezett egész napos foglalkozások mentálisan, pszichésen és a motoros képességek terén is optimális fejlődést biztosítanak (Huszár-Bognár, 2007).

A mozgás, az óvodai testnevelési foglalkozás a mentális fejlődés alapköve. A gyermek igen kíváncsi a környező világra. Látni, hallani, érezni, megfogni akarja mindazt, ami elé tárul. Igazán megérezni akkor tudja, ha a saját tapasztalatai, élményei sokrétűek, hosszas és többféle megközelítésűek, azaz gyakorolhatók, kipróbálhatók - állítja Huszár és Bognár (2007) tanulmányában. A mozgás segíti az egészséges énkép kialakítását, a külvilág megismerését, javítja a mozgáskoordinációt, tájékozódó képességet, a gyermekek identitása erősödik, az önbizalom pedig javul, a tudat- és a gondolkodásirányítás által.

Óvodáskorban mozgással hozhatók működésbe az érzékeket feldolgozó agyi központok. A mozgás és a játék közben fejlődik a gyermek figyelve, logikus gondolkodása, problémamegoldó képessége, szociális beilleszkedéshez szükséges képessége, így elősegítve a boldog és kiegyensúlyozott gyermekkor. Tehát ebben a korban a leghatékonyabb tanulási forma a mozgás! Minden egyéb tevékenységgel igyekezzünk kiegészíteni ezt, de pótolni nem tudjuk – véli Huszár és Bognár (2007) könyvükben.

Az egészségnevelés fő területei: az élet és testi épség védelme, az egészség védelme és fejlesztése, az egészséggondozás, az egészséges táplálkozás biztosítása, elegendő mozgáslehetőség, rendszeres testedzés és játéklehetőség, a szocializáció – beilleszkedés segítése, a világ tevékeny megismerése, és értelmi és érzelmi fejlesztés megvalósítása. Az óvodai nevelés jótékony hatásának mibenlétére, a mit, hogyan és mikor kérdések adják meg a választ. Jó minőségű, tudatosan felépített napirend, a jól képzett óvópedagógus korszerű és szakszerű gyakorlati részvétele elősegíti a gyermek harmonikus fejlődését, míg ennek ellentéte, nem, hogy nem segíti, hanem rontja a személyiségfejlődést (Huszár-Bognár, 2007).

### 1.1. Az óvodáskorú gyermekek egészségnevelésének fő feladatai

A mozgás nagyon sokfajta módon alakítja a személyiséget, de leginkább élettani, esztétikai, mozgásműveltségi és mentálhigiénés okok miatt van szükségünk arra, hogy rendszeresen megtornáztassuk, megmozgassuk testünket. Ha rendszeresen mozgunk, az megnöveli a légzőrendszerünk teljesítőképességét, valamint testünkre és lelkünkre egyaránt jó hatással van (D. Mónus, 1985, 49.o.).

A legfontosabb, amit pedagógusként, vagy akár szülőként tehetünk a gyermekek egészsége érdekében, az, hogy megszerettetjük velük a mozgást, a napfényt és a friss levegőt, és ez segíti őket abban, hogy időt szánjanak ezekre a dolgokra, foglalkozzanak ezekkel. A fent felsorolt dolgokat általában a gyerekek alapvetően szeretik is, viszont a mi dolgunk erősíteni bennük ezeknek a dolgoknak a kedvtelését. Fontos, hogy a mozgással kapcsolatban kellemes élményei alakuljanak ki. Rá kell vezetnünk a gyereket, hogy egy-egy mozgásformát magától válasszon ki és szeressen meg, hiszen ha erőszakkal próbáljuk rávenni a mozgásra, az épp az ellenkezőjét váltja ki belőle. Ne legyen kényszer számára a testedzés, és semmi, ami ezzel összefügg (D. Mónus, 1985, 59.o.).

A szülők nagyon sokmindent tehetnek gyermekeikért, azonban egy dolgot magának a gyermeknek kell megtennie, ez pedig nem más, mint a saját egészségére való figyelés és a testmozgás. A testgyakorlatokat a szülő nem végezheti el a gyerek helyett, csupán ösztönözheti rá. A legtöbb, amit a szülő tehet ebben az esetben, ha hozzájárul gyermeke egészséges felnövekedéséhez, mégpedig úgy, hogy lehetővé teszi, hogy a gyermek az óvodai nevelőivel együttműködve rendszeresen részt vegyen az életkorának megfelelő testnevelési foglalkozásokon (Krizsaneczné, 1979, 6.o.).

Az óvodai közösségben végzett játék a gyerekeket bátrabbá, ügyesebbé és leleményesebbé teszi. A játék segítségével könnyen rávezethetjük arra a gyerekeket, hogy megtanulják értékelni saját magukat és az ő saját tevékenységüket, észlelni tudják a fenn és lenn fogalmát, valamint különbséget tudjanak tenni közöttük, hogy gyengébb, vagy erősebb volt-e a teljesítményük. A játék által továbbá a gyermek megismerheti társai teljesítményét, és képességeit is, észreveszi a különbséget a gyermekek között, például ha valaki gyorsabban fut, mint a többiek, messzebbre dobja a labdát stb. Megtanulja sportszerűen kezelni a sikereket és a kudarccokat egyaránt. Ezen körülmények segítségével a gyermek számára a játék a lelki fejlődés szempontjából is fontossá válik (Krizsaneczné, 1979, 12.o.).

## **1.2. Az egészséges gyermek fejlődése**

Arday és munkatársai (1999) szerint az emberi mozgásfejlődés törvényszerűségeit több különböző szakterület kutatói is vizsgálták; elsősorban a biológusok, a pszichológusok és a testnevelés szakemberei.

Az egyén fejlődésével foglalkozó tudomány (auxológia) két alapfogalma ismeretes, ezek a fejlődés és növekedés. A növekedés alatt a szervezetben bekövetkező mennyiségi változásokat értjük. Így az asszimiláció, vagyis a felépítés túlsúlyban van a disszimilációval, vagyis a leépítéssel szemben. A fejlődés azonban minőségi változások folyamata, ezeket pedig a mennyiségi változások készítik elő. Fontos, hogy a mozgásfejlődésre az emberi fejlődés részterületeként tekintünk (Arday et. al., 1999, 73.o.).

Egy egészséges újszülött gyermek 3000-3300 gramm súllyal születik, körülbelül 50 cm hosszúságú, fejkörfogata 36 cm, mellkörfogata 33 cm, légzésszáma percenként 55, a szívritmusa pedig percenként 120. A szülés lefolyása ideiglenesen képes befolyásolni ezeket a normál értékeket, azonban ezek az eltérések néhány óra alatt megszűnnek (Nagy et. al., 1992, 51.o.).

A gyermek fejlődése közben a gyarapodási és növekedési szakaszok váltják egymást. Az első gyarapodási szakasz a második évtől a negyedik évig tart. Erre a szakaszra az a jellemző, hogy a zsigeri szervek (máj, szív, tüdő, gyomor, belek) elnyerik a végleges funkcionális adottságaikat, valamint az immunrendszer is felkészül a védekezésre. Ez az érési folyamat minden gyereknél másképp zajlik le – valaki 2, valaki 3, valaki pedig 5 éves korára válik éretté immunológiai szempontból. Azonban 6-7 éves korára minden gyermeknél bekövetkezik ez az immunológiai érettség, még azoknál is, akik kezdetben küzdöttek bizonyos nehézségekkel (Nagy et. al., 1992, 53.o.).

A gyermek fejlődése közben megszilárdul a csontváz, a porcszövet pedig átalakul csontszövevé. Jellemző még a váz fejlődésére az is, hogy a csontok hosszúságban és szélességben egyaránt megnyúlnak, megnövekednek. A csontok méretei nem egyformán váltakoznak, itt megfigyelhetők a gyorsuló és lassuló periódusok egyaránt. Az életkorral együtt változik a csontok kémiai összetétele is. Fokozódik a csontok szilárdsága, megnő bennük a kalcium-, foszfor- és magnéziumtartalom. A vörös csontvelő vérképző funkciója is jelentősen fejlődik ebben a szakaszban. A gyermek izmai tulajdonképpen még különböznek a felnőttétől, minden életkorban máshogy viszonyul az izomzat tömege a testtömeghez. Az újszülötteknél a testtömegnek a 23%-a izomzat, 8 éves korban ez 27% lesz, 15 éves korban 33%, 18 éves korban pedig már 44% (Arday et. al., 1999, 75.o.).

A gyermek növekedésének, valamint gyarapodásának ütemét rengeteg tényező befolyásolja. Elsősorban a biológiai adottságok, a táplálkozás minőségi és mennyiségi tényezői különféle betegségek stb. A méhen belüli élet fejlődési üteme elsősorban az anya biológiai tulajdonságait tükrözi, a méhen kívüli üteme azonban az anya és apa együttes adottságai szerint alakul ki (Nagy et. al., 1992, 53.o.).

### **1.3. Az egészségre nevelés tevékenységformái**

Az egészség nem más, mint az emberségünk teljessége, annak teljes kifejlődésére vezető életmód, valamint megelégedett és kiteljesedett élet. Az egészségre nevelés tehát – ebből a szempontból az egészség, a teljes emberség kibontakoztatása, valamint ennek a segítése különféle módszerek segítségével. Az egészségre nevelés legfontosabb célja, hogy a gyermekekben meglévő mindenfajta életműködési lehetőséget az életkorának megfelelő legmagasabb szintre fejlesszük; valamint őket ebben is az önnevelés fokára juttassuk el – alakuljon bennük a tudatos és egészséges életre való igény (Nagy et. al., 1992, 27.o.).

Nagy (1992) szerint Az egészségre nevelés igencsak összetett és sokoldalú pedagógiai tevékenység. Minden embernek (gyerekeknek is) el kell jutnia arra a fejlettségi szintre, hogy saját maga akarjon egészségesebbé válni, a már meglévő és megszerzett egészségét megőrizni, valamint a megromlott egészséget helyreállítani. A tudatos élni akarás legelső szempontból lelki eredetű, melyet folyamatosan ösztönözni kell.

Az egészségre nevelés összes funkciója közül leghatékonyabb módja az értelmes cselekvésformáknak az elsajátíttatása, valamint szokásokká alakítása. Az életmód – már egy kialakult szokásrendszer -állítja Nagy (1992), vagyis az esetek többségében nem tudatos, szükségletté vált cselekvéseknek és tevékenységeknek az összessége. Ennek bármilyen megváltoztatása – például az egészséges életmód kialakítása – tudatosítást és tudatos erőfeszítést igényel.

Az egészséges életmódot alkotó legfontosabb tevékenységfajták a következők: sport/valamilyen mozgásos cselekvés, táplálkozás, az alkotó tanulás, az emberi kapcsolatalakítás és kapcsolattartás. Ezen tevékenységfajták bármelyikének egészségtelen alakulása veszélyeztetheti akár teljes egészségünket is, hiszen ezek mindegyike hatást gyakorol egymásra (Nagy, 1992).

### **1.4. Egészségnevelés az óvodában**

Az egészségre, illetve az egészséges életre való nevelés nem más, mint a megelégedés, vagy szerencsésebb esetben a boldogság egyik nagyon fontos feltétele állítja Nagy (1992). Az egészségre nevelés leghatékonyabb eszköze az, ha az értelmes cselekvésformákat elsajátíttatjuk a gyermekekkel, és megpróbáljuk ezeket szokásokká alakítani. Az összetett egészségre nevelés egyidejűleg, és párhuzamosan is érvényesítendő funkciói a következők: megőrzés, ösztönzés, megelőzés, gyógyítás és javítás - állítja Nagy (1992) könyvében.

Az óvoda elsősorban oktató-nevelő intézmény, ezért a tevékenységrendszere is különleges és sajátos. Az óvodán belüli nevelés első és legfontosabb célja a gyermekek testi és lelki szükségleteinek a kielégítése. Fontos, hogy az óvoda a gyermekek egyéni sajátosságait figyelembe véve biztosítsa a harmonikus és sokoldalú fejlődésüket. Az intézményes nevelés magában foglalja az egészséges életmód kialakítását, a szocializáció és az érzelmi nevelés biztosítását, továbbá az értelmi- és a személyiségfejlesztést. Tehát lényegében véve az óvoda funkciói: óvó-védő, szociális és nevelő-személyiségfejlesztő funkciók (Dobay, 2007, 101.o.).

A gyermekeknél az óvodáskorban fejlődik a pszichomotorikus képesség, valamint ebben a korban a testi-lelki fejlődés is szoros összefüggést mutat. Az óvodáskorú gyermekeknél a testnevelés fő célja az egészséges fejlődés, továbbá a megfelelő pszichoszomatikus fejlődés. Rendkívül fontos a mindennapi mozgásigény biztosítása a gyermekek számára, ez alapvető eleme kell, hogy legyen az óvodai nevelési folyamatnak. Az óvónőknek minden lehetőséget meg kell ragadni arra vonatkozóan, hogy a gyermekek minél többet mozogjanak és tevékenykedjenek (Dobay, 2007, 117.o.).

Krizsaneczné (1979) tanulmányában úgy véli, a 3-4 éves gyermekek esetében már az is nagyon jó, ha képesek helyesen végrehajtani a mozgásfeladatot. Nagyon fontos a dicséret, ezáltal ösztönözhetjük őket a jobb tevékenységre. A testnevelés foglalkozás során mindig igyekezzünk megteremteni a jó és vidám hangulatot, hiszen ez növeli a gyermekek mozgásvágyát. Mindenképpen kerüljük el az olyan feladatokat, amelyek meghaladják a gyerekek képességeit, hiszen így nem lesz sikerélményük; inkább vezessük rá őket arra, miként érhetnek el jobb eredményeket, de csak fokozatos munkával.

A foglalkozások során alkalmazott különféle tornaszerek/eszközök kíváncsiságot keltenek a gyermekekben, és ez fokozza a tevékenység iránti vágyukat. A cselekvésre való felszólítás még inkább ösztönzi a gyereket arra, hogy a „tettek mezejére lépjen”. Vagyis ha siettetjük a gyermek mozgás iránti vágyának a kielégítését, az a fejlődést is nagymértékben elősegíti. Ha az óvodapedagógus, vagy egy ügyes gyermek bemutatja az új mozgásfeladatot, akkor a többi gyermek örömmel fogja azt utánozni. Az olyan

tornaszereket, melyekkel a gyermeknek már volt dolga, könnyen felismeri és visszaemlékszik rá (Krizsaneczné, 1979, 19.o.).

## **2. A TESTNEVELÉS FOGALMA, KIALAKULÁSA**

A testnevelés úgynevezett tervszerű és rendszeres ráhatás a szervezetre, mely a testgyakorlatok tudatos alkalmazása során történő képzést jelent. Jelenti továbbá a személyiség sokoldalú képzését, valamint a motoros képességek, a mozgáskészség kibontakoztatását és ezek mellett a mozgásműveltség fejlesztését is segíti (Kunos et. al., 1989, 6.o.).

A testneveléstudomány egyik ága, sajátos és önálló tárgykörrel rendelkezik. Tárgyát úgy határozhatjuk meg, mint a testnevelés sajátos nevelési, oktatási és képzési folyamatának vizsgálatát, valamint az alapvető törvényszerűségeknek a feltárását és leírását (Magyar, 2002, 9.o.).

A testi nevelés az egységes nevelési folyamatnak a szerves része. Feladata, hogy a gondozás, ápolás és szoktatás által az organizmus belső folyamatait egy magasabb szintre tudjuk emelni; kialakítsuk a mozgásműveltséget; valamint olyan életmódra neveljünk általa, amely biztosítja a szervezet gazdaságos működését (Magyar, 2002, 9.o.).

Dobay szerint (2007) az embert nem részenként kell látni, hanem egy egész egységes folyamatnak kell tekinteni, és ennek megfelelően kell nevelni is. Azokat a nevelési formákat, melyek a testgyakorlatok tanítási formáit, és a testi nevelés feladatainak megoldását helyezik előtérbe, testnevelésnek nevezzük (Dobay, 2007, 117.o.).

A testi nevelés egyik fő feladata, hogy egy úgynevezett egységes folyamatot alakítson ki a nevelésben, ez a folyamat pedig a születéstől a halálig tart. Feladata, hogy biztosítsa a szervezet egészséges fejlődését; fejlessze a motoros képességeket, valamint alakítsa ki a mozgáskészségeket; további fontos feladatai pedig az edzés és a gondozás (Kunos et. al., 1989, 9.o.).

A testnevelés, a testi nevelésen belül egy olyan tervszerű és rendszeres ráhatás a szervezetre, mely hozzájárul a személyiség sokoldalú fejlesztéséhez, a motoros képességek és a mozgáskészség kibontakoztatásához, valamint a mozgásműveltség fejlesztéséhez is. Általános feladatai segítik az esztétikai, az értelmi-erkölcsi, a világnézeti és a munkára való nevelés feladatainak a megvalósítását (Kunos et. al., 1989, 10.o.).

### **2.1. Az óvodai testnevelés alapjai**

Az óvodai testnevelés legfontosabb feladata az óvodás gyermekek szervezetének és testi képességeinek sokoldalú és arányos fejlesztése. Lepes és társai (2013) művében az óvodai



testnevelés a gyermek vázizomzatának megerősítésével védelmet és ellenállást nyújt majd a későbbiekben, az iskolai ülőfoglalkozások során. Nagyon fontos foglalkozni az óvodások helyes testtartásával. Tiszta levegőn végeztessünk sok légzőgyakorlatot, de ne csak futás után, hanem akkor is, amikor élénk mozgásokat, vagy nagyobb erő kifejtést végeznek a gyerekek. Az óvodásoknál gyakran észrevehető, hogy a tornagyakorlatokat a légzés visszatartásával végzik. A fokozott oxigénhiányt úgy elégíthetjük ki, ha a gyakorlatok végén légzőgyakorlatot végeztetünk velük.

A gyermekek természetes mozgásait csiszoljuk és finomítjuk. Fontos, hogy sok gyakorlási lehetőséget biztosítsunk számukra: buzdítsuk és dicsérjük őket, ezáltal sikerélményük lehet. Fontos, hogy a mindennapos testnevelés az óvodások számára játékos versengést jelentsen; olyan játékot, melyben fejlődnek testi képességeik, kialakulnak mozgásképeségei és mozgásjártasságai, valamint mozgásigényük is kielégítést nyer (Lepes et. al., 2013).

Többek között az óvodai testnevelés közben a gyermekek közösségi magatartása is fejlődik, ugyanis egyéni érdekeiket alá tudják rendelni a közösség érdekének, segítenek gyengébb társaiknak. Játékaik során leleményesebbek lesznek és önálló megoldásokat kezdeményeznek, valamint betartják a játékszabályokat. Figyelemmel kísérik a munkájuk értékelését, és fejlődő önbizalommal törekszenek a mozgás helyes végrehajtására (Lepes et al, 2013, 11.o.).

