

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

**Кафедра педагогіки і психології**

**Пояснювальна записка**

до кваліфікаційної роботи бакалавра

на тему: Формування навичок здорового способу життя у дітей  
дошкільного віку.

Виконала: студентка V-го курсу,  
напряму підготовки (спеціальності)  
0101 Педагогічна освіта  
6.010101 Дошкільна освіта  
Сюч М.С.

Керівник: Гребя Г.  
Рецензент:

Берегово – 2015 р.

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

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

Szűcs Marianna

Az egészséges életmód megalapozása az óvodában

Témavezető:  
Greba Anna

Recenzens:

Beregszász – 2015

## Tartalomjegyzék

<b>Bevezetés.</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Egészségnevelés az óvodában.</b> .....	<b>7</b>
<b>2. Az óvoda hatása a gyermek fejlődésére.</b> .....	<b>9</b>
2.1. Harmonikus személyiségfejlesztés pedagógiai és pszichológiai alapjai. ....	9
2.1.1. Az interperszonális kapcsolatok új formáinak kialakítása. ....	10
2.1.2. Az énkép-önismeret-önértékelés fejlesztése. ....	10
2.1.3. Az új attitűdök, értékek, normák kialakítása. ....	11
2.1.4. Az erkölcsi normák kialakítása, szocializáció. ....	11
2.2. Az egészséges napirend jellemzői és funkciói. ....	11
2.3. A mozgás típusai, jellemzői, a foglalkozások feladatai életkor függvényében. ....	14
<b>3. Egészségmegőrzés és egészségnevelés az óvodáskorúak életében.</b> .....	<b>16</b>
3.1. Az egészséges életmódra való nevelés feladatai. ....	16
3.2. Az egészséges táplálkozás. ....	17
3.3. A mozgásfejlesztés céljai és feladatai. ....	19
3.4. A célok elérése érdekében végzendő feladataink. ....	21
<b>4. A 4-7 éves korú gyermekek mozgásfejlődése.</b> .....	<b>22</b>
4.1. Mozdásfejlesztés a testnevelési foglalkozásokon és a mindennapi testnevelésben. ....	22
4.2. A mozgásformák továbbfejlődése. ....	25
<b>5. Egészséges életmódra való nevelés testnevelési játékok segítségével.</b> .....	<b>27</b>
5.1. Mi a játék? .....	27
5.2. A testnevelési játékok. ....	28
5.3. Testnevelési játékok szerepe óvodáskorú gyerekek mozgásfejlesztésében. ....	30
5.4. Ügyességi – mozgásos játékok. ....	31
<b>6. Kutatás: az egészséges életmód megalapozása ügyességi gyakorlatokkal és játékokkal.</b> .....	<b>38</b>
A vizsgálat anyaga és módszerei. ....	39
<b>Összefoglalás.</b> .....	<b>47</b>
Rezümé. ....	48
Felhasznált szakirodalom. ....	49
Melléklet. ....	51

## Зміст

Вступ. ....	6
<b>1. Виховання здорового способу життя дошкільників.....</b>	<b>7</b>
<b>2. Вплив дошкільного навчального закладу на розвиток дитини. ....</b>	<b>9</b>
2.1. Педагогічні та психологічні основи гармонійного розвитку особистості.....	9
2.1.1. Нові форми розвитку міжособистісних відносин. ....	10
2.1.2. Розвиток самооцінки, самоповаги, самосвідомості. ....	10
2.1.3. Формування нових норм, цінностей та відносин. ....	11
2.1.4. Розвиток моральних норм, соціалізація. ....	11
2.2. Особливості та функції здорового розпорядку дня. ....	11
2.3. Типи і характеристика рухливості та завдання фізичного виховання на заняттях залежно від віку. ....	14
<b>3. Охорона здоров'я та виховання здорового способу життя в дошкільному віці. ....</b>	<b>16</b>
3.1. Завдання виховання здорового способу життя. ....	16
3.2. Здорове харчування. ....	17
3.3. Мета та завдання фізичного виховання. ....	19
3.4. Завдання, які потрібно виконати для досягнення мети. ....	21
<b>4. Фізичний розвиток дітей віком 4-7 років. ....</b>	<b>22</b>
4.1. Фізичний та виховний розвиток на заняттях та в повсякденному житті. ....	22
4.2. Форми руху та їх подальший розвиток. ....	25
<b>5. Виховання здорового способу життя за допомогою рухливих ігор. ....</b>	<b>27</b>
5.1. Що таке гра? ....	27
5.2. Рухливі ігри. ....	28
5.3. Роль рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників. ....	30
5.4. Спритно-рухливі ігри. ....	31
<b>6. Дослідження: закладання основ здорового способу життя за допомогою ігор та вправ, що розвивають моторні функції. ....</b>	<b>38</b>
Висновки. ....	47
Резюме. ....	48
Список використаної літератури. ....	49
Додатки. ....	51

## Bevezetés

Az óvodáskorú gyermek énkép kialakításának elengedhetetlen feltétele saját testének megismerése, annak tisztán és egészségesen tartása, ápolása. Az óvodai nevelés kiemelt céljai közé tartozik az egészséges életmódra nevelés, a gyermek testi fejlődésének elősegítése, a gondozás, az egészség megőrzés szokásainak kialakítása.

A testnevelés az óvodai nevelés folyamatában a gyermekek egészséges testi- és mozgásfejlesztése útján szolgálja személyiségük fejlődését. Az óvónő feladata a megfelelő mozgás-feltételek megteremtése, amelyek elősegítik a biológiai fejlődést, növelik a szervezet teherbíró, ellenálló és alkalmazkodó képességét. Fontos a jó levegőjű, tiszta környezet biztosítása.

A különböző mozgások elsajátításának folyamatát az óvónő a gyermekek mozgástapasztalatára, játékos kedvére építi, szem előtt tartva, hogy a testnevelés legértékesebb anyaga a mozgásos játék. Lehetőséget ad arra is, hogy ki-ki képességei szerint hajtsa végre a gyakorlatokat.

A testnevelési feladatok teljesítésére felhasználja még a mindennapos testnevelést is (kocogás, futás, fogójátékok, játékos gimnasztika). Az eltérő korosztályoknál más és más követelmény alapján állítja össze a feladatokat. A mozgás megszerettetésében együttműködik a családdal (közös kirándulások, szánkózások). A mozgáshoz fontos a megfelelő öltözék biztosítása, a gyerekek rászoktatása arra, hogy a mozgáshoz kevés ruhát, megfelelő cipőt viseljenek. Nagyon fontos a szabad levegőn való, kötetlen mozgás, ahol a gyermek saját indíttatásból, erejéhez mérten mozoghat. Minél több időt kell biztosítani az udvari játékokra. Rossz idő esetén sétával, a betonos udvaron történő játékkal, ill. szellőztetéssel biztosítja a friss levegőt a gyerekek számára. A néphagyományok ápolásához szorosan kapcsolódva az óvónő megismerteti a helyi népi mozgásos és versenyjátékokat a gyermekekkel.

A testileg egészségesen fejlődő gyermek 6-7 éves korára eljut az első alakváltozásra (testarányok, fogváltás, teherbírás, összerendezett mozgás, finommotorika). Mozgását, viselkedését, testi szükségletei kielégítését szándékosan irányítani képes. Önállóan végzi a testápolást, önkiszolgálást, étkezést, öltözködést. Rendben tartja környezetét, játékait, saját személyes dolgait.

## 1. Egészségnevelés az óvodában

Az óvoda elsősorban oktató-nevelő intézmény, így a tevékenységrendszere is sajátos. Az óvoda speciális elrendezése, napirendje és foglalkozásai arra jöttek létre, hogy az óvodáskorú gyermekek komplex fejlődését biztosítani lehessen.

Az óvodai nevelés elsődleges célja a gyermekek testi és lelki szükségleteinek mind teljesebb kielégítése. Talán minden igényt kielégít az a definíció, mely magában foglalja a következő tényezőket: a gyermek sokoldalú és harmonikus fejlődését, a gyermeki személyiség kibontakoztatását elősegítse az életkori, az egyéni sajátosságok és az eltérő fejlődési ütem figyelembevételével.

Az óvodai nevelés természetesen magában foglalja az egészséges életmód alakítását, az érzelmi nevelés és szocializáció biztosítását, az értelmi fejlesztést, valamint az optimális személyiségfejlesztést. Ehhez kapcsolódóan az óvoda funkciói az óvó-védő, szociális, valamint nevelő-személyiségfejlesztő funkciók.

A gyermekek fejlődését elemző pedagógiai és pszichológiai kutatások elsősorban azzal foglalkoznak, hogy az óvoda miként hat a gyermek fejlődésére, későbbi jólétére. Egy olyan társadalomban, ahol a nők tömegesen lépnek be, illetve lépnek vissza a munkaerőpiacra, az óvoda mindennapi valósággá válik, így a kérdéskör vizsgálata alapvető jelentőséggel bír.

### **Célkitűzések:**

- bemutatni az óvoda hatását a gyermek komplex fejlődésére.
- bemutatni a harmonikus személyiségfejlesztés pedagógiai és pszichológiai alapjait.
- bemutatni a napirend jellemezőit és funkcióit.
- felsorolni a mozgás típusait, jellemzőit és a testnevelési foglalkozások feladatait az életkor függvényében.
- bemutatni az egészségnevelést az óvodában [3. 45.].

Mindezek ismeretében térjünk rá az egészségnevelés kérdéseire!

Először foglaljuk össze az egészségnevelés fő területeit. Ide tartozik:

- az élet és testi épség védelme,
- az egészség védelme és fejlesztése, egészséggondozás,
- az egészséges táplálkozás biztosítása,
- elegendő mozgáslehetőség, rendszeres testedzés és játéklehetőség,
- a szocializáció – beilleszkedés segítése,
- a világ tevékeny megismerése,
- az értelmi és érzelmi fejlesztés megvalósítása.

Az egészség, egészségvédelem és egészségnevelés témakörök gyakran előfordulnak mindennapjainkban. Sokat beszélünk róluk, ám úgy tűnik mégsem eleget és nem elég hatékonyan. A kérdés azért is érdekes számunkra, mert a felelősség súlya elsősorban a pedagógusok vállára nehezedik. A gyermek egészségnevelésének egyre nagyobb súlya hárul az intézményes nevelésre. Ezért (is) érdemes áttekinteni a kérdéskört.

Már tárgyaltuk, hogy az óvodáskor a személyiségfejlődés és a tudatformálás tekintetében az egyik legfontosabb időszak. Ezért az egészségnevelés terén is ezt a korosztályt érdemes legelőször megcélozni [9. 26.].

Az óvodáskorúak egészségnevelése három tényezőn alapul, ezek

- 1.) a család,
- 2.) az óvoda és
- 3.) az egészségügyi intézményrendszer.

A következőkben azt vizsgáljuk meg, hogy milyen mértékű a kommunikáció a három tényező között.

Általánosságban elmondható, hogy az információáramlás sem az intézményeken belül, sem a család és az egészségügyi intézményrendszer között nem megfelelő. Általában a nevelési-oktatási intézmények között sem működik az információáramlás, így a tapasztalatok szerint a bölcsőde, óvoda és iskola együttes rendszere sem tűnik optimálisnak. Pedig tudvalevő, hogy a három intézményrendszer együttműködése szükséges az egészséges fejlődés mind teljesebb megteremtéséhez. Ugyanígy, az egészséges életmódra nevelés is csak akkor működik megfelelően, ha az említett három intézmény hasonló értékeket és célokat közvetít a gyermekek felé.

A problémát tovább fokozza, hogy az óvoda és az egészségügy képviselői között sincs szoros együttműködés, így az egészségnevelés szintjei ahelyett, hogy együtt gondolkodnának, terveznének és nevelnének, sokkal inkább eltávolodnak egymástól.

Az egészséges életmód alapjainak megteremtése érdekében a családnak, az intézménynek és az egészségügyi intézményrendszernek is közelednie kellene a másik felé. Csak így valósulhat meg, hogy a gyerekek a természet védelmére és szeretetére, az egészséges táplálkozásra és életmódra, minél több szabad levegőn való tartózkodásra, rendszeres fizikai aktivitásra és az alapvető személyi higiéniére szocializálódik. Hangsúlyosan jelezzük, hogy ez csak együttműködés kereteiben, illetve által valósulhat meg [9. 32.].