A testnevelésnek rendkívül fontos szerepe van az óvodáskorúak életében, hiszen a gyermekek fejlődése hét éves korig nagymértékben függ a mozgásos tevékenységektől. Abban az esetben, ha a testnevelési feladatokat nem végzik el időben, esetleg alacsony szintű a megvalósítás, akkor a szervezet fejlődésének folyamata veszélybe kerülhet, ez pedig később a fejlődés más területeire is hatással lehet (Krizsaneczné, 1979).

Krizsaneczné úgy véli, az óvodai foglalkozások mindegyikén rendkívül fontos szerepet kap a zene. Nincs ez másképp a testnevelés foglalkozásokon sem, kifejezetten célszerű zenét alkalmazni, amikor csak mód van rá.

Nem egyszerű megállapítani, hogy a gyermekek által végzett gyakorlatok milyen csoportosítása felel meg a legjobban annak a célnak, mely a tanítás alapját képezi, valamint a gyermek életkorának, szellemi és fizikai érettségének. A kisgyermekek természetének leginkább még a kötetlen ugrálás és szaladgálás felel meg (Krizsaneczné, 1979, 39.o.).

Az egyensúlygyakorlatok már a három éves korú gyermekeknél is alkalmazhatók, például szökdeléssel, egy lábon állással, padon járással; négy éves kortól pedig már a tornapad merevítő gerendáján való járás is beiktatható a gyermekek mozgásai közé.

Később a talajtorna egyszerű elemei is szerepet kaphatnak a foglalkozások anyagában: például előre és hátra bukfenc, nyusziugrás, padon járás stb. Ezek a gyakorlatok fejlesztik a gyerekek ügyességét, bátorságra neveli őket, valamint láb- és karizom erősítő hatással is bírnak. A legfontosabb minden tornagyakorlat esetében, hogy a gyermekek szívesen végezzék, és élvezzék a tornát, a mozgást (Krizsaneczné, 1979, 41.o.).

A testnevelési feladatok az egyén és a társadalom szükségleteivel egyaránt összhangban vannak. A testnevelés feladatait három csoportra lehet bontani: biológiai (egészségügyi-higiéniai), oktatási és nevelési feladatok (Lepes et al, 2013, 11.o.).

### **2.1.1. Az óvodai testnevelés foglalkozás tartalma, szerkezete**

Az óvodás gyermekek életében rendkívül fontos szerepe van a mozgásfejlesztésnek és erre a testnevelési tevékenységeken keresztül kell figyelmet fordítanunk. Minden korcsoportban különböző követelmények vannak a mozgásfejlesztéssel kapcsolatban. Az óvodáskorú gyermekek testnevelésében az alábbi tevékenységi formákat használjuk:

- természetes mozgások, melyek a szervezet edzettségi állapotát növelik;
- különféle tevékenységek, melyek a tánc elemeire épülnek;
- különböző témákhoz kötött tevékenységek;
- vízben, udvaron, erdőben végzett tevékenységek;
- külön feladatot jelentő tevékenységek (Lepes et al, 2013, 58.o.).

Az óvodapedagógusnak nagyon kreatívnak kell lennie, ha azt szeretné, hogy a testgyakorlatok hasznosak legyenek; különféle segédeszközöket és tornaszereket kell alkalmaznia. Fontos, hogy olyan módszert és munkaformát alkalmazzon, melyek megnövelik a gyermekek tevékenységi szintjét. Továbbá az óvodapedagógus feladata az is, hogy fejlessze a gyermekek testi és akarati képességeit, valamint olyan segédeszközöket kell használnia, melyek megnövelik a tevékenységet és az érzelmi állapotot a testgyakorlatok végzése során.

A testnevelés, mint tevékenység egy egységet képez, azonban a célok és feladatok megvalósítása érdekében célszerű ezt négy részre felosztani: bevezető rész, előkészítő rész, főrész és befejező rész. Ennek a felosztásnak a lényege, hogy a gyermekek szervezetét fokozatosan készítsük elő és vezessük be a változó megterhelésekbe. Fontos, hogy az óvodapedagógus mindig tartsa magát a tantervhez és a feladatok megvalósítása érdekében kiválasztott módszerekhez. Ahhoz, hogy a testnevelési célok megvalósuljanak, az óvodapedagógus feladata, hogy biztosítsa a testnevelés megtartásához szükséges

zavartalan körülményeket. Mint például: előkészíteni a foglalkozás során használni kívánt szereket és eszközöket, ezek állapotát ellenőrizni és könnyen hozzáférhető helyre tenni őket; biztonságossá tenni a területet, ahol majd a testnevelés foglalkozás folyik; figyelni a friss levegő állandó beáramlására; valamint az óvodapedagógus köteles megfelelő öltözékben vezetni a foglalkozást, és minderről írott előkészületet készíteni – így véli Lapes és munkatársai (2013) tanulmányukban.

Ha a fent felsorolt előkészületi pontokat elvégzi és betartja az óvodapedagógus, akkor neki kezdhet a testnevelés tevékenység megtartásának (Lapes et al, 2013, 60.o.).

A testnevelés foglalkozás tartalmát az óvodapedagógus választja ki, a gyermekek képességeinek megfelelően. A testnevelés foglalkozásnak is megvan a maga sajátos szerkezete, tartalma, eszközei és munkaformái. Az ilyen jellegű foglalkozások tervezését az óvodákon belül az oktatási minisztérium által előírt elvek betartásával, valamint a tanterv részletes áttanulmányozásával kell kezdeni. A tervezést csak ezen ismeretek elsajátítása után kezdheti az óvodapedagógus. A gondosan megtervezett munka a heti testnevelési foglalkozások keretein belül kamatozik majd (Lapes et. al. 2013).

Az óvodapedagógus feladata, hogy a testnevelés foglalkozásokra kiszabott időt gazdaságosan használja ki; ez azonban nem mindig sikerül. Az egyik részből a másikba való átállásnak észrevétlennek kell lennie, valamint a magyarázatok legyenek rövidek és érthetőek. A tevékenység formáját mindig úgy kell kiválasztani, hogy figyelembe vesszük a gyermekek életkorát, a feladatokat, valamint a kivitelezés helyét és a végrehajtás feltételeit. Például ennek megfelelően kiscsoportban elsősorban az összetett és tematikus, játékos tevékenységi formákat kell alkalmazni. A nagyobb korosztályú csoportoknál már inkább az oktató és edzés jellegű tevékenységek vannak a középpontban; továbbá a tevékenységek inkább a szabadban végzendőek és ellenőrző típusúak. Rendkívül fontos, hogy bármilyen tevékenységi formát is alkalmazunk, az tartalmazzon: az egészségre pozitívan ható mozgásokat, megfelelően adagolt terhelést és a gyermekek testének megfelelő fejlődésére és felkészítésére irányuló pozitív hatásokat (Lapes et al, 2013, 59.o).

Testnevelési foglalkozások alatt alapvető módszertani szempont az óvodapedagógus elhelyezkedése. Nagyon fontos és egyben általános szabály, hogy a csoporttal mindig szemben helyezkedjünk el, úgy, hogy lássunk minden gyermeket, vagy legalábbis mindannyian legyenek a látóterületünkben. Azonban ennek ellenére állandóan mozogni kell a gyerekek között és nem egy helyben, mereven állni. Ha a gyermekek kör alakban helyezkednek el, akkor az óvónő mindig a körön kívül álljon, ezzel elkerülheti, hogy bármelyik gyereknek háttal álljon. A csoport elhelyezésénél több szempontot is figyelembe

kell vennünk: a gyermekek létszáma, a gyakorlatok jellege (más-más elhelyezést kíván a csoportos, a páros, és a szabadgyakorlat is), merről fúj a szél, esetleg a nap melyik irányból süt. A legfontosabb, hogy az óvodapedagógus a gyermek számára mindig jól látható és hallható helyen legyen. A szabadban történő testnevelési foglalkozás során mindig a gyermekek álljanak a napnak háttal, erős szél esetén pedig az óvodapedagógus álljon háttal a szélnek, így az a hangját a gyermekek felé viszi (Lepes et al, 2013, 79.o.).

Az óvodai testnevelés esetében különböző módszereket alkalmazunk, amelyek kiválasztásánál különféle szempontokat kell figyelembe vennünk: a gyermekek fejlődési-élettani sajátosságait, a testnevelés különleges mozgásanyagát, a mozgásanyag helyes megvalósítását és az ezzel kapcsolatos elméleti ismereteket stb. Az óvodai testnevelés oktatási folyamatán belül az ismeretátadás-ismeretszerzés, valamint a tanítás-tanulás megvalósításának módja áll a főszerepben. Az óvónőnek a testnevelési foglalkozásokat úgy kell megterveznie, hogy azokon keresztül biztosítani tudja az adott mozgásanyag elsajátítását, miközben fontos feladata az is, hogy eddze a gyermekek szervezetét (Lepes et al. 2013, 86.o.).

## **2.2. Az óvodai testnevelés hatása a mozgásfejlődésre**

Dolgozatomban az óvodások körében előforduló mozgásszervi elváltozások megelőzésének lehetőségeit és eszközeit vizsgálom. Ahhoz, hogy világosan lássunk a témában, fontosnak tartom néhány mondatban bemutatni a gyermekek mozgásfejlődését. Választ keresek mozgásfejlődésükben a különböző életkorok eltérő teljesítményeire.

A mozgásfejlődést a 3-10 éves korban jelentős iram jellemzi. Megállapítható, hogy a későbbi életszakaszok egyikében sem fejlődnek testileg és szellemileg ilyen „látványosan” a gyerekek. Kialakulnak és kialakíthatók az alapvető mozgásformák, amelyek alapját képezhetik majd a különböző testgyakorlati ágak anyagának elsajátításában a következő életkorokban (Farmosi, 1990).

A mozgásfejlődés tehát átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek – kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás, ízületi mozgékonyosság – egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességek – erő, gyorsaság, állóképesség – illetve a koordinációs képességek – téri tájékozódó, mozgásátállító, ritmusegyensúlyozó képességek stb. – kialakulását (Farmosi, 1990).

Az alapmozgásokkal kapcsolatos ismeretek, jártasságok és készségek kialakítása és a motorikus képességek fejlesztése a mozgásfejlesztés egyik legfontosabb feladata az óvodás

– és kisiskolás korú gyermekek testnevelésében. A mozgáskészségek kialakítása és a motoros képességek fejlődése és fejlesztése egymással dialektikus kölcsönhatásban történik. Ugyanis, amíg egy mozgásismeretből jártasság, majd készség lesz, a mozgás végrehajtása és többszöri gyakorlása fejleszti mindazoknak a motoros képességeknek a szintjét, amelyekre az adott mozgás elvégzéséhez szükség van (Farmosi, 1990).

Farmosi (1990) szerint a mozgásműveltség minőségét, szintjét ebben az életkorban az alapján ítélnék meg, hogy az alapmozgásokkal kapcsolatos jártasságaikat, készségeiket hogyan tudják működtetni a gyerekek környezetükhöz történő alkalmazkodása során.

A szervezet és a környezet kölcsönhatásai igen változatosak. Mások lehetnek pl.: a magatartásminták és ennek megfelelően az elvárt motorikus válaszok is. Belátható, hogy a környezetből következően egészen más kihívások érik a nagyváros gyermekeit, pl.: a közlekedés kapcsán, mint a kisebb településen élő gyermekeket. A mozgásfejlődésben tapasztalható változatosság ezeknek a különbségeknek, vagyis a szervezet és a környezet variációjának az eredménye (Farmosi, 1999).

Farmosi (1999) szerint a motoros képességek különböző fajtáinak eredményes fejlesztése életkor - specifikus, ami azt jelenti, hogy vannak olyan időszakok, amikor adottak a legkedvezőbb feltételek a gyermek pszicho-szomatikus fejlettségében. Amennyiben ez a fejlesztés valamilyen okból elmarad, a későbbi életkorokban csak jelentős pedagógiai deficittel pótolható. A gyermekek egészséges szervi- és szervrendszeri – továbbá mozgásfejlődéséhez is elegendő és megfelelő erősségű mozgásimpulzusokra van szükség, amely az optimális terhelés mértékének meghatározásával biztosítható. Ez komoly gondot jelent a pedagógiai gyakorlat számára, mert igaz a szakembereknek az a megállapítása, hogy ebben az életkorban nem a túl, - illetve az alulterhelés jelenti a problémát, hanem a helytelen terhelés. A fejlődésre kedvezően hat az a terhelés, amely figyelembe veszi a gyermekek egyéni és aktuális fejlettségi szintjét, valamint motiválhatóságát is.

### **2.2.1. Mozgásfejlődés az első gyermekkorban (4-7 év)**

Az első gyermekkorban két jelentős, jellegében hasonló változás következik be a legtöbb gyerek életében. Három–négyéves korától óvodába, hat–hétéves korától iskolába kerül. Az egyediből a szervezett közös foglalkoztatásba való átlépés azért lényeges, mert ekkor kapcsolódhat be először a rendszeres testnevelésbe, amelynek színvonala hosszú időre megszabja motorikus fejlődését (Farmosi, 1999).

Farmosi (1999) szerint a gyermek mozgásfejlődésére a már megtanult mozgások tökéletesedése és az első mozgáskombinációk megjelenése a jellemző. A fejlődés három fő irányt követ. Megnyilvánul a teljesítmény javulásában, a mozgásvégrehajtás minőségében, pontosságában és az ismert mozgások kombinációjában. Ugyanazt a mozgást egyre több kombinációban és egyre több feladathelyzetben képes felhasználni a gyermek. Ilyen kombinációk lehetnek például: a futás összekapcsolása mászással. Hat – hétéves korban már olyan kombinációt is végre tudnak hajtani a gyermekek, amely 3-5 különböző elemet tartalmaz. Ez azonban csak egymás utáni, egymást követő elemkombinációk lehetnek.

A kondicionális képességek közül a mozgás- és mozdulatgyorsaság, valamint a testnagysággal arányos állóképesség fejlődésében lehet számottevő előrelépést felismerni (Győri, Nemessúri, 1986).

A koordinációs képességek közül az egyensúlyozás fejlődése kifejezett. Bakonyi és Nádori vizsgálatai arra mutatnak, hogy az egyensúlyozásban és ebben az életkorban feltehetően minden koordinációs teljesítményben a vizuális kontrollnak kiemelkedő jelentősége van (Bakonyi, Nádori, 1978).

### **2.3. Alapvető mozgásformák fejlődése**

Az első gyermekkorban elsajátított mozgásformák, alapjait képezhetik a továbbiakban a magasabb szintű gyakorlásnak, tanulásnak, amely a későbbi sportágválasztásban is nagy szerepet tölt be. A mozgásfejlesztés egyik legfontosabb feladata- az alapmozgásokkal kapcsolatos ismeretek, jártasságok, készségek, képességek kialakítása- fejlesztése. Amennyiben ez a fejlesztés valamilyen okból elmarad, a későbbi életkorban (a második gyermekkorban, serdülőkorban) csak jelentős pedagógiai ráfordítással pótolható (nagyon nehezen pótolható).

Szeretném megemlíteni, hogy az iskolaérettséget a megfelelően kialakult mozgástudás, mozgásismeret jellemzi, mert a gyermeknek gazdag mozgás tapasztalata van és kellőképpen felkészült új mozgások tanulására, az egyszerű mozgáskombinációk végrehajtására. Felsorolok néhány mozgásformát, amelyeket a 6-7 éves gyermeknek ismernie kell, és magabiztosan végre is tudja hajtani, kell pl.:

- mászás (akadályok felett, alatt)
- forgás (hossz- és szélességi tengelye körül)
- függés (bordásfalon, kötélén)
- kéztámaszok, (tud előre- hátra haladni, talicskázás)

- járás (fellépés, lelépés, egyensúlyozás, zsámolyokon, gerendán, tornapadon)
- futás, szökdelés, ugrás (irányváltoztatással, karikából- karikába)
- labdadobás, elkapás, pattintás.

Ezek a mozgásformák jelzik, hogy az iskolába kerüléskor ezekkel a mozgástapasztalatokkal a gyermek már rendelkezik, vagyis iskolaérett (saját fogalmazás).

### **2.3.1. A terhelés mértékének hatása a mozgásfejlődésre**

A gyermekek egészséges szervi- és szervrendszeri mozgásfejlődéséhez megfelelő erősségű mozgásimpulzusokra, mozgásingerekre van szükség.

A külső ingerek (környezeti vagy mozgásingerek) és a hatásukra létrejövő belső ingerek (a szervezet fiziológiai és pszichikai reakciói) révén kiváltott hatást terhelésnek nevezzük. Az életkori sajátosságokat figyelembe véve szabad csak a mozgásingereket, a terhelést növelni. De nem mindegy, hogy milyen a terhelés mértéke! Ez sok gondot okoz a gyakorló óvodapedagógusoknak! Féljük, óvjuk a gyermekeket! Ez nagyon helyes! De így nem segítjük mozgásfejlődésüket!

Úgy vélem, ahhoz, hogy optimális mértékű terhelést biztosítsunk a gyermekeknek, ismerni kell a gyermekek egyéni és aktuális fejlettségi szintjét, a gyermek motiváltságát az adott feladatra, mozgásos játéokra.

A másik legfontosabb gond a legtöbb óvodában, hogy a csoportok vegyesek (heterogén-homogén). A 4-5-6 évesek együtt „óvodáskodnak”, ebben a helyzetben az óvodapedagógus feladata nehéz, olyan légkört kell biztosítani, olyan feladatokat kell adnia, amelyek biztosítják, hogy a gyermek önmagához viszonyítva, a képességeinek megfelelően legjobban teljesítsen. Ismernie kell minden gyermek tudásszintjét, rendelkeznek-e a gyermekek az alapvető mozgásformákkal!

Úgy gondolom, képtelenség ezt a feladatot mindig és minden gyermek esetében maradéktalanul teljesíteni! Habár az ukrán Óvodai Program, a „Базовий компонент”, a gyermekek alapvető mozgásformáinak ismeretét fontos követelménynek tartja. Pl.: a gurulóátfordulás előre (bukfenc előre) talajgyakorlatot az ukrán program is előírja 5-6 éves korban (saját fogalmazás).

A mozgásanyag a napi, heti tervezésben a gyermekek egyéni fejlettségének figyelembevételével kerüljenek kiválasztásra, lehetőséget adva a gyermekeknek a többszöri próbálkozásra, gyakorlásra, a saját kreativitásuknak kibontakoztatására.

A képességfejlesztési lehetőségek (állóképesség, téri tájékozódás, egyensúlyozás stb.) mellett, ne feledkezzünk meg a nevelési lehetőségekről: mint pl. a figyelem, képzelet, emlékezet, gondolkodás egészséges versenyszellem, egymás megsegítése, elismerése stb. (saját fogalmazás).

## **2.4. Játékos mozgásfejlesztés**

A mozgáskészségek, testi képességek fejlesztése mellett a mozgásos játékok alkalmazása a legfontosabb nevelési eszköz az óvodapedagógus munkájában és ezen a nevelési eszközön keresztül játékosan érhetünk el komoly fizikai fejlődést a gyermekeknél.