## **2.Az óvoda hatása a gyermek fejlődésére**

Az óvodai ellátás minősége felettebb lényeges a gyermekek optimális fejlődése szempontjából. Az óvodai nevelés minősége oly mértékben kihat a gyermek fejlődésére, hogy a már kezdettől fogva jó színvonalú óvodai ellátásban részesülő gyermek az általános iskolában szociálisan jóval kompetensebbek, asszertívebbek azoknál a társaiknál, akik csak később kerültek óvodába. Emellett a jó minőségű óvodai nevelés a stresszes családi háttérrel is tudja bizonyos mértékig ellensúlyozni.

A gyermek nevelésében a 3-7 éves korra legjellemzőbb szociális nevelési színtér az óvoda és a család. Mindennapi tevékenységével az értelmi, érzelmi és szociális területeken a szülő és az óvópedagógus is kiemelkedő szerepet tölt be az óvodáskorúak életében, egészséges fejlődésében. Ezért (is) fontos az óvópedagógusok szakirányú ismerete, tudása, mentális hozzáértése, érzelmi kapcsolata és példamutató egészségtudatos magatartása [3. 50.].

### **2.1.Harmonikus személyiségfejlesztés pedagógiai és pszichológiai alapjai**

A nevelés-oktatás rendszere három fő szakaszt különböztet meg, melyben az óvodás korban történő nevelés alapképzésnek tekinthető, és a másik kettő szint erre épül. Az alapképzés funkcionális követelményei a sokoldalúság, alaposág és rendszeresség. Elsőfokú cél az alapképességek elsajátítása, a mozgáskoordináció fejlesztése, illetve az egészségtudatos értékrendszer megalapozása. A gyermekek életének ezen korszaka, további nevelési koncepciók sikerességében döntő befolyással bír, mert az óvodai nevelés alapfeladata, hogy az óvodások sokoldalú és harmonikus fejlődését a gyermeki személyiség kibontakoztatását az életkori, az egyéni sajátosságok és az eltérő fejlődési ütem figyelembevételével elősegítse.

Azon harmonikus személyiségfejlesztés kritériumait, melyek az egészségtudatosságban is szerepet játszanak, a következő pontokban foglaltuk össze. Itt a harmonikus személyiségfejlesztésben a 3-7 évesekre jellemző pszichoszociális fejlődés összetevőit vesszük alapul, melynek lényeges elemei:

- 1) az interperszonális kapcsolatok új formáinak kialakítása,
- 2) az énkép-önismeret-önértékelés fejlesztése,
- 3) az új attitűdök, értékek, normák kialakítása,
- 4) az erkölcsi normák kialakítása, szocializáció [3. 63.].



### **2.1.1. Az interperszonális kapcsolatok új formáinak kialakítása**

Itt értelmeződik újjá a gyermek-felnőtt és gyermek-gyermek kapcsolat. A folyamatban jelentős szerepe van az óvodapedagógusnak, aki közvetett, ill. közvetlen irányításával és példamutatással alakítja ki a gyermekek érték- és kapcsolatrendszerét. Az óvodás gyermekek többsége óvodatársaival érzi magát a legjobban, ez természetesen vonatkozik a foglalkozásokra, játékokra és a szabad tevékenységre is.

Ugyanakkor érdemes azt megemlíteni, hogy a gyermektársak többnyire nem kapnak túl jelentős felelősséget a gyermek életében, hisz ha új óvodába kerül vagy elköltözik a gyermek, többnyire elfelejti barátját és újakat szerez. A gyermek-gyermek kapcsolatban a társnak az a fő funkciója, hogy legyen. Ezt mutatja Piaget által leírt együttes monológ jelensége is, melyben a gyermekek egymás mellett játszanak, sokszor szólnak is egymáshoz, de olykor-olykor azt sem tudják, mit mond a másik [4. 25.].

### **2.1.2. Az énkép-önismeret-önértékelés fejlesztése**

A folyamatos gyermek-felnőtt kapcsolat és a pozitív feedback jótékony, fejlesztő hatása kiemelést érdemel. Freud szerint életünk első 5 évében több olyan fejlődési szakaszon is átmegyünk, amely személyiségünket jelentősen befolyásolja. Az egyik legfontosabb az életünkben az én séma, amely a múlt tapasztalataiból leszűrt azon kognitív általánosításokból áll, amelyek az énnel kapcsolatos információk feldolgozását irányítják. A kialakuló én séma viselkedésünk számunkra legfontosabb elemeiből áll össze és központi szerepet játszik abban, hogy miként dolgozzuk fel az információkat, és milyen módon lépünk kapcsolatba a környező világgal. Például, ha két ember egyformán élvezi a kocogást és az olvasást, de egyiküknél a testgyakorlás az én séma fontos részét képezi, a másik viszont az olvasottságra fekteti a hangsúlyt, az első valószínűleg több időt fog kocogással tölteni, mint a második, a másikonál pedig nyilvánvalóan ez fordítva lesz. Továbbá, ha valakinek az én sémájában a testgyakorlás van a hangsúly, akkor a mozgás énjének, nemkülönben napi vagy heti tevékenységeinek szerves része lesz. Míg ha valaki szeret ugyan kocogni, de nem tekinti az élet központi tényezőjének, csak időnként tesz egy-két kört.

Az én sémák különbségei tehát viselkedésbeli különbségekhez vezetnek. Az önértékelés is innen indul ki. Gyermekkorban az önértékelésünk nagymértékben összefügg a felnőttek, barátok rólunk alkotott véleményével. Sokszor azért teszünk jót, hogy szüleink megdicsérjenek. A sport területére kitérve, azért megyünk el családnapra kocogni apukánkkal, mert látjuk rajta, hogy örül neki és ez a mi számunkra is boldogságot ad. Később, már nem az

óvópedagógus, a szüleink vagy más barátok kedvéért végezzük cselekedeteinket, hanem egyértelműen önmagunkért. Az aktív, egészséges életre nevelésben éppen ezért nagyon fontos a gyermekkori példamutatás és motiválás [4. 37.].