Ismeretes, hogy az óvodai testnevelésben a játék szerepének kiemelt jelentősége van. Amellett, hogy a játék örömmélnyit nyújt, jól felhasználható olyan rejtett mozgásos feladatok végzésére, amelyeket a gyermek a játék hevében észre sem vesz (pl. Gombóc-palacsinta) Helyes, ha a testnevelési foglalkozásokat vezető óvodapedagógus egy-egy foglalkozáson belül többször él ezzel a lehetőséggel, így a korábban felismert testi képességi hiányosságok könnyebben javíthatóak, fejleszthetőek játékos mozgásformákba iktatva.

A játék során nem csak a gyermek testi erői és értelmi képességei fejlődnek (képzelőtehetség, találékonyság, kezdeményezés), hanem fejlődnek erkölcsi tulajdonságai is (szervezőkészség, fegyelmezettség, szabálytudat, bátorság, kitartás, közösségi érzés). A nevelési célok szempontjából a játékot olyan lehetőségnek, eszköznek kell tekintenünk, amely fejleszti, formálja a gyermek személyiségét (saját fogalmazás).

Ismeretes, hogy az óvodáskorra, a játék típusok közül, a szerepjátékok jellemzőek. A szerepjáték nevelési szempontból a legértékesebb játékfajta. A játékban betöltött szerepeken keresztül, amelyeket a gyerek magára ölt, alakul és fejlődik személyisége, a gyerek maga. Bármilyen mozgásos játékot említenék meg, mind valamilyen szerepet kínál a gyerekeknek: pl. "Házatlan mókus", „Gyertek haza libuskáim”, „Bújj, bújj zöldág..”, „Béka a tóban”, „Érintő fogó”, „Féltek a medvétől?”, „Kotló és a kánya”, „Balatoni halászok”, „Gombóc-palacsinta”, „Elefántfogó”, „Faroklopó”, „Jöjj velem” stb.

### **2.4.1. Az utánzó gyakorlatok játékos fejlesztési lehetőségei**

Szeretném kiemelni az utánzó gyakorlatok jelentőségét a gyermekek testi nevelésében. Az utánzás az egyik legfontosabb oktatási-nevelési módszer, amely egyszerű, játékoságánál



fogva igazán illik a kisgyermekneveléshez, nincs szükség semmilyen magyarázatra. Mivel ebben a korban a „képszerű” gondolkodás, a megismerés és észlelés dominál, nagyon jól használhatók a képszerűen megelevenedő gyakorlatok. Egy-egy találó elnevezés nagymértékben megkönnyítheti a magyarázatot. Hiszen miután megtanítottuk az adott utánzó gyakorlatot, a neve alapján a gyermek sokkal könnyebben tud emlékezni akár egy bonyolultabb gyakorlatra is (mint pl. „macskaugrás”) (saját fogalmazás).

Mikor az utánzó gyakorlatokról beszélünk, képzeletünkben rögtön megjelennek a legismertebbek. Ma már minden gyermek úgy nő fel, hogy tudja mi az a „nyusziugrás”, „békaugrás”, „pók- rákjárás” stb. Nem véletlen, hogy az óvodai testnevelés szerves részét képezik ezek a feladatok. A gyerekek játéknak élik meg az utánzó gyakorlatokkal végzett mozgást. Remekül lehet őket különböző szereken (tornapadon, bordásfalon) is végezni. Végezhető állásban („golya”, házikó-tető-pince, kaszálás, kisszék, mérleg), ülésben (törökülés, biciklizés, „keljfeljancsi”, pillangó stb.), járásban (óriásjárás, törpejárás, golyajárás, mackó, kötél-táncos), támaszban (cicahát, kiskutya, nagykutya, kiscsikó, pók-rák, sánta róka, nyuszi ugrás stb.) (*Képek a mellékletben*).

#### **2.4.2. Az utánzó gyakorlatok jelentősége a tartáshibák megelőzésében**

Ahogy az utánzó gyakorlatok neve is mutatja, végrehajtásukkor belebújunk valaki vagy valami bőrébe, utánozzuk mozdulatait, tevékenységét, cselekedeteit. Ilyen módon válhatunk kis időre nyuszivá, rókává, kutyává, ahogy korábban említettem. Az utánzó gyakorlatok segítségével a gyerekek jól érzik magukat ezen tevékenységek során, s ez már önmaga motiváló erővel hat a gyerekekre nézve.

Az utánzó gyakorlatok segítségével meg lehet mozgatni minden izomcsoportot, de célirányosan egy izomcsoport fejlesztésére is remekül alkalmazhatóak a megfelelő gyakorlatok. Pl.: a vállöv- és a csípőtájék izmainak erősítésében és fejlesztésében kiemelkedő hatásuk van a kúszó-mászó gyakorlatoknak. Ezen gyakorlatoknak jelentősége és fontossága a gerincoszlop mobilizálásában rejlik, mivel a csigolyák egymáshoz képest történő torzió- és egyéb irányú mozgása a rövid és mélyen elhelyezkedő izmok rugalmasságáról gondoskodik. Ennek pedig korunk mozgásszegény életmódot folytató világában igencsak fontos szerepe van, főleg óvodáskorban.

A gyakorlatok végrehajtásánál az egyik legfontosabb szem előtt tartandó feladat a helyes testtartás felvétele és megtartása, vagyis:

- a fej a gerincoszlop meghosszabbításában legyen a különböző négykézláb járásoknál, mászásoknál, futásoknál,

- a hason fekvésben végzett hátizom erősítő gyakorlatoknál nem szabad túl magasra emelni a törzset, mert ezáltal fokozódik az ágyéki lordózis, vagyis a gerincoszlopnak az az elhajlása, melynél az erős ívben domborodik a mell felé. Ezeknél a gyakorlatoknál nem szabad kiemelni a fejet a törzs síkjából, a tekintetnek pedig végig a talajra kell irányulnia,

- nem szabad megfélekednünk az ellenható gyakorlatokról: az erősítést mindig nyújtásnak kell követhetnie: támaszgyakorlatok után végeztessünk váll- és csuklókörzést, hátizóm-erősítés után nyújtsuk is a hátizmot (pl. „cicaháttal”), a hasizom-erősítést követheti térdelésben „kiskutyanyújtózás”, vagy hanyattfekvésben nyújtózás,

- az egyoldalú terhelés elkerülése érdekében tartsuk be a gyakorlatok sorrendiség,

- ahhoz, hogy a gyakorlatok megtanítása és végrehajtása pontosan történjen, elengedhetetlen a jó magyarázat, és természetesen a bemutatás is.

Az utánzó támaszgyakorlatok fontos szerepet játszanak a helyes testtartás kialakításában. A legtöbb feladat hatását tekintve összetett. Ami azt jelenti, hogy több kondicionális, vagy koordinációs képesség fejlesztésében is felhasználható. Ezáltal kiválóan alkalmazható a helyes testtartás kialakításában is, mivel az utánzó gyakorlatok végzése közben a párhuzamos izmok (has-, hát-, mell-, váll-, lapocka izom) folyamatos mozgásban vannak, erősödnek, így a gerincoszlop deformitások nem alakulnak ki, ami az óvodai testnevelés egyik legfontosabb feladata. Az óvodai testnevelés szerepe elsősorban a prevenció- a megelőzés. még a tünetek megjelenése előtt a törzs és lábfej izomzat erősítése, hozzájárulva a helyes tartás kialakulásához, megelőzve a hanyagtartás megjelenését (saját fogalmazás).

### 3.PREVENCIÓ AZ ÓVODAI TESTNEVELÉSBEN

A testnevelésnek rendkívül fontos része a prevenció, vagyis a megelőzés; valamint a kezdődő mozgásszervi elváltozások javítása. Ha eredményeket szeretnénk elérni, ismernünk kell a ma már sok esetben ellenjavallt gyakorlatokat, és sokkalta tudatosabban kell foglalkoznunk a tartásjavítással. Mivel a kezdődő mozgásszervi elváltozások arányának növekedése könnyen észrevehető, nyilvánvaló, hogy a megelőzésben és a korrekcióban minden testneveléssel foglalkozó pedagógusnak jelentős szerepe van. Ehhez szükség van bizonyos szemléletváltásra a testnevelésben, amelyhez korszerű, modern ismeretekkel rendelkező pedagógusokra van szükség (Pappné Gazdag, 2011, 7.o.).

Nagyon fontos már a legkisebknél (óvodásoknál) is figyelmet fordítani a prevencióra, megelőzésre. Ennek érdekében szükség van arra, hogy erre a feladatra alkalmas óvodapedagógusokat, tanítókat képezzenek, akik az ilyen szakmai tudás birtokában célszerűen végzik el a prevenciós feladatokat az óvodán belül. Csak ilyen hozzáértő és erre alkalmas személyek segítségével valósítható meg a prevenció az óvodás gyerekek körében (Gaál, Bencze, 2000, 8.o.).

A betegségek megelőzésének legalapvetőbb módja a rendszeres mozgás és sportolás, valamint a felvilágosítás, mely hatékonyan csak intézményen belül valósítható meg – tehát az óvodában, és később az iskolában a pedagógusok feladata, hogy felvilágosítást nyújtson a megelőzés módjairól (Gaál, Bencze, 2000, 11.o.).

Napjainkban már tisztában vagyunk azzal a ténnyel, miszerint a játék nem csak hiábavaló, üres időtöltés. Csak rajtunk múlik, mennyire tudjuk azt a gyermekeink fejlesztésének szolgálatába állítani. Ehhez szükséges, hogy jól ismerjük a motoros képességek rendszerét, illetve a játékoknak a gyermekek szervezetre gyakorolt hatását. Manapság már, amikor testnevelés foglalkozásokat és órákat tervezünk, nem tananyagban gondolkodunk, hanem inkább a képességfejlesztésen van a hangsúly. Kifejezetten jó az a meglátás is, hogy egy testnevelés foglalkozás, vagy óra állhat „csak” játékból. Ha tisztában vagyunk vele, melyek azok a motoros képességek, amelyeket fejleszteni akarunk, ismerünk sok-sok játékot, melyek hatását is tudjuk, akkor úgy állíthatjuk össze a foglalkozást, hogy a gyermekek élvezzék azt; illetve ez egyáltalán nem fog kevesebbet érni, mint ha például valamilyen másfajta módszerekkel oldottuk volna meg a feladatunkat (Pappné Gazdag, 2010, 7.o.).

A tartásjavítás esetében szintén erősíthetünk és nyújthatunk izomcsoportokat anélkül, hogy a gyermekek ennek tudatában lennének. Hiszen egy szakmájához értő pedagógus

nemcsak „felülést és törzsemelést” alkalmaz, ha javítani szeretne a gyermekek testtartásán (Pappné Gazdag, 2010).

### **3.1.A testneveléssel megoldható prevenció és korrekció feladatok**

Annak érdekében, hogy megelőzzük a testi-tartási elváltozásokat, valamint gerincdeformitásokat, a pedagógusoknak nagyon fontos ismerniük az ezekre a megelőzésekre alkalmazott módszereket. A pedagógusokban tudatosítani kell a mozgásszervi prevenciót, hogy az beépüljön az életmódjukba – a legjobb prevenció módszer pedig a mozgás. A prevenciót és a korrekciót nem ajánlott különválasztani, a primer és szekunder prevenciót csak együtt lehet alkalmazni az óvodai testnevelésben (Gaál, Bencze, 2000, 13.o.).

Vannak olyan rendellenességek az óvodáskorú gyerekek körében, melyek nem zárják ki azt, hogy a gyermek részt vegyen a testnevelés foglalkozásban; nem kell azonnal felmenteni, vagy kizárni a mozgás lehetőségéből. Persze ilyen esetekben az enyhébb rendellenességekről van szó, mint például hanyagtartás, lúdtalp, instabil láb, lapos, fejletlen mellkas stb. Az óvodapedagógus mindennapos feladatai közé tartozik, hogy a testtartási rendellenességeket megelőzze. Azonban halmozott rendellenességeknél már érdemes külön speciális foglalkozást beiktatni (Gaál, Bencze, 2000, 14.o.).

Összefoglalva tehát – az óvodai testnevelés prevenció és korrekció feladatai közé tartoznak az alábbiak:

- a törzsizomzat (has, hát) megerősítése, mely a helyes testtartás kialakításában játszik főszerepet;
- a mozgáskoordináció fejlesztése kéziszerekkel;
- az egyensúlyérzék fejlesztése;
- a helyes légzéstechnika elsajátítása;
- fejleszteni a gyermek teherbírását és edzettségét a mozgásanyag fokozatos növelésével (Gaál, Bencze, 2000, 14.o.).

Az óvodáskorú gyerekek esetében nagyon fontos megfigyelni a mozgásigényüket és ennek megfelelően játékos mozgássorokat alkalmazni. A testtartás javítása nemcsak a testnevelés foglalkozás alkalmával feladatunk, hanem a nap bármely részében fel kell rá hívni a gyerek figyelmét, ha tartása nem helyes akár járás, ülés, vagy futás közben. A gyakorlatokat légzéssel együtt kell végeztetni a gyerekekkel, így elkerülhető a helytelen légzés megszokása/beidegződése.

Az óvodáskorú gyerekek mozgáskoordinációjának kialakítása majdnem annyira fontos, mint a helyes beszéd megtanítása, hiszen mindkét feladat esetében egy életre szóló nyomot hagy a pedagógus munkája (Gaál, Bencze 2000, 15.o.).

### **3.2.A prevenció szemlélet alkalmazása a testnevelésben**

Napjainkban is, csak úgy, mint régen, a legjobb és legolcsóbb megoldás a prevenció, vagyis a megelőzés volt. Szinte mindenfajta betegség megelőzhető rendszeres testmozgással, sportolással, egészséges, vagy legalábbis tudatos táplálkozással. A tréningyszerű mozgás képes megakadályozni az elhízást, a cukorbetegséget, a magas vérnyomást, valamint a keringési betegségek kockázatát is csökkenti. Tudományos tény, hogy a mozgásszervi betegségek, illetve a különféle deformitások szinte csak rendszeres sportolással, mozgással előzhetőek meg, és csak ezzel a módszerrel gyógyíthatók. Köztudott az a tény is, hogy a sportolók nem fogyasztanak drogot, valamint kevesebb alkoholt fogyasztanak, és közülük kevesen, de a többség inkább egyáltalán nem dohányzik. Ezek mellett a depresszió megelőzésére és gyógyítására is kiváló módszer a testmozgás (Gaál, Bencze 2000, 11.o.).

Ahhoz, hogy a rendszeres testmozgás nagyobb hangsúlyt kapjon az intézményeken belül, az oktatási filozófiában szemléletváltoztatásra lenne szükség. A legfontosabb értékünk az egészségünk, tehát szükséges előtérbe helyeznünk a testi nevelést, valamint az egészséges életmódra nevelést. Egy egészséges ember bármire képes, és mindent elérhet, azonban egy beteg embernek erre lényegesen kevesebb esélye van. A testnevelést a legfőbb tárgyként kellene kezelni az intézményekben, de legalábbis nagy hangsúlyt kellene rá fektetni (Gaál, Bencze 2000, 12.o.).

A testnevelés optimális esetben lehetőséget ad arra, hogy olyan ismereteket közvetítsen, melyek arra alkalmasak, hogy hozzájáruljanak a személyiség fejlesztéséhez. Ennek során a motoros képességek fejlesztése a feladat. Az iskolai és a családi nevelés ezeknek a képességeknek a fejlesztésében meghatározó, és eldönti, hogy később szükséges lesz-e a korrekció vagy sem (Gaál, Bencze 2000).

A gyermek fejlődése során legfontosabb az alábbi szervek, vagy szervrendszerek fejlesztését biztosítani: mozgatórendszer (ide tartoznak az izmok és ízületek), valamint a szív- és a keringési rendszer (ide tartozik a szív, a tüdő és a vérkeringés) (Gaál, Bencze, 2000).

Ha ezen szervek bármelyike alulfejlettséget mutat, az akár ortopédiai és belgyógyászati problémákat is eredményezhet. A testnevelés saját céljai között fontos szerepet tölt be a szervezet sokoldalú fejlesztése. Ha ezeket a fejlesztéseket végrehajtjuk, akkor később csak betegség, vagy sérülés esetén beszélhetünk a korrekció szükségességéről. Tehát, ha a későbbi eredmény szempontjából vizsgáljuk a testnevelés feladatait, akkor a prevenció és a testnevelés teljes mértékben egyenlőnek tekinthető. Azonban a prevenció szemléletre mindenképpen szükség van, ugyanis a testnevelés jelenlegi helyzetében nem képes maradéktalanul teljesíteni a céljait. Ha figyelembe vesszük azt a tényt, miszerint a testnevelés egy állandóan fejlődő rendszer, akkor azt is figyelembe kell vennünk, hogy az aktuális tudásunk soha nem teljes, mindig fejlesztenünk kell azt. Fontos, hogy a testnevelés nyitott legyen az újabb módszertani kutatások eredményeire, hiszen ezáltal fejleszthetjük már meglévő tudásunkat a testneveléssel kapcsolatban (Gaál, Bencze 2000, 57.o.).

### **3.3. A testtartás fogalma. A helyes testtartás kialakítása, tudatosítása**

A testtartás nem más, mint egyes testrészeinknek az egymáshoz való viszonya. Tekinthejtük egy dinamikus egyensúlyi állapotnak, melyet a testtartásért felelős inak és izmok, szalagok, ízületek és csontok, valamint az idegrendszer tart fenn. Az emberi testtartás dinamikai és statikus funkciók keveréke, melyek együttesen működnek és ezáltal hatással is vannak egymásra, vagyis kölcsönösen befolyásolják egymást. Fontos tudnivaló, hogy a szem, az egyensúlyozó szerv és a belső fül biztosítják a korrekció lehetőségeit.

Testtartásnak nevezzük az emberi test tartó- és mozgatóapparátusa által fenntartott helyzetet. A gravitáció és a testtartás kölcsönhatása minden embernél más, a testtartás kifejezi az fizikai és mentális létezését, valamint az egyéniséget is. Testtartásunk által valójában azt mutatjuk, milyen a világhoz való hozzáállásunk; mindig teszünk azért, hogy a már megszerzett képességeink velünk maradjanak, ne tűnjenek el (LimpnéZsédely, 2013).

A testtartásunkat a légzéstechnikánk is nagyban befolyásolja. A gerincmozgások, valamint a légzőmozgások mechanizmusa nagyon szoros kapcsolatban állnak egymással, ugyanis azok az izmok, melyek a gerinc mozgásában vesznek részt, a légzésre is hatással vannak; tehát a helyes légzéstechnika a testtartásunkra is nagyon jó hatással van. A légzőizmaink működése, valamint a légzésmechanika összefügg a testtartással. A belégzés egy nagyon aktív folyamat, melynek során a végbemenő izommunka is nagyon aktív; a kilégzés azonban éppen ellenkezőleg, egy passzív folyamat, mely magától zajlik le. A

légző mozgás folytonos edzése és tornáztatása segít abban, hogy mellkasunk könnyebben megőrizze rugalmasságát, így az visszahatva a háti gerincszakasz állapotát is pozitívan befolyásolja (Limpné Zsédely, 2013).

A tartási reflexeink gondoskodnak arról, hogy az izomcsoportjaink megfelelően működjenek. A látszólag mozdulatlan tünő állás is folyamatos és dinamikus egyensúlyozó mozgások során valósul meg, a súlypont vándorlásával (Kunos, 1989, 9.o.).

A testi nevelés legelső színtere a család, ahova a gyermek születik. A családon belül gondoskodnak az újszülött minden igényéről (táplálás, öltöztetés, tisztálkodás, a természeti környezethez szoktatás, nyugodt környezet). A család feladata az is, hogy gondoskodjanak a kar és a lábizmok tudatos mozgatásáról már egészen pici korban, később pedig fejlesszék a szervezetet egyszerű, általános gyakorlatok végeztetésével. Három éves kortól, amikor a gyermek már óvodába kerül, a testi nevelés feladatai bővülnek a testnevelés feladataival, és itt már a testnevelést a testi nevelés egyik eszközeként értelmezhetjük (Kunos, 1989, 9.o.).

Az óvodáskorú gyermekeknél kedvező feltételek vannak a különböző mozgásformák elsajátítására. Fontos, hogy már óvodáskorban megalapozzuk a gyermekeknél a mozgásképesség- és készség, valamint a helyes testtartás kialakulását. A gyermekek életében az óvodáskor a legideálisabb arra, hogy elsajátítsák a különböző mozgásformákat, mint például: úszás, síelés, kerékpározás, korcsolyázás stb. A gyermekek még nem ismerik a félelem érzését és a szorongást az ismeretlen mozgásokkal szemben. Főleg kiscsoportban fontos az, hogy használjunk utánzó jellegű gyakorlatokat. Ha az óvónő bemutatja a gyakorlatot a gyermekeknek, az nagyban segít abban, hogy a gyerekekben kialakuljon a helyes mozgáskép. Emellett fejleszti a gyermek akarati tulajdonságait is (önbizalom, önértékelés, önuralom, helyes viselkedési formák). Továbbá így a testnevelés mellett a gyermek szociális, morális és emocionális fejlődése is biztosítva van (Dobay, 2007, 118.o.).

A testnevelés egyik különleges feladata a mozgásműveltségnek a fejlesztése, mely többek között a mozgásjártasságok és mozgáskészségek kialakítása által valósítható meg. Ahhoz, hogy a gyermekben veleszületetten meglévő adottságok (diszpozíciók) motoros képességekké fejlődjenek, szükség van rendszeres gyakorlásra. Ha a gyermekben kialakultak bizonyos mozgásjártasságok és mozgáskészségek, akkor egyre tökéletesebbé válhat a mozgása, valamint a környezethez való gyors, és célszerű alkalmazkodása (Kunos, 1989, 22.o.).

A mozgáskészség kialakulásának hosszú folyamatát több fiziológus és testneveléseméleti szakember is vizsgálta, és mindannyian úgy gondolják, hogy a mozgáskészség egy sajátos fiziológiai mechanizmuson keresztül alakul ki (Kunos, 1989).

### **3.4. Helyes és hibás (helytelen) testtartás**

A helyes tartás nem más, mint oldalnézetben egy olyan bizonyos vonal, mely a testet első és hátsó részre osztva a következő anatómiai pontokon halad: fejtető – fül – nyaki 2. és 5. csigolya testén – vállízületen keresztül a felkarcsont fején – ágyéki 2. és 5. csigolya testén – keresztcsonti 2. csigolya előtt – combfej középpontja mögött – térdízület középpontja előtt, de a térdkalács mögött – külboka előtt – alsó ugróízület. A helyes tartásban fontos szerepe van a medence állásának is, amit úgy tudunk meghatározni, hogy oldalnézetben a szeméremcsont és az 1. keresztcsonti csigolya alapja adta egyenes a vízszintessel 60°-os szöveget zárjon be (Perjés, 2008).

Megkülönböztetünk különféle tartásformákat is. Aktív feszes tartásnak nevezzük a vigyázállásban felvett testhelyzetet, amikor a gerinc görbületei laposodnak, a mellkas előredomborodik. Ez a testtartás nagy izommunkával jár és huzamosabb ideig nehezen tartható. Laza, pihenő tartás alkalmával a gerinc fiziológias görbületei fokozódnak, a váll pedig előreesik. Ebben a helyzetben a szervezet a lehető legkevesebb energiafelhasználást fordít a test tartására. Az egyénre jellemző testtartás a habituális tartás, mely minden embernél más és más. Kényelmes testtartás, a feszes és pihenő tartás közt definiálható (Perjés, 2008).

#### **3.4.1. A helyes testtartás kialakításának szerepe az óvodai testnevelésben**

A mozgás a legősibb nyelvünk, amely érdeklődést, szükségletet, érzelmeket, tehetséget és kognitív folyamatokat fejez ki. Ez a „nyelv” már sokkal korábban elkezdődik, mint a beszélt nyelv (Gaál Sándorné, 2010, 7.o.).

Napjainkban is – sok óvodában és általános iskolában a mozgásfejlesztés még mindig csak mellékes jelenség. Ritkán fordul elő, hogy olyan nagy hangsúlyt fektetnének erre, mint a többi tevékenységre, például festés, barkácsolás stb. Amikor valami túl egyértelmű, akkor előfordulhat, hogy háttérbe kerül, mint jelen esetekben az óvodai mozgás/testnevelés. Az óvodák az intézményes nevelésnek az első állomásai, éppen emiatt kellene a testnevelést komolyabban venni, hogy a gyermekek még óvodás korban



megtanulják, és megszokják, mennyire fontos szerepe van az életünkben a mozgásnak. Szakirodalmak szerint az óvodákban a mozgásfejlesztés nem haladja meg a heti egy tornaórát, ami igencsak kevés; ráadásul ezek a foglalkozások a legtöbb esetben nem is a torna köré épülnek, hanem a gyerekek ilyenkor leginkább játszanak és táncolnak (Kunz, 1999, 66.o).

A testnevelésben történő fejlesztés és fejlődés eredményessége leginkább a megvalósítás mértékétől függ. A foglalkozások felépítése és szerkezete különféle modellek szerint történhet. Ezek megválasztásánál figyelembe kell venni a biológiai-, pszichológiai- és nevelési alapelveket is a 3-7 éves korú gyermekek esetében. A szervezett mozgásos tevékenység mindig valamilyen fogó- vagy futójátékkal kezdődik és fejeződik be. A testnevelési játékok mindegyike az óvodai testnevelés mozgásanyagának a játékban történő gyakorlását és alkalmazását jelenti. Abban az esetben, ha a feldolgozásra került mozgásanyagot a gyermekek már jól ismerik, akkor ez testnevelési játék formájában is alkalmazható/gyakoroltatható (Gaál et al. 2010, 38.o.).

### **3.5. Mozgásszervi elváltozások típusai óvodásoknál**

#### **3.5.1. Lábboltozat süllyedés**

A gyermekorvosi és ortopédiai szűrővizsgálatok feltűnően magas arányban mutatnak ki/kezdődő vagy már kialakult és súlyosabb/ mozgásszervi elváltozásokat már az óvodáskorban is, mely később az iskolai élet alatt tovább romlik. Óvodáskorban / sajnos már a kiscsoportban is/ a leggyakrabban előforduló megbetegedés a „lúdtalp”, lapos talp. A láb szerkezetének alkotásában 26 csont, számos szalag és izom vesz részt. A lábnak álló helyzetben három támaszkodási pontja van: hátul a sarokcsont, elől az I. és V. lábközépcsont fejese. A támaszkodási pontok között alakulnak ki a láb boltozatai hosszanti és haránt irányban. A boltozatok legmagasabb pontja a láb belső oldalán van, a két láb egymás mellett kupolaszerű boltozatos alakot képez. A boltozatok megtartásában a passzív tényezőket a csontok, az ízületi tokok, az erős talpi szalagok, az aktív szerepet a láb izomzata képviseli. A lábnak támaszkodó, teherviselő, egyensúlyozó szerepe mellett nagyon fontos az a képessége, hogy a járással kapcsolatos rázkódást letompítsa, úgy továbbítsa a fej irányába, ezáltal a járást simává, egyenletessé tegye. A láb terhelése egyenlőtlen: álló helyzetben a hosszanti boltozat belső ívére ható erő aránytalanul nagy, ez a hosszanti boltozat süllyedését és a sarokcsont befelé dőlését eredményezheti. A tartás túlterhelés a lábboltozat deformálódását okozhatja, ami az jelenti, hogy megbomlik a láb

teherbírása és megterhelése közötti egyensúly. Amíg az izomzat jó állapotban van, csak megterhelésnél lapul le a boltozat, tehermentesítve nem látszik az elváltozás. Terhelésre fáradtság lép fel, fájdalom jelentkezik, de pihenésre visszanyeri alakját, a lábfej lazává és mozgékonyává válik. Amikor az izmok ereje már nem képes a süllyedésnek ellenállni, egyes szalagok nyúlnak, mások zsugorodnak- így a lábfej már tehermentesítve is megtartja kóros formáját, az ízületi változással együtt a csontok is deformálódnak.

A már meglévő, kialakult elváltozás, süllyedés zavaró, kellemetlen, olykor igen fájdalmas, de tudnunk kell, hogy nem fejeződik be a lábfejnél: deréktáji panaszok, térdízületi elváltozások okai is lehetnek, tehát a lábboltozat süllyedés a lábujjaktól a medencéig, sőt, még a gerincoszlopig is terjedhet (Gárdos, Mónus, 1982).

A gyermekkori lúdtalp jellemzői:

- A láb hosszanti boltozatának íve lelapul
- Hátulnézetben a lábszár és a sarok vonala nem képez egyenes vonalat, a saroktengely feltűnően kifelé hajlik.
- A talpnyomat kiszélesedik /teli talp/
- Lábujjra állásnál a hosszanti boltozat íve nem áll teljesen vissza
- A viselt lábbeli kérge és sarka deformálódik, egyenetlenül kopik.

Ebben az életkorban fájdalom, panasz még ritkán jelentkezik, de az ügyetlenebb mozgás, fáradékonyság, mozgásfejlődésben való lemaradás jellemző, figyelem felhívó! A lábboltozat süllyedés két formáját különböztetjük meg: lehet veleszületett, vagy szerzett (Gárdos, Mónus, 1982).

### **3.5.2. Bokasüllyedés. Harántboltozat süllyedés**

A lábfej hosszabb és szélesebb lesz, a belső oldalra fordul - a lábszár szintén belső oldalra fordul, befelé áll - a boka szélesedik - a sarok /hátról nézve/ a bokától kifelé hajlik 8 - súlyosabb, kifejlődött állapotban: a belső boka és az előtte lévő kiscsontok kiugranak, a lábfej első része kifelé eltér, járás közben a bokacsontok súrlódnak. A harántboltozat lelapulása, lazasága jellemző - bőrkeményedés a talpon - gyakori kísérő jelenség a bűtyök. Itt kell még megemlítenünk az öregujj /nagyujj/ állását, mely a rossz súlyelosztás következménye, a testsúly a láb elülső részére esik, mely mindig a harántboltozat süllyedés jele/ a nagyujj egyre jobban közelít a 2. ujjhoz, sőt néha rá is mászik.

### 3.5.3. Tartási rendellenességek

A gerinc az emberi test tartó- és mozgatórendszerének legbonyolultabb felépítésű része. Védelmet biztosít a gerincvelő számára, tompítja a testet érő fizikai erőbehatásokat, részt vesz a mellkas felépítésében és összeköttetést teremt a felső és az alsó végtagok között. Szerkezetét csigolyák és a közöttük elhelyezkedő porckorongok alkotják. A csigolyák szoros ízületekkel, erős szalagokkal rögzülnek egymáshoz. A gerinc helyzetét – mely a testtartás döntő tényezője – és mozgásait meghatározott izmok, izomcsoportok megfelelő tónusa és működése biztosítja. Oldalnézeten a nyaki és ágyéki szakaszon előrefelé domború, a háti és keresztcsonti szakaszon hátrafelé domború görbületet találunk, ezek az ún. élettani görbületek. A szülés után a gerinc csaknem teljesen egyenes, csak a legsó, a keresztcsont táji görbület található meg. A mozgásfejlődés további szakaszaiban, a mászás, ülés, állás, végül a járás elsajátításával alakul ki a többi élettani görbület, melyek harmonikusan kiegyenlítik egymást és az egyén testtartását eredményezik (Seyffarth, 1977).

„Testtartáson tágabb értelemben az egész test tartását értjük, beleértve a fej, a törzs és a végtagok (különösen a láb) tartását. Szűkebb értelemben csak a törzs, illetve a gerinc helyzetét vesszük figyelembe.” (Gárdos, Mónus, 1982, 115).

A helyes testtartás pontos meghatározása nehéz. Útmutatásul egy – e témával igen behatóan foglalkozó norvég ideggyógyász véleménye: „A jó testtartást a helyes egyensúly jellemzi. Ez úgy jön létre, hogy a tartási reflexek tudatunktól függetlenül gondoskodnak a megfelelő izmok állandó munkájáról, s ez megakadályozza a gyermeket az elesésben. Bár a gyermek látszólag mozdulatlanul áll, teste tulajdonképpen állandó dinamikus egyensúlyban van, testsúlya hol lábfejen, hol sarkán nyugszik.” (Seyffarth, 1977, 18.).

„A helyes testtartást a hát – a has – és a légző izmok ereje, a légzés típusa, továbbá külső környezeti tényezők (életmód, alkat stb.) is befolyásolják.” [Barta, 1983, 77.] A testtartás 6-7 éves korban válik automatikus tulajdonságává. A testtartás fejlődése együtt megy végbe az egész szervezet fejlődésével. „Helytelen vagy hibás testtartáson az olyan funkcionális (csak a működésben megnyilvánuló) tartási eltéréseket értjük, amelyeknél a csontrendszerben nem találunk kóros elváltozásokat” (Gárdos, Mónus, 1982, 119).

A szakirodalom a helytelen tartásnak négy típusát különbözteti meg.

*1. Lapos hát:* a háti domborulat és az ágyéki homorulat íve elsimult. A gerinc elveszti fékező jellegű rugalmasságát.

2. *Domború hát:* a háti gerincszakasz domborulata fokozott. Gyermekkorban sokszor rosszabb állás után, mint „fáradt tartás” jelentkezik.

3. *Domború-homorú hát:* a háti domborulat és az ágyéki homorulat nagyobb a fiziológiásnál. 4. *Nyerges hát:* az ágyéki homorulat fokozott, a medence előrebillen. A normálistól eltérő testtartás aktív izomerővel korrigálható, akkor „hanyag” vagy „helytelen tartás”-ról beszélünk. Ha ez állandósul és aktív izomerővel már nem korrigálható, akkor gerincdeformitással állunk szemben (Barta, 1983, 77).

### 3.6. Tartásjavító gyakorlatok és játékok az óvodában

Nagyon fontos már gyermekkorban nagy hangsúlyt fektetnünk a helyes testtartás kialakítására, hiszen ezzel megelőzhetjük az esetleges a későbbi gerinc- és hátproblémákat. Az óvodás gyermekek esetében a helyes testtartás kialakítására alkalmazott gyakorlatokat mindenképpen játékosan kell megoldanunk, hiszen a gyermekek lételeme a játék, és ezt figyelembe véve kell cselekedni. Az alábbiakban néhány olyan játékot/gyakorlatot kívánok felsorolni, mely segíti a gyerekek helyes testtartását és játékosan fejleszti őket (Körösi, 2013).

*Háromszögállás* – a gyerekek terpeszben állnak, a lábfejek párhuzamosan, egymástól körülbelül 30 cm-re vannak elhelyezkedve. A gyerekek a fejüket oldalra fordítják, majd bal oldalra lehajolnak, miközben fújják ki a levegőt. Bal karjukat a lábszárunkon csúsztatják, miközben jobb karjukat felfelé húzzák. Fontos, hogy közben a felsőtestük egyik irányba se dőljön ki. A térdük maradjanak nyújtva, a gyerekek pedig olyan mélyre hajoljanak, amilyen mélyre csak tudnak; visszatartott lélegzettel így maradnak 2-3 másodpercig. Kilélegzéskor lassan visszatérnek a kiinduló helyzetbe, hirtelen mozdulat ne történjen. A gyakorlatot ajánlott megismételni néhányszor mindkét oldalra (Körösi, 2013).

*Térd-fej tartás* – a gyerekek nyújtott lábbal leülnek a talajra. Jobb talpukat a bal combjuk belső oldalához teszik úgy, hogy sarkuk érinti a lágyékukat. Belélegzéskor felemelik a karjukat. Majd kilélegeznek és mindkét karjukat előre teszik, a bal lábfejükön megpróbálják megfogni az ujjait. Egyúttal a fejüket előre hajtják, míg homlokukkal megérintik a bal térdüket. 3-4 másodpercig maradnak így újabb belélegzés nélkül. Ezután belélegzés, közben pedig visszatérnek a kiinduló helyzetbe. A gyakorlatot lábtartás csere után ismételjék meg (Körösi, 2013).

*Csavartülés* – nyújtott lábbal ülnek le a talajra a gyerekek. A lábfejek érjenek egymáshoz. Karjukat a lábukra helyezik, tenyerük mutasson lefelé. Belélegzéskor karjukat

vízszintesbe emelik. Ezután kilégzés következik, közben egész felsőtestüket oldalra fordítják. Ezt belégzés követi, majd visszatérnek a kiinduló helyzetbe. Rögtön ezután elfordulnak a másik oldalra is. Fontos, hogy ne maradjanak meg az elfordult tartásban. A be- és a kilégzés egyaránt 3 másodpercig tartson. E dinamikus gyakorlatot mindkét oldalra 3-5-ször végezzék el (Kőrösi, 2013).

*Láb-kéz tartás* –a gyerekek megállnak egyenesen, lábak összezárva, térdek nyújtva. Két karjuk lazán csüng a test mellett. 2 másodpercig belélegeznek, majd ezután kilégzés, miközben előrehajolnak. Mindkét kezükkel átfogják a bokájukat, vagy a lábfejek mögött kulcsolják össze a kezüket. Fejüket a térdükhöz nyomják, amennyire csak lehet. Üres tüdővel így maradnak legalább 3 másodpercig. Ezt követi a belégzés, majd vissza a kiinduló helyzetbe (Kőrösi, 2013).