### **2.1.3. Az új attitűdök, értékek, normák kialakítása**

Ez a folyamat, döntő hatású a gyermekek egészségtudatának fejlesztésében, egészségorientált érték- és normarendszer kialakításában. Az, hogy mi számít normának, a társadalom, a közösség értékrendszere határozza meg. Ami nem felel meg a normának, azt a viselkedést deviánsnak tekintjük. Deviáns viselkedés többek között a droghasználat, a túlzott alkoholos ital fogyasztás, az erőszak stb.

Ezek tudatában és ezek ellen kell nevelni a gyermekeket. A társadalom ma egyre nagyobb értéket és figyelmet áldoz az egészségnek. Várható és remélhető, hogy egyre nagyobb mértékben lesz elfogadott a családokban és az oktatási-nevelési intézményekben is az egészséges életvitel, a fizikailag aktív életforma. Ennek megvalósításában nagy felelőssége van a családnak, a pedagógusoknak és természetesen médiának [10. 85.].

### **2.1.4. Az erkölcsi normák kialakítása, szocializáció**

Érdemes megemlítenünk az egészség értéként való elfogadtatásán túlmenő tudatosítást és a nevelő személyiségén keresztül aktív tevékenységet. Az óvoda felvállalja a 3-7 évesek szocializációs folyamatának tudatos, szakszerű irányítását. A biztonságos légkör megteremtése érdekében, azt óvópedagógus bizonyos tekintetben látszólagosan átveszi az anya szerepét, így meleg, szeretetteljes kapcsolatot alakít ki a gyermekkel. Ennek a meghitt kapcsolatnak a megléte alapvető fontossággal bír bármilyen nevelési funkcióban, e nélkül a nevelési folyamat nem érheti el célját. Fontos kiemelni a család-óvoda együttműködés jelentőségét is, hisz ez az erkölcsi normák felé vezető közösségi nevelés alapköve [10. 97.]

## **2.2. Az egészséges napirend jellemzői és funkciói**

Fő célnak tekinthető a gyermekek testi-lelki fejlődésének biztosítása, az egészséges énkép, életfelfogás kialakítása. Gyermekkorra jellemző legjobban az egészséges értékrend, valamint az egyén életére jellemző szokások és normák kialakítása. A megfelelő intézményes nevelés, az esetenként felmerülő hátrányos családi háttérrel is ellensúlyozza, az otthoni szokások átalakítását is elősegítheti. Az óvodában az egyik legfontosabb hatás a napirend megfelelő kiépítése és ezen keresztül a szokások értékirányú kialakítása.

Az óvoda sajátosságainak és pedagógiai programjának figyelembevételével, a gyermekek igényét előtérbe helyezve kell megtervezni a csoportok napirendjét. Egy olyan egészségorientált érték és szokásrendszer kialakítása a cél, amely elősegíti az egészséges fejlődést az egészséges életvitel és életmód kialakítását szolgálva.

Az óvodában fő feladatnak számít az életkornak megfelelő optimális életritmus kialakítása, amelyben az egészséget érintve a szokásra és prevencióra kell hangsúlyt fektetni. Az óvodai napirendben többnyire ugyanabban az időpontban végzett tevékenységek jelennek meg, mint például a foglalkozások, az étkezés és a testnevelési foglalkozás. Ezek a szokásos tevékenységek segítik a gyermeket eligazodni az időben, szabályozzák tevékenységeit, illetve ritmust adnak napjának. A rendszeresség egész későbbi életvitelét pozitívan befolyásolja. Ha a gyermek megszokja a rendszerességet, akkor saját életét is hasonlóképpen fogja majd irányítani [6. 57.].

A gyermekek oktatásában-nevelésében egyértelműen figyelembe kell venni az évszakokat és az időjárást, de arra kell törekedni, hogy a gyermekek minél többet lehessenek a szabadban, a természetben. A tiszta levegő és a mozgás jobb közérzetet, egészséges életérzést és erős immunrendszert biztosít. Szeptembertől májusig arra kell törekedni, hogy növelhető legyen a szabadban eltöltött órák száma. Télen a gyermekek szeretnek síelni, szánkózni, csúszkálni, így ahol lehet ezt a feladatkört is érdemes érinteni a nevelési folyamatban. Az időjárásnak megfelelő öltözet és a szabadban eltöltött órák minél nagyobb száma egyértelműen javítja a gyermek szervezetének ellenálló képességét, erősíti az immunrendszert, mely ez által jobban véd a betegségek ellen [6. 58.].

A következő alpontokban röviden elemezzük a napirendben szereplő tényezőket.:

### **1. Gondozás**

Ezek a feladatok az egész óvodai életet végigkísérik. Elsősorban az óvodapedagógus feladata a gyermekek komfortérzésének biztosítása.

Fontos, hogy a gyermek mindig nyugodt lehessen, kiegyensúlyozott, és örömmel végezze a tevékenységet. Ezen folyamat alapfeltétele a bensőséges gyermek-felnőtt kapcsolat, melynek részét képezi az öltöztetés, étkezés, testápolás. Ezeket a tevékenységeket először segítséggel, majd szokásszerűen önállóan végzi a gyermek. A gondozás keretében fontos, az egészséges életre való felkészítés érdekében a gyermekek higiéniai szokásainak kialakítása.

### **2. Étkezés**

Az evőeszköz használatától kezdve, az étkezési szokások, és illemszabályok kialakításáig a tevékenységek hosszú sora tartozik az óvopedagógus feladatai közé. Célrányos gyakorlással fejlődik a gyermek finomkoordinációja és kialakul a szokásrendszere is. Az étkezések

alkalmával a közvetlen funkción kívül közvetett tudásanyag is társul. A gyermek megtanulja összekapcsolni az ételek ízét, illatát és formáját, az ételek neveivel és saját mozgásával, valamint saját testrészeinek elnevezését is gyakorolja az étkezés közben.

Az egészséges táplálkozás szokásrendjének kialakítása, szintén ehhez a ponthoz tartozik. A gyermekek ekkor ismerkednek meg zöldségekkel, gyümölcsökkel, az ételek elkészítési módjával, modellt nyújtva ezzel a családoknak is a korszerű táplálkozás kialakításához [6. 58.].