## A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI

**Téma:** *A mozgásszervi elváltozások megelőzésének eszközei és lehetőségei*

A testneveléssel kapcsolatos kutatómunka eredményeinek ismerete nélkülözhetetlen a gyermekek egészséges testi fejlődésének biztosításához és az ezeket elősegítő optimális fizikai terhelés megteremtéséhez, illetve a kapott eredmények ismerete szükséges a korszerű testnevelési ütemtervek kidolgozásához és ütemtervek elkészítéséhez.

Minden kutatómunka tulajdonképpen egy probléma megoldása érdekében történik. A felvetődött problémára a feleletet a kérdéssel kapcsolatos feltételezés bizonyítása adhatja meg. Tehát a vizsgálat célja annak a feltételezésnek (hipotézisnek) a bizonyítása, amelynek alapján a felvetődő problémára, annak megoldására feleletet adhatunk.

### **A kutatás célja:**

A kutatási céлом az volt, hogy megfigyeljem óvodai körülmények között a gyermekek mindennapos mozgástevékenységét, és képet kapjak arról, hogyan oldható meg az óvodás gyermekek mozgásszervi elváltozásainak prevenciója, valamint melyek azok a megelőzési eszközök és lehetőségek, amelyek elősegíthetik a kisgyermekek egészséges fejlődését.

### **Hipotézis:**

- feltételeztük, hogy a gyermekek óvodai körülmények között, a helyes testtartás kialakítása érdekében, megkapnak minden gondoskodást, szakorvosi felügyeletet, valamint megfelelő testi nevelést, ami a későbbiekben az egészséges életvitelhez nélkülözhetetlen,
- feltételeztük, hogy az adott óvoda eszköz ellátottsága megfelelő és óvodapedagógusai megfelelő szakmai kompetenciával rendelkeznek.

### **A kutatás helye:**

Kutatásomat a Balzséri Mókuska Óvodában végeztem az őszi négyhetes gyakorlat ideje alatt. Ez alatt az idő alatt volt lehetőségem alaposan megfigyelni a gyermekeket, akikkel nap, mint nap együtt voltam.

A Balzséri Mókuska Óvoda Balzsér központjában található és hivatalosan a Jánosi Óvodának a fiókintézménye. Az intézmény épülete kívülről színes, sárga és szürke színekkel van díszítve, nagyon hangulatos és esztétikus látványt nyújt. Az óvoda 2016 nyarán volt felújítva, amikor az épület egy plusz teremmel és rengeteg új eszközzel, játékkal bővült. Tárgyi feltételeit tekintve az óvoda jól felszerelt, rengeteg olyan játék és eszköz megtalálható benne, ami segíti a gyerekek fejlődését, kényelmét.

Az intézményben kis- és nagycsoport is van egyaránt, mindkét csoport két-két óvónővel és két-két dadával rendelkezik, akik kétnaponta váltják egymást. A nevelők közül csak egy

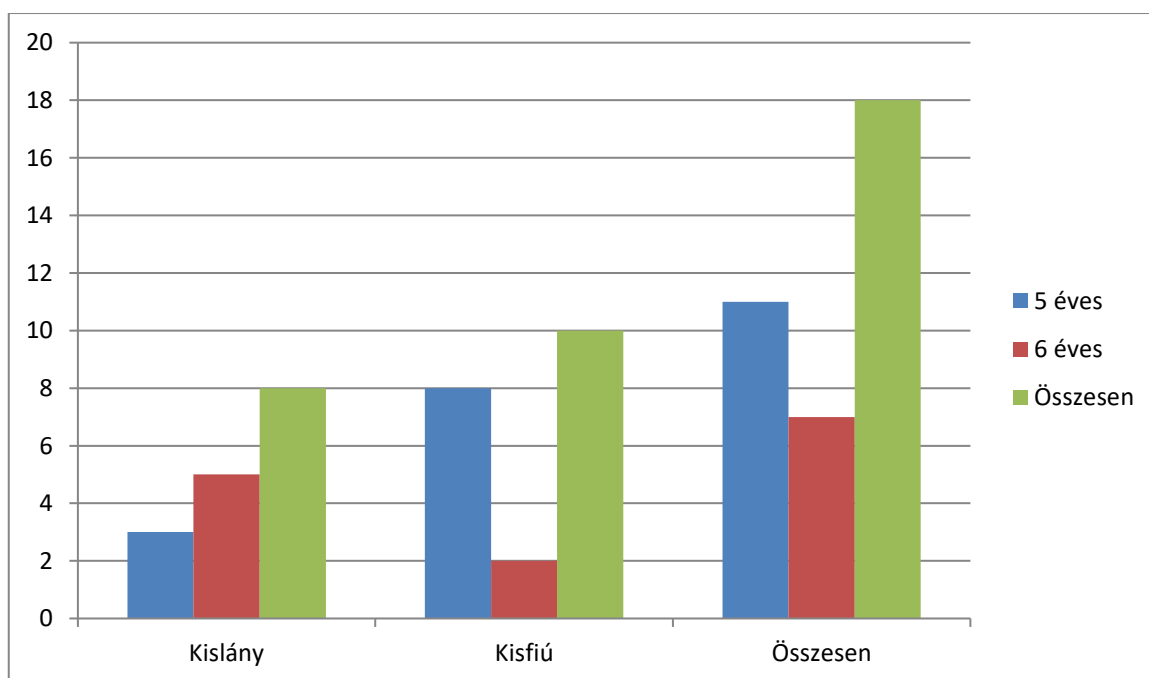
végzett főiskolát, a többi nevelő végzettsége tulajdonképpen nem kapcsolódik a pedagógiához, ennek ellenére azonban az itt dolgozó munkatársak igyekeznek a tőlük telhető legtöbbet és legjobbat nyújtani a gyerekeknek.

A megfigyelésemet és a foglalkozásokat nagycsoportos gyerekekkel végeztem. A csoport létszáma 18 gyerek, a gyerekek 5-6 évesek. A megfigyelt gyerekek között 8 lány és 10 fiú volt.

*1. sz. táblázat: A gyermekek megoszlása kor és nemek szerint (saját szerkesztés)*

	5 éves	6 éves	Összesen
<b>Kislány</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
<b>Kisfiú</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>Összesen</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>18</b>

*1. sz. ábra (diagram): A gyermekek megoszlása kor és nemek szerint (saját szerkesztés)*



### **A kutatás módszere**

Kutatásunkban a megfigyelés módszerét alkalmaztuk. A négy hetes pedagógiai gyakorlat előtt megfigyelési szempontokat állítottunk össze (a mellékletben található), hogy megfigyelhessem az óvodai élet mindennapjait négy héten keresztül, annak érdekében, hogy ezáltal képet kapjak arról, milyen mértékben és ütemben fejlődnek az óvodáskorú gyermekek, valamint milyen módszerek segíthetik fejlődésüket.

Azért a megfigyelés módszerét választottuk, mert úgy gondoltuk, a négyhetes őszi pedagógiai gyakorlat elegendő idő, hogy az óvodáskorú gyermekeket megfigyeljem, tanulmányozzam és felmérjem a lehetőségeket, hogy milyen prevenciós és korrekciós eszközöket/módszereket alkalmaznak az óvodapedagógusok a Balazséri Óvodában.

Az óvodás csoport testnevelés foglalkozásainak a keretein belül szeretnénk betekintést nyerni abba, hogyan és milyen eszközökkel lehet megelőzni a mozgásszervi elváltozásokat.



## Megfigyelés

*A négyhetes pedagógiai gyakorlat alatt a következőket figyeltem meg:*

- A reggeli torna kivétel nélkül minden nap meg volt tartva, a gyerekek reggeli előtt 10-15 percet töltöttek mozgással, tornával. Ennek köszönhetően egész nap jobb volt a kedvük, energikusabbak voltak, hiszen tornával indították a napot!
- A foglalkozások (applikáció, rajz, gyurma stb.) közben mindig alkalmaztak tornaperceket az óvónők. A gyermekek számára rendkívül fontos a változatosság, bármit is csinálnak, éppen ezért fontosak a foglalkozások közben alkalmazott gimnasztikai gyakorlatok különböző mondókákkal kísérve.
- Heti két testnevelés foglalkozás volt megtartva a csoportban, a gyerekek minden alkalommal nagyon élvezték, és többen jelezték is, hogy ez a kedvencük, amikor mozoghatnak kedvükre.
- Megfigyeléseim alapján a gyerekek szívesen játszottak mozgásos játékokat és körjátékokat is. Maguktól is gyakran eszükbe jutottak az ilyen játékok, sőt az is előfordult, hogy kifejezetten kérték az óvónőt, hadd játszanak olyasmit, ahol mozogniuk, esetleg „táncolniuk” kell.
- A saját megfigyeléseim szerint azt tapasztaltam, hogy az óvónők mindig figyeltek arra, hogy a gyerekek egyenesen üljenek, álljanak, járjanak. Amikor észrevették a gyerekek esetleges helytelen testtartását, mindig kedvesen figyelmeztették őket, hogy húzzák ki magukat, és egyenes háttal üljenek/álljanak, többször megsimogatták a hátukat!
- A Balazséri Óvodában nincs külön testnevelésre kialakított terem; nyáron, tavasszal és ősszel, amikor az időjárási viszonyok megengedik, a gyerekek sokat vannak a szabadban, az udvaron és a nevelők ott vezetik le testnevelés foglalkozásokat, illetve a reggeli tornát. Télen azonban, vagy amikor kint nem megfelelő az időjárás, akkor a gyerekek a zene teremben végzik ezeket a tevékenységeket. A zene terem megfelelő helyiség, alkalmas erre a feladatra, hiszen tágas és világos, a gyerekek kényelmesen elférnek benne. Ebben a teremben találhatóak különféle tornaszerek és eszközök, például: ugrókötel, hullahopp karika, különböző méretű labdák, valamint két darab két méter hosszúságú tornapad stb.
- Az óvoda udvara tágas, füves terület, magas, lombos árnyékot adó fákkal. Az udvaron több gyermekeknek alkalmas játék eszköz is megtalálható, van egy kisebb

mászóka, egy csúszda, hinták és „lovacska”, amely traktorkerékből készült, homokozó, amit a gyerekek előszeretettel használnak. Labdák, karikák, homokozáshoz alkalmas edénykék is megtalálhatóak az udvaron, ezekkel is nagyon szívesen foglalkoznak a gyerekek.

Az orvosi ellenőrzést az óvodában a gyermekgyógyász és az egészségügyi nővér látja el. A pediáter legfontosabb kiegészítője a nővérke (feldcser), aki állandó kontaktusban van a gyermekgyógyással és napi szinten figyelemmel kíséri az óvodai életet állandó jelenlétével. Azon kívül, hogy az óvodai nővérke felelősségei közé tartozik az egészséges táplálkozás figyelemmel kísérése, az óvoda higiéniai szabályainak szigorú betartása, a gyermekcsoportok egészségügyi ellátásának, orvosi kivizsgálásának folyamatos ellenőrzése, köteles figyelemmel kíséreni rendszeresen a gyermekek fiziológiai fejlődését, annak érdekében, hogy ne alakuljon ki túlterhelés a testnevelési foglalkozások, a reggeli torna, mozgásos játékok gyakorlása közben úgy a szabadban, mint a tornatermi körülmények között is. Az óvodapedagógusok és egészségügyi dolgozók lelkiismeretes, közös összefogásával valósítható meg a gyermekek egészségvédelme óvodai keretek között (Vilcskovszkij, Kurok, 2011).

Anatómiai tanulmányainkból tudjuk, hogy a csontrendszer és az izomrendszer is a rendszeres terhelés hatására fejlődik jól. Minden olyan inger, tevékenység, ami alkalmazkodást vált ki a szervezetből, fejlesztő hatással van rá. Magyar (1997) fontosnak tartja, hogy az oktató, nevelő intézményekben megfelelő odafigyeléssel kísérjék a gyermekek testi egészségi állapotát, viszont ha különbségek mutatkoznak morfológiai és funkcionális vonatkozásban, akkor időben megadják a megfelelő gyógymódot.

A következőkben az általam megtervezett heti testnevelés foglalkozásokat szeretném bemutatni a csoporttal. A foglalkozásokon felhasználtam Bencze Sándorné által összeállított prevenciós, korrekciós mozgásanyagát (2009) óvodások számára.

## 1. Testnevelés foglalkozás vázlata

**Tevékenység vezetője:** Varga Livia

**Helye:** Balazséri Óvoda

**Korcsoport:** 5-6évesek

**Létszám:** 18 gyerek

**A fejlesztés területe:** anyag tartásra, fokozott ágyéki homorú hajlat korrigálására, lúdtalpra végzett előkészítő és célgyakorlatok.

**Eszközök:** dobos hangszer, karikák, sárga napkorong.

2. sz. táblázat: 1. Testnevelési foglalkozás vázlata (saját szerkesztés)

Feladat	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere, utasítások vezényszavak	Idő
<p>A csoport gyors szervezések elősegítése.</p> <p>Motiváció megteremtés.</p> <p>Keringés fokozó játék</p> <p>Izmok bemelegítése, koordinációs képességek-figyelem, koncentráció képesség, tér tájékozódás, reagálás-reakció gyorsasága, egyensúlyérzék, hallásfejlesztés.</p>	<p><i>1. Szervezési feladatok:</i></p> <p>a) Kijelölöm a szobában a játék területet. Előkészítem a korábban készített sárga napkorongot, a rugós-doboz hangszert és három fehér kendőt.</p> <p>b) Motiválás: „Reggeli harmat kelti a lepkét” dal éneklése.</p> <p><i>2. Előkészítő gyakorlatok:</i></p> <p>a.) „Lepke, jaj” avagy „Menekülés a vihar elől” A gyerekek futkároznak karlengetéssel össze vissza. Hangadásra a kijelölt helyre futnak, „Nap” vizuális jelre tovább futnak.</p>	<p>Gyerekek! Gyertek ide! Játsszunk, mozogjunk egy kicsit!</p> <p>Figyeljete gyerekek! Emlékeztek a lepkés dalra? Énekeljük el! .....</p> <p>Most azt fogjuk játszani, hogy lepkék vagytok, és kedvetekre szálldostok, szaladgáltok a réten. De! Figyeljete nagyon! Egyszer csak jajj, közeledik a vihar! Ha ezt a hangot halljátok, akkor dörög az ég! (<i>doboz hangszert megzörgetem</i>)</p> <p>Menydörgés! Szaladjatok be az óriási lapulevél alá, ami a szobában kijelölt hely lesz, guggoljatok le, hogy kevésbé érjen a vihar szele. Közben figyeljete rám! Ha felemelem ezt a sárga napkorongot (<i>mutatom</i>), akkor kisütött a napocska, a vihar elvonult, újra repkedhettek, szaladgálhattok a réten. Figyeljete egymásra, ne ütközzetek össze! Itt a napkorong! Futás! Utolsó „Mennydörgésnél” leállítom a játékot.</p>	<p>3</p> <p>3</p>

<p>Tartásjavítás Egymásra figyelés.</p> <p>Láb-és karizomra kifejtett hatás. Egyensúlyérzék fejlesztése, lábboltozat erősítése</p>	<p>b.) Gyakorlatok:</p> <p>Nyakizmmainak nyújtása, egyensúlyérzék fejlesztés</p> <p>Hát és karizom nyújtó gyakorlat. Tartásjavítás. Egyensúlyérzék fejlesztése</p> <p>Lábizom nyújtó gyakorlat.</p> <p>Lábizom erősítés.</p>	<p>- ismétlés többször-</p> <p>Elmúlt a vihar. <i>(A gyerekek a lapulevél alatt a homokozóban vannak.)</i> -Lassan álljatok fel, és óvatosan guggoljatok le, kéztámasz. Nézzetek körül, erre is, arra is tényleg elmúlt-e a vihar? Nézzetek fel az égre, eltűntek-e a viharfelhők? Erre is, arra is. <i>(magam is mutatom)</i> Nagyon jó! Ügyesen forgatjátok a fejetekeket! Elég!</p> <p>A sok kuporgásban, guggolásban nagyon elgémberedtetek. Álljatok fel, emelkedjete lábujjra és nyújtózkodjatok a szárnyaitokkal magasra, egyikkel, másikkal. Még és még! 1-2, 3-4! <i>(mutatom)</i> Elég!</p>	<p>3</p>
<p>Has-, hát- és lábizom nyújtása, erősítése.</p>		<p>Most nézzétek meg, hogy melyik pillangó tudja megérinteni a lábujját úgy, hogy a lába nyújtva marad? Megmutatom! Nézzétek! Hannát nézzétek, és Mátét... stb. Jól van, Elég!</p>	<p>4</p>
<p>Testséma fejlesztés</p> <p>Egymásra figyelés</p>	<p>c.) „Hernyó legyen, akinek nincs párja” („cica legyen, akinek nincs párja” mintájára)</p> <p>Futkároznak a gyerekek. Jelre: Először futva, majd egy lábon szökdelve keresnek párt, találkozáskor jobb kezét összecsapják, majd jobb</p>	<p>Most forduljon mindenki felém. Most szökdeljete kicsiket, szárnyak lebbenjenek! Most nagyobbakat, ki tud jó magasra ugrani? Nézzétek, Márk milyen nagyokat ugrik! Brávó!</p> <p>Most, hogy a kis lepkék jól megmozgatták az elzsibbadt tagjaikat és kisütött a napocska, újult erővel, vidáman repkednek a virágos réten. Azt játsszák, hogy „Hernyó legyen, akinek nincs párja” <i>(beállok, hogy legyen páratlan gyerek)</i> Gyorsan keressetek párt magatoknak! Mikor megvan a páros, csapjátok össze a jobb szárnyatokat. Rékával mutatom,</p>	<p>4</p>

<p>Pár-páratlan fogalma, matematika.</p>	<p>könyököt, jobb vállat, jobb térdet. Mindig új párt kell keresni.</p> <p>3. Levezető rész:</p>	<p>ÍGY!</p> <p>A páratlanul maradt lepke azt kiáltja: „hernyó legyen, akinek nincs párja” Akkor újra szétrebbentek és most egy lábon ugrálva keressetek párt. A találkozásnál most a jobb könyökötöket érintsétek össze, majd a jobb vállat, jobb térdet... Rajta! Folyamatosan „felügyelem” a játékot. Buzdítok, korrigálok, dicsérek. <i>(Az utolsó játéknál kiszállok, hogy mindenkinek legyen párja.)</i> Elég! Álljatok meg!</p> <p>Közben megbeszéljük a páros – páratlan fogalmát. „Ha ketten vagytok az egy pár. Ha egyedül, az páratlan.”</p>	
--	--	--	--



Lábizom erősítés, nyújtása. Egyensúlyérzék.	Lábfej lefeszítése előre-hátra. Sarok leszorítva a talajon.	„Hinta–palinta szépen szól a pacsirta...”
Lábboltozat, talp erősítése	Lábujjak hajlítása. Lábujjak terpesztése. Két talp egymás felé fordítása. Ismétlés többször.	Üljünk le! Nyújtsd ki a lábad, támaszkodj a kezeddel hátul! Integess a lábfejeddel a szemben ülőnek! Húzd be, bujtasd el a lábujjaidat! Szétszaladnak a lábujjak!
Testséma fejlesztés.	Sarokkal térd érintése. Ismétlés többször váltott lábbal.	Kukucsáljanak össze a talpaid!
Légző gyakorlat Egymásra figyelés.	Fújó gyakorlat hanyatt fekvésben.	Nyújtsd ki mindkét lábad, a bal lábad emeld fel! Tedd a sarkad a jobb térdre! Vissza! Most a jobb lábad emeld fel, és a bal térdre tedd a jobb sarkadat!
Testséma fejlesztés. Légző gyakorlat Egymásra figyelés.	Nyújtott ülés, kéztámasz hátul, papírmarkolása lábujjal. Láblengetés föl-le. Csere a másik lábbal is.	Feküdjetek hanyatt! Papír zsebkendőt teríték az arcotokra. Fújjátok jó magasra a papír zsebkendőt.
	Nyújtott ülés, lábujjal tépés. Lábujjal papír felszedése.	Támaszd meg a kezed hátul, emeld fel a zsebkendőt a lábujjaddal, integess a szemben ülőnek!
	Talp talajhoz ütögetése.	Egyik lábbal szorítsd le a papírt, a másikkal tépd apró darabokra!
3. Levezető rész: Légző gyakorlat: „Lufi fújás”		Porszívózzuk össze a lábujjunkkal és tedd a tenyeredbe! Doboljunk a lábunkkal!
		Álljunk körbe, fogjuk meg egymás kezét! Húzzuk össze kicsire a kört. Nagy levegőt veszünk, felfújjuk, a lufit közben kihúzzuk a kört. Szorítsátok jól egymás kezét, ki ne durranjon a lufi!