### **3. Testápolás**

Ez a folyamat először a kapcsolatteremtés szolgálja, majd a tevékenységek megtanítására irányulnak. Ide tartozik a WC-re kísérés, fésülködés, fogmosás stb., amelyek mind az egészséges énkép és életforma kialakítását szolgálják.

### **4. Öltözködés**

Az öltözködés közben szintén a testsémáról kap információt a gyermek. Megtanulja a helyes öltözködés szabályait, a sorrendet és a könnyebb végrehajtás technikáját.

### **5. Mozgás / testi nevelés / levegőzés**

A mozgás funkcióit a fent említett alpontokkal részekre szedve, de mégis egy egész folyamatként szeretnénk elemezni a fizikai aktivitás, a sportos életvitel kialakításának funkciójaként. A mozgás elsődleges funkciója biztosítani a gyermek szervezetének egészséges fejlődését. A fizikai aktivitás elősegíti a harmonikus testi-lelki fejlődést, a biológiai egyensúly fenntartását, az egészség megóvását, emellett hozzájárul a légző és keringési rendszer teljesítőképességének, a csont-és izomrendszer teherbíró-képességének növeléséhez.

A gyermekek általában könnyen végzik a mozgások különböző formáit, ügyesen és bátran használják a szereket, eszközöket, kezdenek jól eligazodni a térben. A rendszeres, örömmel végzett mozgással, a gyermeket az egészséges életvitel kialakítására szoktatjuk, és ezzel mintegy mintát adunk a szülőknek is. Ez a pedagógiai folyamat, tehát kettős funkcióként jelenik meg. A gyermek felől hat a szülőkre és a szülők által a gyermekekre.

Ahogy korábban említettük, a fizikai aktivitást lehetőség szerint a szabad levegőn érdemes végezni. Tavasszal, nyáron és az ősz elején, még az étkezést, játékot és a pihenőt is a szabadban érdemes megszervezni [6. 58.].

### 2.3. A mozgás típusai, jellemzői és a testnevelési foglalkozások feladatai az életkor függvényében

Az életkor e szakaszában a testnevelési foglalkozások célja új mozgások és mozgásformák megtanulása, a már megtanult mozgások tökéletesítése és finomítása, az alapformák összekapcsolása a finomkoordináció fejlesztésével. Nézzük át az alapmozgásokat röviden!

1. A **mászás** ennek az életkornak a legkedveltebb és a legtöbbet gyakorolt mozgásformája. A járáshoz hasonlóan ennél a mozgásformánál öt éves kor után figyelhető meg a nagyobb fejlődés. A gyermekek élvezik, eleinte csak a földön, majd akadályokon át, majd játszótéri mászókákon hajtják végre. Fontos szabály, hogy a biztonság elsődleges figyelembevételével hagyni kell a gyermekeket szabadon mozogni. A tiltás további kíváncsiságot szül és az egyedül, titokban végrehajtott feladatok növelik a balesetveszélyt [2. 37.]
2. A **járás** fejlődése, kialakulása szintén életkorra jellemzően alakul: 1-1,5 évesen a gyermekek meg tanulnak lépegetni, 3-4 éves korra már képesek váltott lábú lépésekkel önállóan felmenni a lépcsőn, habár a lefelé lépkedés általában ekkor még után lépéssel történik. 3-4 évesen már 30 cm-es akadályokon képesek átlépni, aprókat ugrálnak és sokan az akadályokat is ugrólépéssel küzdik le. A járás fejlődésében nagy előrelépés az 5. életév betöltésének környékén kezdődik. Ekkorra megszűnik a tipegő járás, egyensúlyérzék erőteljesen fejlődik, kialakul a sarokkal történő talajfogás, átgördülés a talpon és a lábujjakkal való eltolás, kinyúlás.
3. A **futás** fejlődése, hasonló jellegzetességet mutat a járáshoz. A futóteljesítmény, az életkor előrehaladtával, egyenes arányosan javul, emellett kialakul a fiúk és lányok közti különbség. A jól koordinált futás 4 éves korban a gyermekek 30%-ra jellemző, 5 éveseknél már 70-75%, míg 6-7 éveseknél eléri a 90%-ot [2. 49.]
4. Az **ugrás** akkor fejlődik megfelelően ebben az életkorban, ha az óvodapedagógus jó módszereket, gyakorlatokat alkalmaz. Ajánlott gyakorlatok az akadályok leküzdése, helyből, nekifutásból távolugrás, szökdelések stb.
5. A **dobás** technikájának fejlődése 4 éves kor körül csak kis mértékben változik, bár gondos oktatással jól fejleszthető. Jellegzetes típusa a felső egykezes dobás, amiben nagyrészt csak a felkar izmai vesznek részt és kevésbé a törzs. 5 éves korban megindul a fiúknál a dobás fejlődése, a lányoknál kicsit később. Ajánlott a babzsák alkalmazása játék közben. A dobáshoz szorosan csatlakozó elkapás, már 3 éves korban megfigyelhető. Sok játékkal, célbadobással, labdás feladatokkal jól fejleszthető mindkét mozdulat. Eleinte ajánlott a nagy puha labdák alkalmazása, majd később változtatható a méret és így nehezíthető a feladat.

6. *Forgás, gurulás, tolás, húzás, függeszkedés*, mind gondos gyakorlással fejleszhető. Megfelelő képzéssel kialakítható a törésmentes iskolai átlépés, a sikerekben gazdag iskolai testnevelés biztosítása. Ezeket a mozgásfajtákat különböző csoportos, játékos feladatokkal, a korosztály egyéni igényeinek figyelembevételével érdemes fejleszteni. Mindenképpen arra fektetve a hangsúlyt, hogy a gyermek élvezze a mozgást, és örömmel vegyen részt a foglalkozásokon[2.57.].

### **3.. Egészségmegőrzés és egészségnevelés az óvodáskorúak életében**

#### **3.1.. Az egészséges életmódra való nevelés feladatai.**

Az egészségnevelés fő feladata a gyermekek egészségben való megtartása, szervezetük edzése, a stressz hatások feldolgozására való felkészítés. Mindez a mindennapos gondozó-nevelő- oktató munka elválaszthatatlan része, és folyamatos tennivalója.

Az egészségnevelő munkában a hangsúly tehát az egészséges magatartás kialakítására (fejlesztésre, edzésre, életmód alakításra), a betegségek megelőzésre irányul.