### 3. Testnevelés foglalkozás vázlata

**Tevékenység vezetője:** Varga Livia

**Helye:** Balazséri Óvoda

**Korcsoport:** 5-6 évesek

**Létszám:** 18 gyerek

**A fejlesztés területe:** anyag tartásra, fokozott ágyéki homorú hajlat korrigálására, lúdtalp megelőzési, korrigáló gyakorlatok, a szervezet bemelegítése.

**Eszközök:** szalag a farkincának.

4. sz. táblázat: 3. Testnevelés foglalkozás vázlata (saját szerkesztés)

Feladat	A foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere, utasítások vezényszavak	Idő
Gyors szervezések elősegítése. Keringés fokozása	1. <i>Szervezési feladatok:</i> Cica családok létrehozása: egy cicamama, három kiscica. Útvonalak, egérlyuk kijelölése. „Egérlyukat keresünk!” Cicajárás csoportokban.	Álljatok négyen egy körbe, válasszátok ki, hogy melyikötök lesz a cicamama! Ő piros farkincát kap! Többiek a kiscicák, kék farkincát kaptok! Induljatok el a mamátok után cicajárással.	3
Motiváció megteremtés. Izmok bemelegítése, figyelem, koncentráció, téri tájékozódási képesség, hallásfejlesztés. Tartásjavítás, has-, hátizom nyújtás, erősítés. Gerincmobilizáló gyakorlat Egymásra figyelés.	2. „Macskafogó”. Három gyermek kézfogással kört alkot. A többiek körülöttük szétszórta helyezkednek el. Amikor megszólal a zene, a három gyerek felemeli a karját és szabad az út a gyerekek számára, mindenki futkározhat a kapu alatt. Amikor a zene elhallgat, akkor a karokat leengedik a gyerekek. Aki éppen bent maradt a körben, azt a macskát elkapta a macskafogó. Ő is beáll a kaputartó gyerekek közé.	István, Máté, Dani álljatok körbe! Ha megszólal a zene, emeljétek magasra a karotokat. A többiek, macskák lesznek és futhatnak a kapu alatt kedvükre. Ha a zene elhallgat, a kapuk leereszkenek, és akik bent maradtak a körben ők is beállnak kaputartónak. A győztes utolsó három gyerek tartja a legközelebbi kaput.	3
	2. <i>Gyakorlatok, játékos</i>	Álljatok a terem két szélére egymás mellé! Térdelettek le; ti lesztek a cicák, ti a kutyák. A kutyák a fejüket felemelve	



<p>Lábizom erősítés. Egyensúlyérzék.</p> <p>Térben tájékozódás, Has-, hátizom nyújtása, erősítése, törzsizom fejlesztése</p>	<p><i>gimnasztika</i> <i>Cicahát-kutyahát</i> Egy mással szemben két sorban, térdelőtámaszban helyezkednek el a gyerekek. Egyik sor hát domborítást végez, és fújtat (cicák) Másik sor hát homorítást végez, és morog (kutyák) Csere többször.</p> <p><i>Nyújtózik a cica.</i> Térdelőtámasz, karok előre nyújtása a talajon, vissza kiinduló helyzetbe. Váltott láb nyújtása hátra.</p> <p><i>Szimatoló kutya.</i> Térdelőtámasz, karok könyökben behajlítva, orrok a talaj közelében. Mászás körbe. Akadálypálya építése, asztal, szék, szőnyeg felhasználásával.</p>	<p>hátukkal homorítanak és morognak, a cicák fejet lehajtva a hátukat domborítják és fújtatnak.</p> <p>Most cserélünk, a cicákból kutya lesz a kutyákból pedig cica! Térdelőtámasz, mindkét első lábatokat (kezeteket) csúsztassátok előre, majd vissza kiinduló helyzetbe. Közben egyik lábatokat is nyújtsátok hátra, majd a másikat! Többszöri ismétlés.</p> <p>Térdelőtámasz, könyökötök hajlítsátok be és az orrotokkal szimatoljatok, mint a nyomozókutyák. Figyeljétek meg, egy gyermek bemutatja, hogy ezen az akadálypályán hogyan tud a cica, kutya szerencsésen átjutni.</p>	<p>4</p>
<p>Egymásra figyelés.</p>	<p><i>3. Levezető rész:</i> <i>Varázsház.</i> A gyerekek kettesével állnak egymás mellett, egyik kézzel kézfogás, így alkotnak házat. Két gyermeknek nincsen párja. (cica-egér) Amikor az egér befut egy házhoz, a másik gyermek kifut. Ő menekül tovább. ha a cica megfogta helycsere történik</p>	<p>Álljatok párba, egyik kezeteket fogjátok meg! Kiválasztom a cicát és az egeret, üldözi a cica az egeret, de az egér, ha odafut egy házhoz, megfogja egyik gyerek kezét, akkor az a gyermek változik egérré, akinek nem fogják a kezét. Ha a cica megfogta, megérintette, akkor helycsere történik, az egér lesz a cica!</p>	<p>4</p>

## Megfigyelési szempontok a pedagógiai gyakorlat alatt

### 1. hét

5. sz. táblázat: Megfigyelési szempontok a pedagógiai gyakorlat alatt, 1. hét (saját szerkesztés)

	Szempontok	H	K	Sz	Cs	P	Össz.	Megjegyzés
1.	Megvalósul-e a mindennapos reggeli torna az óvodában?	+	+	+	+	+	5	igen
2.	Alkalmaz-e az óvó nénia különböző foglalkozások alatt tornaperceket? Milyen gyakorlatokat?	+	+	+	+	+	5	nyújtózás föl és le, guggolás, ugrás stb.
3.	Megvalósul-e a két kötelező testnevelési foglalkozás?		+			+	2	igen, kedden és csütörtökönként.
4.	Alkalmaznak-e a foglalkozások alatt testtartást fejlesztő gyakorlatokat? (Pl. gimnasztikai, utánzó gyakorlatokat)	+	+		+			Igen, pl. terpeszállás, guggolás, valamint utánzó gyakorlatokat: nyuszi, medve stb.
5.	Milyen mozgásos játékokat játszanak a gyerekek?	+	+	++	+	+	11	körjátékokat dalokkal kísérve, „tűz-víz”, „szerezd meg a szalagot!”
6.	Ismernek-e a gyerekek utánzó támaszgyakorlatokat? Milyeneket?	+	+	+	++	+	7	Törpe, Óriás. Medve, Nyuszi.
7.	Zenei vagy hangszeres kíséretet alkalmaznak-e a nap folyamán?	zene	zongora	csörgő, zene	csörgő	zene		Igen, minden nap jelen van a zenenevelő!

## Megfigyelési szempontok a pedagógiai gyakorlat alatt

### 2. hét

6. sz. táblázat: Megfigyelési szempontok a pedagógiai gyakorlat alatt, 2. hét (saját szerkesztés)

	Szempontok	H	K	Sz	Cs	P	Össz.	Megjegyzés
1.	Megvalósul-e a mindennapos reggeli torna az óvodában?	+	+	+	+	+	5	igen
2.	Alkalmaz-e az óvó néni a különböző foglalkozások alatt tornaperceket? Milyen gyakorlatokat?	+	+	+	+	+	5	fölfelé és lefelé nyújtózkodás, guggolás, ugrás, terpeszállás stb. (pl. „ilyen kicsi a törpe...” kezdetű mondókára.
3.	Megvalósul-e a két kötelező testnevelési foglalkozás?		+			+	2	igen
4.	Alkalmaznak-e a foglalkozások alatt testtartást fejlesztő gyakorlatokat? (Pl. gimnasztikai, utánzó gyakorlatokat)			+				törzsdöntés oldalra, előre-hátra stb.
5.	Milyen mozgásos játékokat játszanak a gyerekek?	+	+	++	+	+	11	körjátékok, ugróiskola az udvaron, „benn a bárány, kinn a farkas”
6.	Ismernek-e a gyerekek utánzó támaszgyakorlatokat? Milyeneket?	+	+	+	++	+	7	Törpe, Óriás, Medve, Nyuszi
7.	Zenei vagy hangszeres kíséretet alkalmaznak-e a nap folyamán?	zene	zongora	csörgő, zene	csörgő	zene		Minden nap jelen van a zenenevelő!

## Megfigyelési szempontok a pedagógiai gyakorlat alatt

### 3. hét

7. sz. táblázat: Megfigyelési szempontok a pedagógiai gyakorlat alatt, 3. hét (saját szerkesztés)

	Szempontok	H	K	Sz	Cs	P	Össz.	Megjegyzés
1.	Megvalósul-e a mindennapos reggeli torna az óvodában?	+	+	+	+	+	5	igen
2.	Alkalmaz-e az óvó néni a különböző foglalkozások alatt tornaperceket? Milyen gyakorlatokat?	+	+	+	+	+	5	ujjak megmozgatása, fejkörzés, néhány guggolás.
3.	Megvalósul-e a két kötelező testnevelési foglalkozás?		+			+	2	igen
4.	Alkalmaznak-e a foglalkozások alatt testtartást fejlesztő gyakorlatokat? (Pl. gimnasztikai, utánzó gyakorlatokat)			+				igen, pl. állatok utánzása (medve, nyuszi)
5.	Milyen mozgásos játékokat játszanak a gyerekek?	+	+	++ +	+	+	11	futás, körjátékok, „tűz-víz”
6.	Ismernek-e a gyerekek utánzó támaszgyakorlatokat? Milyeneket?	+	+	+	++	+	7	Igen: Törpe, Óriás. Medve, Nyuszi
7.	Zenei vagy hangszeres kíséretet alkalmaznak-e a nap folyamán?	zene	zongora	csörgő, zene	csörgő	zene		Minden nap jelen van a zenenevelő!

## Megfigyelési szempontok a pedagógiai gyakorlat alatt

### 4. hét

8. sz. táblázat: Megfigyelési szempontok a pedagógiai gyakorlat alatt, 4. hét (saját szerkesztés)

	Szempontok	H	K	Sz	Cs	P	Össz.	Megjegyzés
1.	Megvalósul-e a mindennapos reggeli torna az óvodában?	+	+	+	+	+	5	igen
2.	Alkalmaz-e az óvó néni a különböző foglalkozások alatt tornaperceket? Milyen gyakorlatokat?	5	5	5	5	5	5	„Hüvelykujjam korán ébredt” kezdetű mutogatós mondóka
3.	Megvalósul-e a két kötelező testnevelési foglalkozás?		+			+		igen
4.	Alkalmaznak-e a foglalkozások alatt testtartást fejlesztő gyakorlatokat? (Pl. gimnasztikai, utánzó gyakorlatokat)			+				Igen, pl. törpe-óriás, állatok utánzása.
5.	Milyen mozgásos játékokat játszanak a gyerekek?	+	+	++	+	+	11	körjátékok, „gólyák a tóban”, „tűz-víz”
6.	Ismernek-e a gyerekek utánzó támaszgyakorlatokat? Milyeneket?	+	+	+	++	+	7	Igen. Törpe, Óriás. Medve, Nyuszi
7.	Zenei vagy hangszeres kíséretet alkalmaznak-e a nap folyamán?	zene	zongora	csörgő, zene	csörgő	zene		Minden nap jelen van a zenenevelő!

Megfigyeléseim alapján a gyermekek mindannyian nagyon élvezték az általam vezetett testnevelés foglalkozásokat, külön tetszett nekik, hogy ennyi „játékosság” volt benne.

Érdekesnek találták a játékokat, voltak közöttük számukra újak is és olyanok, melyeket már ismertek. Összességében véve úgy gondolom, a céljaimat minden alkalommal sikerült megvalósítanom a foglalkozások alatt, a gyermekek jól érezték magukat, mindig tanultak valami számukra újat és hasznosat. A területeket, melyeket a foglalkozások és játékok által fejleszteni kívántam, úgy vélem, sikerült is fejleszteni, a gyermekek figyeltek rám és egymásra is, fejlődött a türelmük és koncentrációjuk, testtartásuk javult, ügyesebbek és aktívabbak lettek a foglalkozásokon, mint korábban.

Úgy vélem, a gyermekek megfelelő eszközökkel és módszerekkel rendkívül könnyen és gyorsan fejleszthetőek, de ami a legfontosabb, az óvodás gyermekek életében minden fejlesztés játékosan történjen, hiszen számukra még ez a legfontosabb. Minden feladatban legyen valami játékosság, esetleg dal vagy mondóka, ami érdekessé teszi számukra a tanulási folyamatot; úgy tanulnak, fejlődnek, hogy közben észre sem veszik.

Véleményem szerint pedagógusként az egyik legfontosabb feladatunk, hogy a gyermekeknek minden olyan körülményt megteremtsünk, melyben fejlődhetnek és mely kielégíti kíváncsiságukat, mozgásvágyukat. Fontos, hogy minden tőlünk telhetőt megtegyünk annak érdekében, hogy a gyermekekkel a mozgást megszerettessük, valamint az ehhez szükséges feltételeket megteremtsük. A prevenciós módszerek gyermekkorban történő alkalmazásával ugyanis kiküszöbölhetünk rengeteg olyan elváltozást, mely a későbbiekben gondot jelentene

## Összegzés

Az óvodáskorú gyermekeknek hatalmas igényük van a mozgásra, és minden ezzel kapcsolatos tevékenységre. Akár szülőként, akár pedagógusként, legfontosabb feladatunk a gyermekek mozgásigényét kielégíteni, megszerettetni velük a különféle sportokat, valamint megfelelő körülményeket biztosítani számukra ahhoz, hogy minél több olyan mozgásformát kipróbáljanak, ami nekik érdekes és élvezetes lehet.

Szakedolgozatom fő témája a prevenció (megelőzés) volt, valamint az egészséges életmód kialakítása az óvodáskorú gyermekek körében. Munkámban vizsgáltam az óvodások körében előforduló mozgásszervi elváltozások megelőzésének lehetőségeit és eszközeit. Választ kerestem arra, hogy a gyermekek milyen teljesítményt képesek nyújtani testnevelés terén a különböző életkorokban.

Munkám során a testnevelés témakörét dolgoztam fel, ennek fogalmát, a testneveléssel kapcsolatos prevenciós lehetőségeket, továbbá az egészséges életmód megalapozásához szükséges feltételeket.

A célom volt a fent említett témaköröknek a feldolgozása szakirodalmak segítségével, valamint 5-6 éves gyermekekkel megfigyelés alapú vizsgálatot végeztem. Másodsorban célom volt továbbá az is, hogy testnevelés foglalkozásokat vezessek az óvodáskorú gyermekek körében, melyhez a Bencze Sándorné által összeállított prevenciós és korrekciós mozgásanyagot (2009) használtam fel, mely óvodások számára lett kifejlesztve.

Kutatásom során választ kaptam a felvetett hipotézisemre: vagyis arra, hogy a gyermekek óvodai körülmények között minden gondoskodást és szakorvosi felügyeletet megkapnak, valamint olyan megfelelő testi nevelést, mely a későbbiekben elengedhetetlen feltétele az egészséges életvitelnek. Megfigyeléseim során megbizonyosodtam arról, hogy a gyermekek valóban megkapják a megfelelő mértékű gondoskodást és felügyeletet, hiszen az óvodapedagógusok rendszeresen alkalmaznak olyan módszereket és eszközöket, melyek segítségével megelőzhetőek a különféle testi deformitások kialakulása, valamint a nevelők rendszeres mozgásfejlesztéssel, megfelelő odafigyeléssel és gondoskodással segítik a gyermekek mozgásfejlődését.

Második hipotézisemre is választ kaptam, vagyis, hogy az óvoda eszközellátottsága megfelelő, és a pedagógusok is megfelelő szakmai kompetenciával rendelkeznek. Megbizonyosodtam arról, hogy az óvoda eszközellátottsága valóban kedvező, hiszen a gyermekek számára minden adott a rendszeres mozgáshoz és testneveléshez; az óvodapedagógusok pedig minden tőlük telhetőt megtesznek annak érdekében, hogy a

gyermekben kialakítsák a mozgás szeretetét, valamint az egészséges életmód tudatának a fontosságát.



## Резюме

Діти дошкільного віку мають величезну потребу у фізичних вправах та всіх пов'язаних із ними діяльності. Будь то батько чи вихователь, наше найважливіше завдання - задовольнити потребу дітей у фізичних вправах, змусити їх полюбити різні види спорту та створити їм правильні умови для того, щоб спробувати якомога більше форм вправ, наскільки вони можуть знайти цікаві та приємні.

Головною темою моєї роботи була профілактика (запобігання) та розвиток здорового способу життя серед дітей дошкільного віку. У своїй роботі було досліджено можливості та засоби профілактики опорно-рухового апарату серед дошкільнят. Ми шукали відповідь на те, що можуть зробити діти в галузі фізичного виховання в різному віці.

У процесі роботи ми працювали над темою фізичного виховання, її концепцією, можливостями профілактики, пов'язаної з фізичним вихованням, та умовами, необхідними для налагодження здорового способу життя.

Моєю метою було опрацювати вищеподані теми за допомогою літератури, і було проведено на основі спостереження дослідження з дітьми віком 5-6 років. По-друге, ми мали на меті провести заняття фізичною культурою серед дітей дошкільного віку, для чого я використав матеріал з профілактики та корекції, складений Бенце Шандорне(2009), розроблений для дошкільнят.