Az egészségre való nevelés fő területei:

- az élet és testi épség védelme;
- az egészség védelme, és fejlesztése, egészséggondozás;
- az egészséges táplálkozás biztosítása;
- elegendő mozgáslehetőség és játéklehetőség, rendszeres testedzés;
- a világ tevékeny megismerése;
- értelmi, érzelmi fejlesztés.

Az egészségvédelem, mint általános nevelési elv, átfogja az óvodai nevelés minden mozzanatát. Nem lehet az óvodai életnek egyetlen pillanata sem, amelyben ne válnék kötelező erejűvé az óvoda- pedagógusok és az óvoda dolgozói számára az élet, a testi épség és az egészség megvédése.

Az egészség fogalmába nem csupán a betegség tüneteinek hiánya tartozik bele. Az egészséghez a teljes testi-lelki-szellemi jólét, a szociális biztonság is hozzátartozik. Az egészségnevelésben alapvető szerepe van a pedagógusnak és a szülőknek is egyaránt.

Az óvodában az egészségnevelés egyik legfontosabb része a személyi higiéne kérdése. Mint óvónő, kiemelten fontosnak tartom a gyermekeknél a testi tisztasággal szembeni igényesség kialakítását. Ezt az igényességet, feltételes reflexként kell kialakítanunk a gyermekben, hiszen bőrünk véd a fertőzésekkel szemben, és ki van téve a szennyeződéseknek. A kéz alapos megtisztítása az első legfontosabb higiénés előírás, amit a gyerekekkel el kell sajátíttatnunk már kicsi koruktól kezdve. Fontos, hogy erre az óvodában és otthon is nagyon odafigyeljünk, hiszen így elkerülhető, megelőzhető a betegség. Természetesen, a személyi higiénehez tartozik a minden napi fürdés is. Érdeemes a csípéseket, sebeket naponta megvizsgálni, valamint kullancs ellen is átvizsgálni az egész testet. Nagyon fontos az évszaknak megfelelő

bőrápolás gyermekeknél is (télen arckrém szárazság ellen, nyáron naptej az erős napsugárzás ellen). Szintén nagyon fontos, hogy a fogmosás is a napi foglalkozások rutin része legyen. Az egészség megőrzéséhez elmaradhatatlan a megfelelő öltözködés is. Az öltözködés testünk hőszabályozásának mesterséges formája, valamint véd a szennyeződésektől és mechanikai hatásoktól is. Mindig rétegesen öltöztessük a gyereket. Bár nehéz eltalálni, sem a túlöltöztetés, sem az alulöltöztetés nem egészséges. Majdnem mindig ajánlott valamilyen fejfedőt adni a gyerekekre, nyáron napszúrás ellen, tavasszal és ősszel a szél ellen, télen a hideg ellen [9. 30.].

Az egészség megőrzéséhez elengedhetetlen a higiénian kívül a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozás, alvás és mozgás. Különösen oda kell figyelni a gyermekek étkezésére. Tízórára mindig kizárólag friss gyümölcsöt kapjanak, lehetőleg házilag készítsünk szörpöt, a kertben saját kis veteményeskertet gondozzunk a gyerekekkel, melyből bio zöldségeket nyerünk. Az óvónőknek napi szinten el kell mondaniuk a gyermekeknek, hogy nagyon fontos a zöldség és gyümölcs bevitele a szervezetbe egészségük megőrzése és a betegségek legyőzése szempontjából.

A megfelelő mennyiségű alvás nagyon fontos a gyermek kiegyensúlyozott fejlődéséhez.

A gyermekek testi-lelki-szellemi fejlődésében és az egészséges életvitel kialakításában nagy szerepet játszik a sport, illetve annak megszerettetése már kisgyermekkorától kezdve. Ennek érdekében változatos mozgásformákat kell beépíteni a napirendbe. Minél korábban megismerkednek a gyermekek a különböző mozgásformákkal, annál nagyobb hatást érünk el a koordinációs képességük, erőnlétük, ritmusérzékük, kitartásuk fejlődése terén, s talán rejtett tehetségük is idejében napvilágra kerülhet. Célszerű minél több kirándulás szervezése, mivel ezeket a túrákat nagyon élvezik a gyerekek, hiszen a kirándulások során sokat és szabadon mozoghatnak [26-32.].

### **3. 2. Az egészséges táplálkozás.**

A mennyiségileg és minőségileg helyes, egészséges táplálkozás az egészséges élet alapja.

A gyermek táplálkozási szokásait a családjában sajátítja el. Ezek a szokások sokfélék. Feladatunk, hogy a helyes táplálkozási szokásokat megerősítsük és továbbiakat alakítsunk ki. Az óvodákban az évszakok ritmusához alkalmazkodva ismertetjük meg a gyermekekkel az egészséges táplálkozást, melynek alapját:

- zöldségek, gyümölcsök;



- gabonafélék, olajos magvak, hüvelyesek;
- könnyen emészthető, nem túl zsíros fehérjék;
- megfelelő mennyiségben folyadékfélék alkotják [9. 30.].

Ezért az óvodák központi étrendjét rendszeresen ki kell egészíteni:

- az évszakok lédús gyümölcseivel;
- a gyermekek által készített italokkal (frissen préselt rostos gyümölcslevek, zöldséglevek, gyógyteák), ételekkel (gyümölcssaláták, zöldségek, zöld saláták);
- lehetőséget kell adunk arra, hogy a gyermekek megismerkedjenek különböző, számukra eddig ismeretlen ételek ízével, elkészítési módjával (pl. olajos magvak fogyasztása, gabonafélék csíráztatása, csíra fogyasztása, aszalt gyümölcsök készítése, ill. fogyasztása) [9. 32.].

Így jutnak a gyermekek naponta friss gyümölcshöz és zöldségfélékhez. Változatos felhasználásukkal mód nyílik arra, hogy a gyermekeket a hét kijelölt napján, egyszerű konyhatechnikai eljárásokkal ismertessük meg, hogy egyéni érdeklődés szerint gyakorolhassanak, tapasztalatokat szerezhessenek, íz érzékük fejlődjön mindennapi életük színterén, a csoportszobában található gyermekméretű konyhában.

Az egészséges táplálkozási szokások kialakításánál különösen figyelniük kell:

- a táplálkozások időritmusára (3 óránként, kötött időpontokban étkezés);
- kellő mennyiségű víz fogyasztása (egyénilag változó);
- az alapos rágásra, melyre biztosítani kell a megfelelő időt;
- a gyümölcsevésre két étkezés között;
- az egyéni szükségletekre, érzékenységekre (ritmus, mennyiség, válogatás);
- az étkezések nyugodt, derűs légkörére;
- az esztétikus étkezési felszerelések biztosítására, melyeket a gyermekek egyéni fejlettségüknek megfelelően használhatnak;
- az étkezés örömet fokozó, esztétikus terítésre, környezetre, testi ápoltságra, kulturált beszéd szokások alakítására [9. 32.].

### 3. 3. A mozgásfejlesztés céljai és feladatai.

A mozgás alapvető életjelenség és alapvető szükséglet. Az egész életre, a világra jellemző dolog. Átszövi az ember teljes életét, környezetét. Mozgás nélkül nincs élet. A mozgás intenzíven befolyásolja az egészséges test, az egészséges lélek és a fejlett értelem alakulását. Ezért a mozgás fejlettségéből következtetünk a gyermek fejlettségére, intellektusára. A gyermek mozgása és játéka alapvető feltétele és jelzője fejlődésének. A mozgás a gyermek egyik legtermészetesebb megnyilvánulási formája. A gyermek a legtöbb mozgástapasztalatát életének kezdeti szakaszában szerzi meg, majd folyamatosan, az óvodába kerülve szervezett keretek között jut maradandó mozgásélményekhez, ami segíti őt az egészséges testkultúra kibontakozásában. A kisgyermek biológiai fejlődésének abban a szakaszában kerül óvodába, amikor:

- a mozgásaktivitása a legnagyobb,
- mozgásvágya a legerősebb,
- mozgásos cselekvése a legintenzívebben fejleszthető [1. 23.].

Komoly gondot okozhat, ha a gyermek:

- életmódja mozgásszegény,
- beszűkült mozgástérben él (kis lakás, tévézés),
- nem jut elegendő mozgástapasztalathoz.

Ezért fontos, hogy a mozgáshiányt az óvodában- időben észrevegyük, és megfelelő intenzitású mozgásingerekkel kompenzáljuk:

- a testtartás,
- az állóképesség,
- az erő,
- a mozgásvégrehajtás terén jelentkező hiányosságokat [1. 25.].

A mozgásfejlesztés tervszerű, célirányos tervezéséhez fontos az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlődésének ismerete. A 3-7 éves gyermekek mozgásfejlődésére jellemző a gyors ütemű és változatos, sokféle mozgásformában történő fejlődés. Ennek előfeltétele, hogy a gyermekek olyan környezetben legyenek, ahol megfelelő mértékű mozgásösztönzés és alkalmazkodási lehetőség adódik, ahol az óvodapedagógusok a gyermekek egészséges mozgásvágyát helyes irányba befolyásolják.

Az óvodai mozgásfejlesztés legfontosabb céljai közé tartoznak a következők:

- a gyermekek természetes mozgáskedvének megőrzése,
- a mozgás megszerettetése,

- a rendszeres mozgással egészséges életmód kialakítása,
- a mozgástapasztalatok bővítése sok gyakorlással,
- a mozgáskészség alakítása,
- a testi képességek, fizikai erőnlét fejlesztése (kondicionálás),
- a mozgáson keresztül az értelmi struktúrák és a szociális képességek fejlesztése, pozitív személyiség tulajdonságok erősítése [71. 26.].

Az integrációs nevelésben részt vevő sajátos nevelési igényű gyermekek mozgásfejlettsége eltér az átlagtól, az éretlenség általános tünetei nyilvánulnak meg a nagy- és finommozgások területén, ezért munkánkat konduktor kell, hogy segítse.

A mozgásfejlesztés ezen a területen is magába foglalja:

- a nagymozgások fejlesztését (járások, futások, ugrások, csúszás, kúszás, mászás);
  - az egyensúly-gyakorlatokat;
  - a szem-kéz koordináció fejlesztését;
  - a szem-láb koordináció fejlesztését;
  - a finom motorika fejlesztését;
- a beszédmozgás fejlesztését [1. 28.].
- 

Céljaink a mozgásnevelés területén:

- a gyermekek mozgásszükségletüket minél teljesebben élhessék ki;
- a gyermekek tevékeny, pozitív érzelmi töltésű mozgásos lehetőségek közepette éljenek;
- minden óvoda találjon saját fejlettségének megfelelő mozgásos alkalmat;
- örömmel és szabadon mozogjanak a felkínált lehetőségek sokaságában;
- megszerzett mozgásos tapasztalataikat megváltozott körülmények között is könnyedén tudják alkalmazni;
- a mozgásnevelés teljessége – a gyermekek széleskörű tevékenységével átszőve – az egyes nevelési területek integrációjában valósuljon meg.

Feladataink a mozgásnevelés területén:

- Változatos lehetőségeket biztosítunk a mozgásos tapasztalatszerzésre.
- Megfelelő szokás- és szabályrendszerrel olyan mozgásra ösztönző pozitív légkört alakítunk ki, melyben a gyermekek bátran, biztonsággal mozoghatnak.

- Az egész nap folyamán szabad vagy szervezett formában megteremtjük gyermekeink számára a mozgásos alkalmakat, mind az épületen belül, mind a szabad levegőn.

- A szülők figyelmét felhívjuk arra, hogy: a gyermek számára a mozgás alapszükséglet! [1. 29.]!

### **3.4. A célok elérése érdekében végzendő feladataink.**

Az óvodában a testnevelés anyagát nagyobb részben az alapmozgásokra épülő testgyakorlatok alkotják. Az alapmozgások sikeres elsajátítása után, különböző, változó körülmények között végrehajtott feladathelyzetek leküzdésével alakul ki az óvodáskorú gyermekek mozgásjártassága, mozgásra való készsége s végül a testi képessége az adott feladat tökéletes, eredményes végrehajtására.