У ході мого дослідження ми отримали відповідь на свою гіпотезу: про те, що діти повинні отримувати весь догляд та медичний нагляд в умовах дитячого садка, а також відповідне фізичне виховання, що є важливою умовою здорового способу життя в майбутньому. Під час моїх спостережень ми переконалися, що діти дійсно отримують належний рівень догляду та нагляду, оскільки педагоги дитячого садка регулярно використовують методи та інструменти для запобігання розвитку різних фізичних деформацій, а вихователі допомагають дітям у регулярному розвитку руху, належної уваги та догляду. ,

Також ми отримали відповідь на свою другу гіпотезу про те, що в дитячому садку є відповідне обладнання та вихователі мають відповідну професійну компетентність. Ми були переконані, що обладнання дитячого садка справді сприятливе, оскільки дітям все було надано для регулярних занять фізкультури; вихователі дитячого садка роблять все можливе, щоб прищепити дітям любов до фізичних вправ та важливість усвідомлення здорового способу життя.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Arday L. (1999): A testnevelés tanítása. Korona Kiadó, Budapest
- Bakonyi F. – Nádori L. (1978): Óvodások és kisiskolások körében végzett vizsgálatok tapasztalatai. A sport és testnevelés időszerű kérdései 13. Budapest, 5-20 o.
- Bartha O. (1983): Az ortopédia tankönyve. Medicina, Budapest, 77 o.
- Báthori B. (1991): A testnevelés elmélete és módszertana. Sport, Budapest
- Báthori B. (1994): A testnevelés elmélete és módszertana. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest
- D. Mónus E. (1985): Az iskoláskorúak testi-lelki egészsége. Medicina Könyvkiadó, Budapest
- Dobay B. (2007): Az óvodai testnevelés alapjai /Második bővített kiadás/. Selye János Egyetem
- Dubecz J. (2009): Általános edzéselmélet és módszertan. Rectus Kft, Budapest
- Farmosi I. (1999): Mozgásfejlődés. Dialóg Campus Kiadó. Budapest-Pécs, 14 o., 17o.
- Gaál Sándorné, Bencze Sándorné (2000): Prevenció és korrekció a 3-10 éves korú gyermekek testnevelésében. Tessedik Sámuel Főiskola, Szarvas
- Gaál Sándorné - Farmosi I. - Andrásné Teleki J. - Bajomi É. (2010): Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában. Szarvas
- Gárdos M. – Mónus A. (1982): Gyógytestnevelés. Testnevelési Főiskola, Budapest, 115 o., 119 o.
- Győri P. – Nemessúri M.(1986): A 4-6 éves óvodások állóképességének vizsgálata. Mozgáskultúra és teljesítmény. MTA. Veszprém, 51
- Harsányi L. (2001): Edzéstudomány I. Dialóg Campus Kiadó, Pécs-Budapest
- Huszár A. – Bognár J. (2007): Óvodai egészségnevelés. In. Dobay Beáta (szerk.) Az óvodai testnevelés alapjai, Selye János Egyetem. Révkomárom, 101-113.
- Istvánfi Cs. (2006): Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség. Plantin-Print Bt, Budapest
- Katics L. (2015): Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben-, szabadidő- és versenysportban). PTE TTK, Pécs
- Király T. – Szakály Zs. (2011): Mozgásfejlődés és motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Dialóg Campus Kiadó

Kőrösi A. (2013): MEGMOZGATÓ! – Mozgásfejlesztő játékok az óvodai nevelési év minden napjára. Neteducatio Kft, Budapest /online dokumentum. Letöltés dátuma: 2020. március 9.

Krizsaneczné Németh Edit (1979): Játékos gyermektorna. Budapest

Kunos Andrásné (2000): A mindennapos testnevelés tervezése. Tessedik Főiskola, Kőrös Főiskolai Kar, Szarvas

Kunos Andrásné (1989): Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Kunz, T. (1999): Pszichomotoros fejlesztés az óvodában. Dialóg Campus Kiadó, Pécs-Budapest

Lepes, J. – Krsmanovic, B. – Halasi Sz. (2013): Az óvodai testnevelés módszertana, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka

LimpnéZsédely V. (2013): Testképzés. <https://testkepzes.hu/a-tartasrol/> Letöltés dátuma: 2020. február 24.

Magyar Gy. (2002): Testnevelés módszertan. A testnevelés és a sport elmélete és módszertana az I-IV. osztály számára. Syryus Téka Kiadó, Csíkszereda

Magyar Gy. (2002): Testnevelésmódszertan. Syryus Téka Kiadó, Csíkszereda

Nagy A. (1992): Egészségre nevelés. Eger

Pappné Gazdag Zs. (2010): Játsszunk gyógyító tornát 1 ,Flaccus Kiadó, Budapest

Pappné Gazdag Zs. (2011): Játsszunk gyógyító tornát. Flaccus Kiadó, Budapest

Perjés K. (2008): Ortopédia. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Seyffarth, H. (1977): Gyermekedről van szó. Gondolat Kiadó, Budapest, 18 o.

Uvacsek M. (2009): Mozgástanulás, mozgáskészség. Akadémia Kiadó, Budapest

## MELLÉKLET

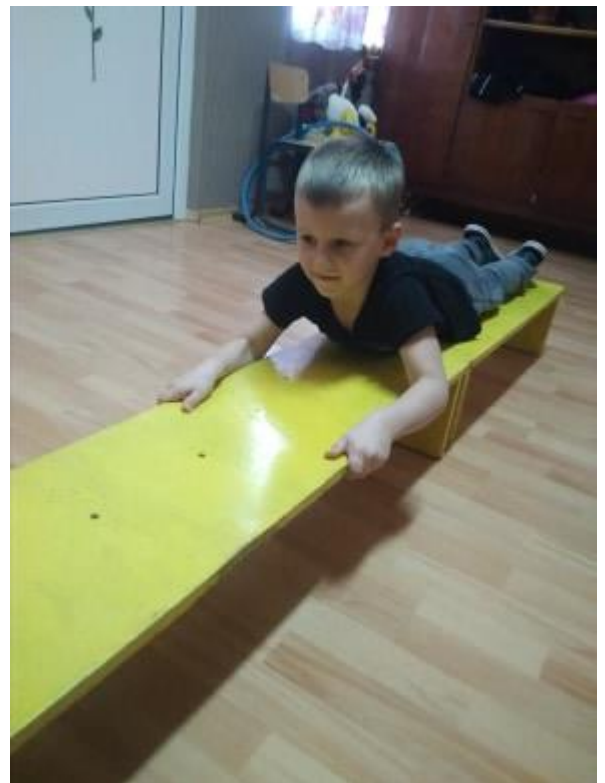
### Táblázatok jegyzéke:

<b>1. sz. táblázat:</b> A gyermekek megoszlása kor és nemek szerint.....	39
<b>2. sz. táblázat:</b> 1. Testnevelés foglalkozás vázlata .....	43
<b>3. sz. táblázat:</b> 2. Testnevelés foglalkozás vázlata .....	46
<b>4. sz. táblázat:</b> 3. Testnevelés foglalkozás vázlata .....	48
<b>5. sz. táblázat:</b> Megfigyelési szempontok a pedagógiai gyakorlat alatt, 1. hét .....	50
<b>6. sz. táblázat:</b> Megfigyelési szempontok a pedagógiai gyakorlat alatt, 2. hét .....	51
<b>7. sz. táblázat:</b> Megfigyelési szempontok a pedagógiai gyakorlat alatt, 3. hét .....	52
<b>8. sz. táblázat:</b> Megfigyelési szempontok a pedagógiai gyakorlat alatt, 4. hét .....	53

### Ábrák jegyzéke:

<b>1. sz. ábra (diagram):</b> A gyermekek megoszlása kor és nemek szerint.....	39
--	----

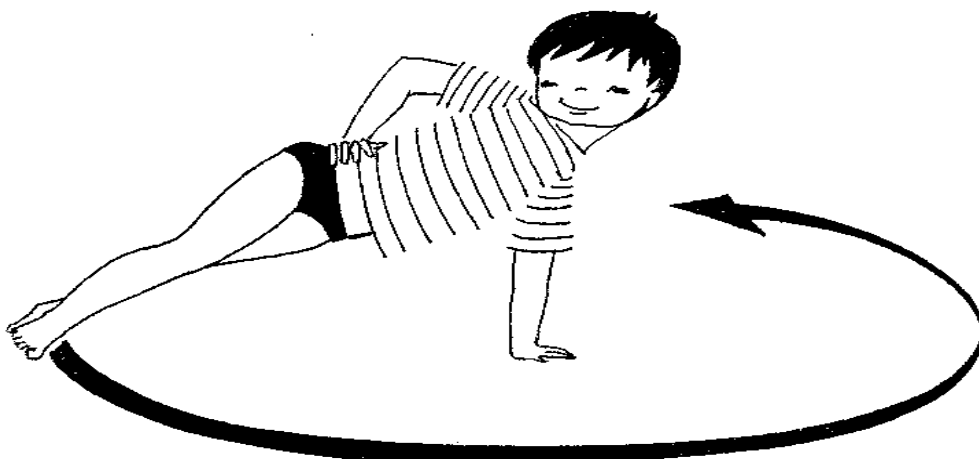
*Képek (saját szerkesztés)*



## Utánzó gyakorlatok

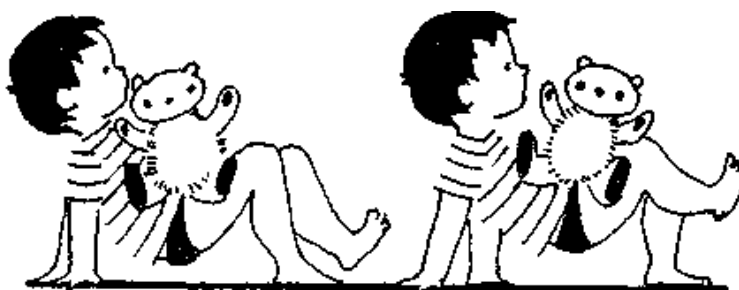
### KÖRBE-KÖRBE

Oldalsó fekvőtámaszban járd körül a bal kezed, majd fordulj meg, támaszkodj a jobb kezedre és azt is járd körbe. Próbáld meg körbefutni hol az egyik, hol a másik karod.



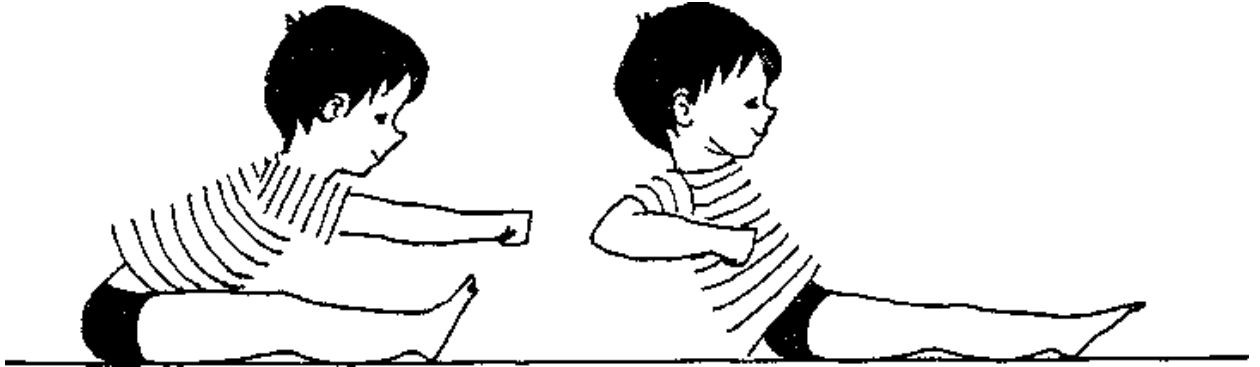
### PÓKJÁRÁS ÉS RÁKJÁRÁS

Ülj le hajlított lábbal és támaszkodj meg hátul a kezekkel. Kézen-lábon sétálj előre. Ne érjen le a nadrágod! Így jár előre a pók, hátrafelé a rák. Próbáld meg a pók- és rákjárást labdával, kispárnával, mackóval, vagy más játékszerrel az öledben. Vigyázz a játékodra, le ne pottyanjon!



## EVEZÉS

Nyújtott ülésben utánozd az evezősöket. Képzeld azt, hogy csónakban ülsz és merítsd a vízbe a kezekben lévő képzeletbeli lapátjaidat.



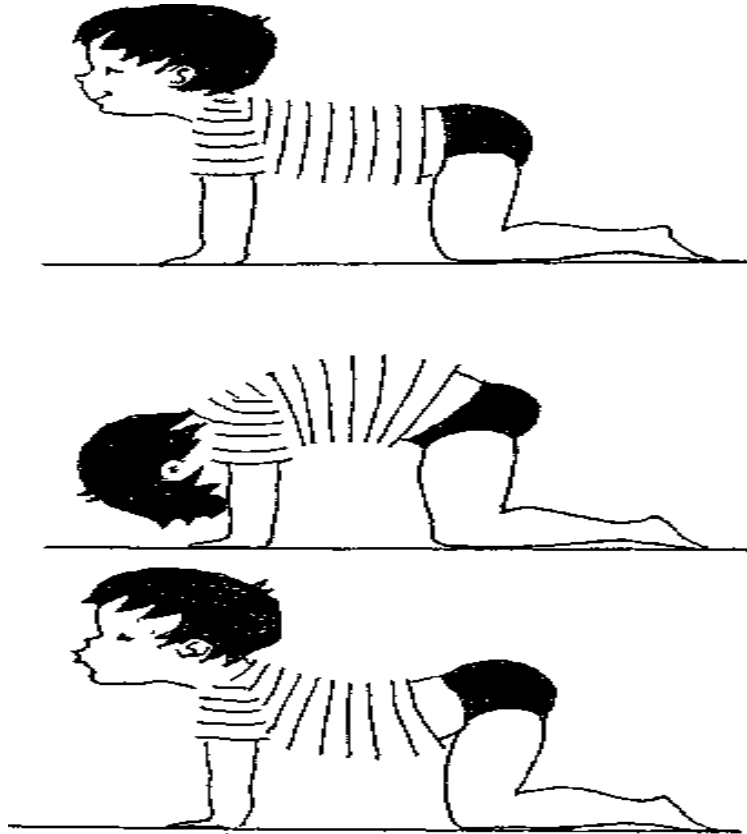
## KISTÖLCSÉR-NAGYTÖLCSÉR

Ülj le törökülésben, oldalra emelt nyújtott karral rajzolj apró köröket a levegőbe, majd egyre jobban táguljon a tölcsér szája, végül ismét zsugorodjék kicsire.



## DÜHÖS CICA

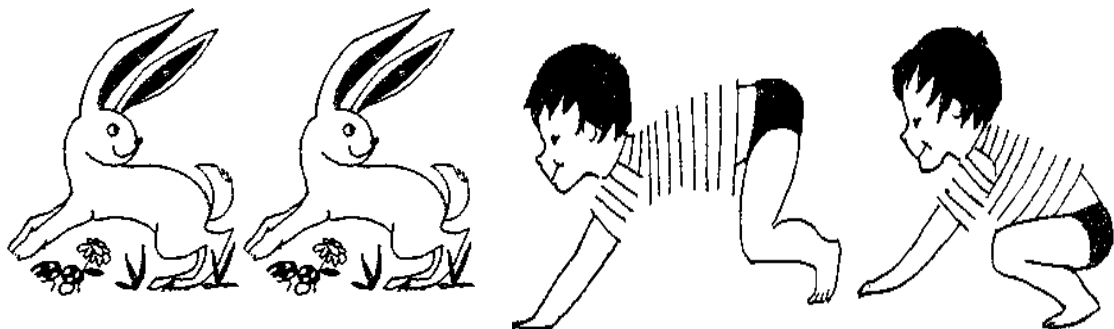
Térdelőtámaszban domborítsd a hátad, mint a mérges cica és vedd el egy nagy lélegzetet. Ezután fújd ki a levegőt és homorítsd a hátad.



## NYUSZIUGRÁS

Guggolj le, kezed helyezd a talajra egymás mellé. Rugaszkodj el lábbal, közben tappancsaidat tedd előrébb és ugorj egészen a kezed közelébe.

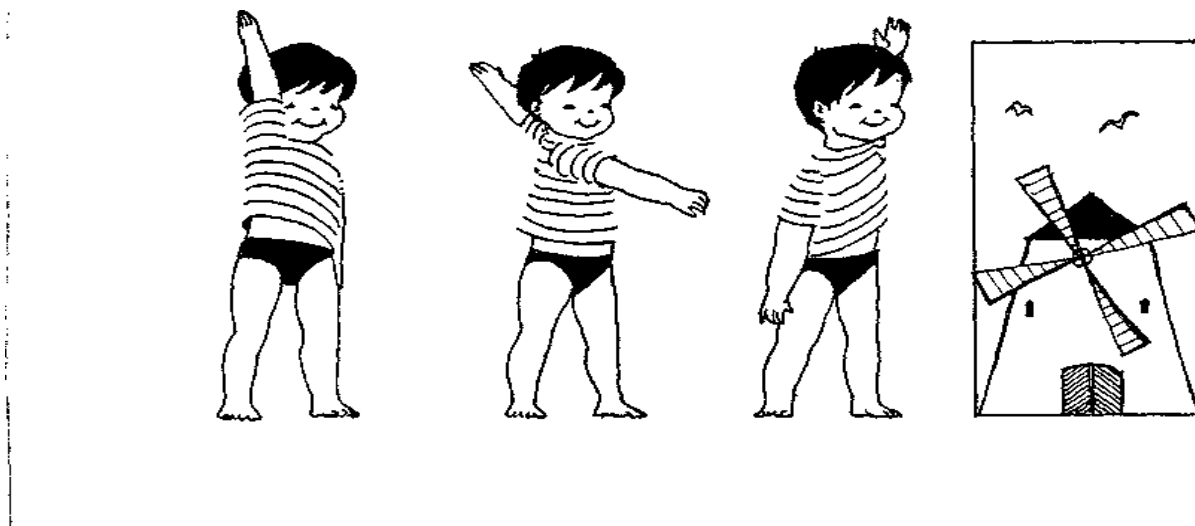
A nyusziugrást végezheted a következőképpen is: kicsit terpesztett lábbal rugaszkodj el, zárt lábra érkezzél, majd ismét terpesztett lábra.





## MALOMKÖRZÉS

Álljál kis terpeszállásba, egyik karodat emeld fel a fejed fölé, a másikat tartsd a tested mellett nyújtva. Forogjanak a „malom lapátjai” előre, kezdetben egész lassan, majd egyre gyorsabban. Most hátrafelé fújja a szél a kereket - hátrafelé kezd a karkörzést!



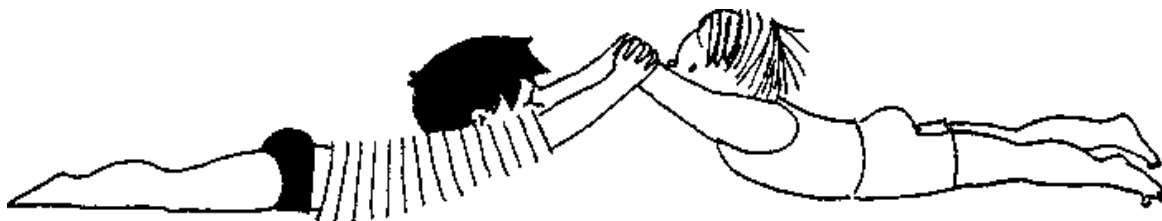
## SZÁZLÁBÚ

Mindegyikőtök ereszkedjék négykézlábra. Lábatokat kicsit terpeszéték szét és fogjátok meg az előttetek lévő bokáját, így induljatok meg előre négykézláb járásban, először a bal kezetekkel és bal lábatokkal lépve (a gyakorlatot ketten is végrehajthatjátok).



## GURULÓ FATÖRZSEK

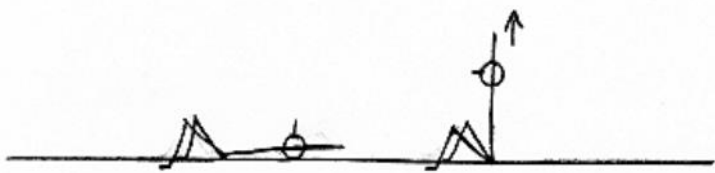
Feküdjete le egymással szemben, hason fekvésbe és magastartásba nyújtott karral fogjátok kezét. Lábatokat szorosan zárjátok össze, és kezdjete el gurulni egy irányban, mint lejtőn a fatörzs. Ne engedjete el a kézfogást (a gyakorlatot egyedül is végezheted, de akkor ujjaidat fond össze a fejed fölött)!



## Gyógytestnevelési gyakorlatok óvodások számára

### Gimnasztikai jellegű hasizom és egyensúly-gyakorlatok

1. Hanyatt fekvés, karok magas tartásban, térdek hajlítva, talpak terpeszben a talajon. Felülés után karokkal nyújtózás felfelé.



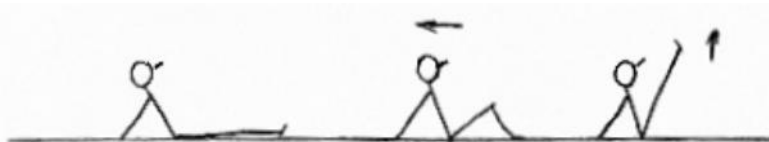
2. Hanyatt fekvés, talpak kis terpeszben a talajon, karok mellső középtartásban. Fejet, vállakat, lapockákat emelve a talajról, kéztolás a térdek közé, majd vissza kiinduló helyzetbe.



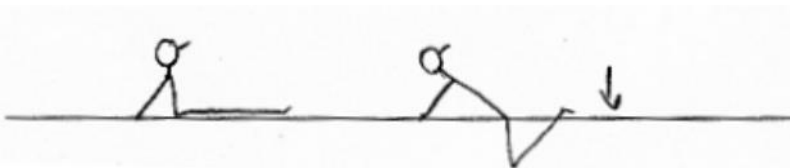
3. Hanyatt fekvés, térdek hajlítva, talpak terpeszben a talajon, karok magas tartásban. Felülés, karok elnyújtóznak a jobb térd mellett, majd ereszkedés kiinduló helyzetbe. Ellenkezőleg is végrehajtva.



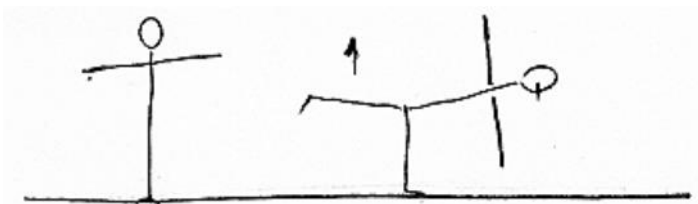
4. Nyújtott ülés, kéztámasz a test mögött. Hajlított ülésen át lábnyújtás függőlegesig, majd vissza kiinduló helyzetbe.



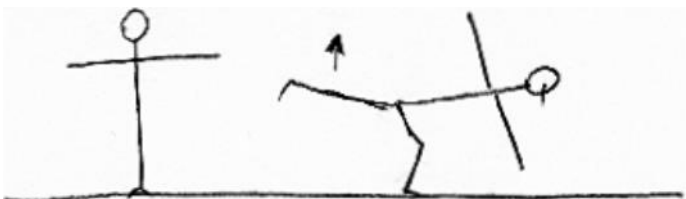
5. Hajlított ülés, támasz a test mögött. Lábak hashoz húzása után térdleengedés jobbra, majd balra folyamatosan. Lábfejek végig a levegőben.



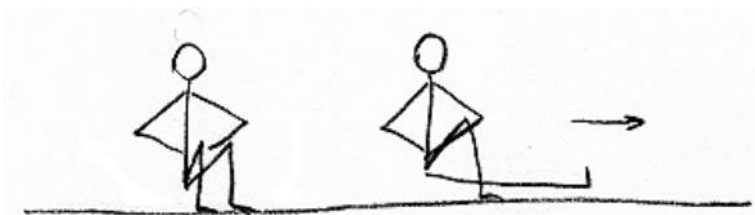
6. Állás nyújtott lábbal, karok oldalsó középtartásban. Törzsdöntés előre, nyújtott jobb láb hátraemelve vízszintesig. Ue. bal lábbal is elvégezni.



7. Az előző gyakorlat elvégzése, a támasztó láb térdhajlítása közben.



8. Guggoló állás, karok csípőre tartásban. Jobb láb előre nyújtása, majd vissza kiinduló helyzetbe. Ue. bal lábbal is elvégezve.



9. Térdelőtámasz, ellentétes kar és lábemelés mindkét oldalra elvégezve.



10. Térdelőtámasz, azonos oldali kar és lábemelés, mindkét oldal felé elvégezve

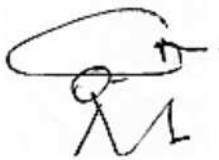


## Hasizom és egyensúlygyakorlatok természetes mozgásokkal

1. Hajlított ülés, kéztámasz hátul. Járás előre, hátra a farpofákon lábemeléssel.



2. Fenéken forgás körbe emelt lábbal, a kéz hajtja jobbra, balra.



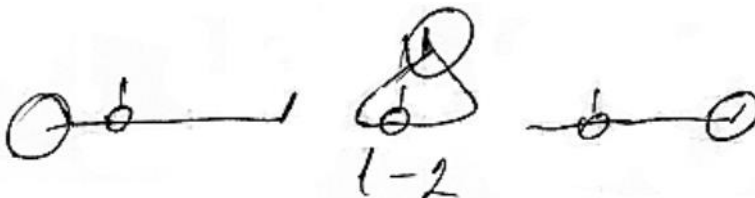
3. Hason fekvés, karok nyújtva fül mellett. Gurulás mindkét oldal felé, lábak, karok emelésével.



4. Ülés a talajon, kéztámasz hátul, labdafogás lábbal. Forgás fenéken, lábbal tartva a labdát.



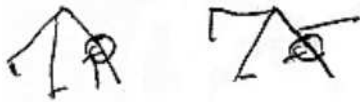
5. Hanyattfekvés, karok fül mellett nyújtva, kézben a labda. Lábemeléssel labdaátadás kézről a bokák közé, majd vissza.



6. Hajlított ülés a talajon, kéztámasz hátul. Ellentétes kar és lábemelés, 3 mp-ig tartva, majd ellenkezőleg is.



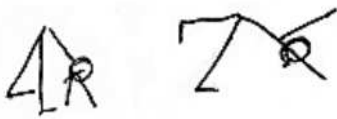
7. Támasz tenyéren és talpon, ellentétes kar és lábemelés 3 mp-ig.



8. „Sánta nyuszi”. Nyuszi ugrás, egy kézen, két (zárt) lábbal.



9. Tenyér és lábtámasz. Bal láb nyújtott emelése, bal kar lép előre. Ue. a jobb végtagokkal is. „Billegve” egyik oldalról a másikra kis lépésekkel.



### Hasizom- és egyensúlygyakorlatok szalaggal, kötéllel, ugró-, húzó- és mászókötéllal

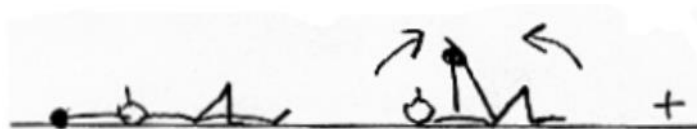
1. Ülés nyújtott lábbal, kötél a kézben mellső középtartásban.

Lábnycújtás szalag fölé, majd kh.

- jobb lábnyújtás-zárás,+.
- jobb nyújtás - jobb zárás.
- jobb nyújtás - páros zárás.
- páros nyújtás - páros zárás.

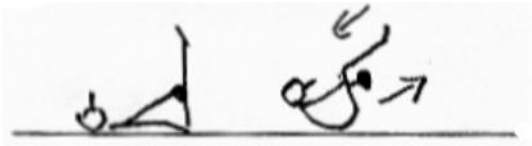


2. Hanyattfekvés, bal láb hajlítva, jobb láb nyújtva, szalagfogás magas tartásban.1-2. Jobb láb emeléssel, szalagérintés mellső középtartásban.3-4. Vissza kiinduló helyzetbe.

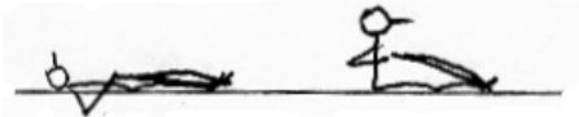


3. Hanyattfekvés, láb függőleges, szalag a combokon feszesen tartva.

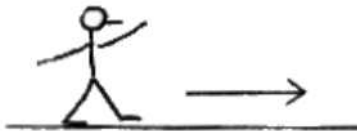
1-3. ü. Törzsemelés térdhúzással és szalagtolással előre. 4. ü. Vissza kiinduló helyzetbe.



4. Hanyattfekvés, a kötél beakasztva a talp alá, fogás mindkét kézzel. Karhajlítással törzsemelés nyújtott ülésbe.



5. a) egyensúlyozó járás földre fektetett kötélén



b) úgy lépegetünk, hogy egyszer a jobb lábat lengetjük, egyszer a bal lábat.

c) lépegetés térdemeléssel, karemelés mellső középtartásba.



d) haladás oldalazva, után lépéssel (jobbra, balra)



6. Előzőből az a), b), c) gyakorlatok hátrafelé haladással.

7. Előzőből az a), b), c), d) gyakorlatok babzsákkal a fejen.

8. Előzőből az a), b), c), d) gyakorlatok hullámvonalban elhelyezett kötélén.

9. Utánzó járások (nyusziugrás, medvejárás, sánta róka, pók-, rákjárás)

a) kötél fölött előre-hátra.

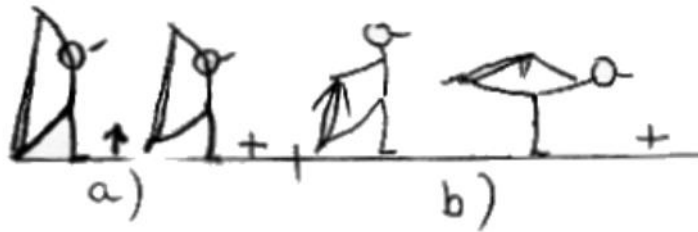
b) kötél fölött „cikk-cakk” lépésben (előre-hátra)

c) párhuzamos kötelek között (csak kéz van a kötélben, csak láb van a kötélben, mind a kettő a kötélben)

10. Kilépőállás, fogás magas tartásban, a hát mögé lógatott kötélbe a hátul lévő láb beakasztása

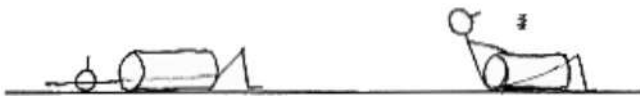
a) a beakasztott láb felhúzásával egyensúlyozás.

b) mérlegállás.



### Hasizomgyakorlatok hengeren

1. Hanyattfekvésből indított felülés, „dobolás” a hengeren! (Fontos, hogy a lábakat hajlítva a talajon támasszuk meg a gyakorlat végrehajtása közben!)



2. Kisebb hengerrel a hason „popsi sétát” végzünk előre! Kiváló alsó hasizom erősítőfeladat! Ha nehézségbe ütközik a henger hasfal előtt tartása, a hengert az alkarokra is felhúzhatjuk!



3. Hanyattfekvésből magastartással indított felülés lábnyújtással, a hengert a nyújtott láb irányába gördítjük. Ennél a feladatnál fontos a térdben hajlított talpon támasztott kiinduló és befejező helyzet a gerinc egészséges terhelését szem előtt tartva. Természetesen a feladatot mindkét láb esetében el kell végeztetnünk.

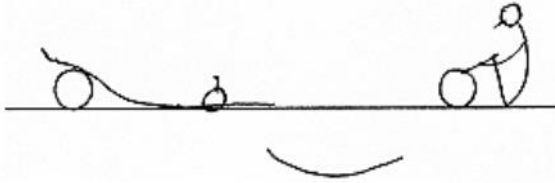




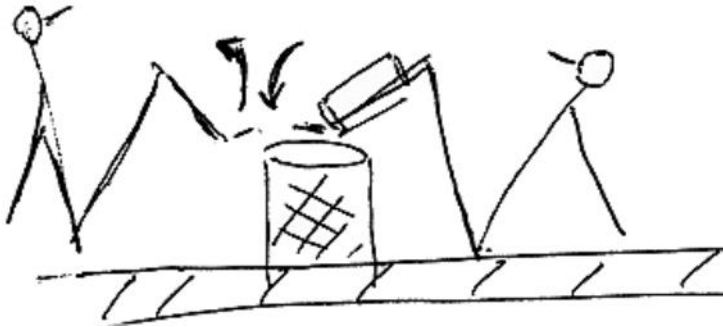
4. Henger irányítása a láb, illetve a törzs emelésével.



5. A hagyományos gombóc-palacsinta „játék” is végrehajtható henger segítségével.



6. Hajlított térdel a kisebb hengert a nagyobb hengerbe helyezzük, társunk pedig kiemeli. A hajlított ülésben végrehajtott feladat javasolt a test mögötti támasszal az egyenes testtartás szem előtt tartása miatt!



### Hasizom nyújtó gyakorlatok

1. Háton, fekvésben

- a) nyújtózkodás ujjhegyel felfelé, sarokkal lefelé.
- b) ellentétes karral és lábbal nyújtózkodás (váltva).
- c) azonos oldali kar és láb nyújtózkodik (váltva).



2. Hason fekvés, lábak kis terpeszben, csípő leszorítva, könyöktámasz a váll előtt. Húzzuk magunkat a könyök felé! (Csípő rögzített!)



3. Bal oldalon fekvésben nyújtózkodás hosszan jobb karral, és bal lábbal. Ellenkezőleg is!



4. Bal oldalon fekvésben nyújtózás jobb karral és jobb lábbal, bal kéz a fej alatt, bal láb hajlított. Ellenkezőleg is!



5. Háton fekvés, hajlított láb, talptámasz, kar mellső középtartásban. Térd billentés balra, páros kar leengedés jobbra, a fej fordításával. Ellenkezőleg is!



6. Oldalt fekvésben hajlított kar és láb, lazítás.



### **Padgyakorlatok**

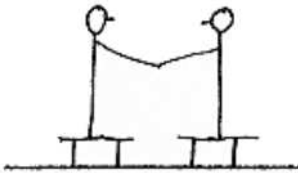
1. feladat: Előrehaladás a felfordított padon, a gyermek eközben leguggol. A kezeket csípőre teszi, így nem tud azokkal segíteni.
2. feladat: A gyermek oldalazva halad a felfordított padon, eközben guggol le, kezét tarkójáról csípőjére téve.
3. feladat: (1-2) (3-4) (5-8): A gyermek oldalra emeli a lábát, majd kilencven fokot fordulva egyik láb a másik elé kerül haladás irányában. Tovább fordulva hátat fordít és hajlítja a két térdet.

## Hasizom gyakorlatok

1. feladat: A gyermek rákjárásban tesz a ferde padon két lépést, majd hanyattfekvésben, a pad szélét erősen fogva, felhúzza feje fölé a két lábat.
2. feladat: A gyermekek párban gyakorolnak. A gyermekek lábszára a padon, hanyattfekvésben, labda a kézben.. A labdát a törzs emelésével dobják át egymásnak.
3. feladat: A gyermek ül a padon, bokájával szorítja a labdát, hátul kéztámasz. A lábakat emeli át a gyermek a pad egyik oldaláról a másikra. Amikor a lábak talajt érnek, akkor csúszik a padon előre.

## Egyensúlyérzékét fejlesztő játékok

1. „Ki marad felül?”



A gyerekek párokban egymással szemben helyezkednek el babzsákon, zsámolyon, vagy padon állva. Sípszóra ki kell a másikat billenteni az egyensúlyi helyzetéből. Az győz, aki nem teszi le a lábát a talajon, vagyis fent marad.

2. „Egyensúlyozás a ház”

Kijelölünk egy fogót, aki futva kergeti a többieket. Aki egy lábára áll, kezét a fejtetőn összekulcsolja, az házban van. Akkor szabadul ki és futhat tovább, ha egy térdre egy lábán szökdelve körbe ugrálja. A fogókat folyamatosan cseréljük.

3. „Fecskék a dróton”

A fogó futva kergeti a többieket, akit elkap, az a felfordított tornapad merevítő gerendáján áll és azon az előre megbeszélt módon – páros-, vagy egy lábán, esetleg guggolásban – egyensúlyoz egészen addig, amíg a fogó az utolsó játékost is el nem kapja. Az utolsó játékos a győztes. Ezután mindig új fogót választunk.

Власник документу:  
**Моца Андрій Андрійович**

ID перевірки:  
**1003015068**

Дата перевірки:  
**12.05.2020 10:23:45 EEST**

Тип перевірки:  
**Doc vs Internet + Library**

Дата звіту:  
**12.05.2020 10:59:41 EEST**

ID користувача:  
**92712**

Назва документу: **Varga-Livia**

ID файлу: **1003031286** Кількість сторінок: **67** Кількість слів: **14735** Кількість символів: **113160** Розмір файлу: **1.32 MB**

## 1.71% Схожість

Найбільша схожість: **0.79%** з джерело бібліотеки. ID файлу: **1002947268**

0.33% Схожість з Інтернет джерелами	5	Page 69
1.46% Текстові збіги по Бібліотеці акаунту	28	Page 69

## 0% Цитат

Не знайдено жодних цитат

## 0% Вилучень

Вилучений текст відсутній

## Підміна символів

Не знайдено заміненних символів