Ebben a munkában az óvodapedagógus feladata:

- A fizikai állóképesség fejlesztése, a fizikai aktivitáson keresztül a szellemi aktivitás előkészítése.
- A nagy- és finommozgások és fizikai erőnlét fejlesztése, a vesztibuláris, egyensúlyérzetet befolyásoló mozgások végeztetésével, egyensúlyfejlesztés, szem-kéz, szem-láb koordinációja, ritmikus tevékenységekkel a ritmusérzék fejlesztése.
- A testséma fejlesztése a testrészek megismerésével, nevének-funkcióinak megtanulásával, a testfogalom kialakításával, a kezesség erősítésével, az oldaliság tanításával.
- A sikeres feladatmegoldások eredményeként az önértékelés és az önbizalom növelése.
- A mozgással kapcsolatos és a mozgáshoz kapcsoló szókészlet fejlesztése.
- A folyamatos hely, idő, eszköz biztosítása [1. 30.].

A mozgás sokoldalú tevékenység és feladatrendszere az egész óvodai életünket átszövi. A testnevelési foglalkozásokon túl jelen van a szabad játékban, környezeti és esztétikai nevelésben, valamint a gondozási és önkiszolgáló tevékenységekben is [1. 27].

#### **4. A 4-7 éves korú gyermekek mozgásfejlődése.**

A gyermek mozgásfejlődése már megtanult mozgások tökéletesedése és az első mozgáskoordinációk 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 gyerek, pl. járás összekapcsolása mászással, tolással és hordással.

Hat- hétéves korban már olyan kombinációt is végre tudnak hajtani a gyermekek, amely 3-5 különböző elemet tartalmaz. Ezek azonban csak egymás utáni, egymást követő elemkombinációk lehetnek.

A koordinációs képességek közül a motorikus tanulás, a mozgásvezérlés és osztályozás, ezen belül pedig az egyensúlyozás fejlődése kifejezett. A gyermek nagy mozgásigénye célratöréssel és kitartással párosul. Fiúkra jellemző még a teljesítményre törekvés a játékban és a versenyben. A fiúk szabad mozgástevékenysége során más jellegű (erősebb, intenzívebb) mozgást végeznek, mint a lányok és azt hosszabb ideig is teszik. A lányok viszont közepes intenzitású mozgásokat kedvelik és sokkal több pihenőt igényelnek, mint a fiúk. A három és a négyévesekre még jellemző a kisgyermek mozgásának sajátossága. Nagyobb változás az 5-6 éves korban következik be [2. 39].

##### **4.1. Mozgásfejlesztés a testnevelési foglalkozásokon és a mindennapi testnevelésben.**

A testnevelés fejleszti a gyerekek természetes mozgását: a járást, futást, támaszt, függést, egyensúlyozást, ugrást, dobást. Megismerteti velük a gimnasztikát és néhány talajtorna-elemet, labdagyakorlatokat és a sokszínű, változatos testnevelési játékokat. Lehetőséget biztosít a gyerekek mozgástapasztalatainak rendszeres bővítésére, fejleszti cselekvő- és feladatmegoldó képességüket, erősíti a szép mozgás iránti vonzalmukat. Fejleszti testi képességeiket, az ügyesség sokféle formáját, a testi erőt, gyorsaságot és állóképességet. Az örömmel végzett gyakorlatok és játékok elősegítik a gyerekek helyes testtartásának, szép mozgásának kialakulását. Fontos szerepet játszik az egészség megővésében. A testnevelési foglalkozások során teremtünk alkalmat speciális gyakorlatok beiktatásával a testalkati deformitások megelőzésére is (lábboltozat erősítés, gerinctorna).

A testnevelés hatására a gyerekekben fontos személyiségtulajdonságok is alakulnak és erősödnek meg: mint a bátorság, a fegyelmezettség, a kitartás, együttműködés, egymás segítése.

Alapvető feladatunk a jó levegőjű, tiszta, tágas környezet, a megfelelő eszközök és a megfelelő öltözék biztosítása minden gyerek számára.

A különböző nehézségű differenciált feladatok adásával elősegítjük, hogy minden gyermek megtalálja a képességeinek legmegfelelőbb mozgásos feladatokat. A gyermek számára a megfelelő nehézségű gyakorlat kiválasztása, nemcsak a mozgásos képességeit fejleszti, hanem képet ad önismeretéről is.

A 3-4 évesek testnevelési anyaga nagyrészt a természetes mozgásokat tartalmazza, ezért a nagymozgások fejlesztése kiemelt feladatunk. Különböző járások, futások, csúszások, mászások talajon, szereken, tárgy alatt vagy fölött, szer megkerülésével.

A 4-5 éves korban a mozgásfejlesztésből (a mozgásfejlesztés más területeihez hasonlóan) már nagyobb szerepet kap a tér mozgásos megismerése. Ennek érdekében sok olyan gyakorlatot szervezünk, amelyek végzésekor különböző irányokban végeznek mozgásokat és különböző formákat mozognak be, elhelyezkednek különböző szereken, formákban. Ezen kívül előtérbe kerül az egyensúlyérzék fejlesztése: különböző mozgások végzése emelt felületen, forgások, fordulatok, testhelyzet változtatások, futás közbeni megállások.

A szem-kéz, szem-láb koordinációt fejlesztő gyakorlatok (pl. babzsák feldobása, elkapása, célbadobás, egyensúlyozó járás létra fokai között, célba ugrás), valamint az oldaliság tanítása szintén e korosztály mozgásfejlesztését irányozza meg és egészíti ki a korábban kialakultakat. 5-6 éveseknél az észlelés fejlesztése a legcélzottabb. Ebben az életkorban az alaklítás, formaállandóság fejlesztésére tervezünk sok gyakorlatot. Új feladatként jelentkezik a finommotorika fejlesztése. Ez azért nagyon lényeges fejlesztési terület, mivel a finommotoros koordináció az írás megtanulásának elengedhetetlen feltétele. A testnevelési foglalkozásokon ezt természetes módon a szerek különböző fogásmódjával, kisebb testrészekkel végzett mozgásokkal fejlesztjük (pl. különböző méretű labdák, botok, szalagok-kéziszerek alkalmazásával). A foglalkozásokon lehetőség nyílik a keresztcsatornák fejlesztésére is. A bemutatott gyakorlatokat látják, hallják a tevékenység pontos megnevezését és elvégzik a látott, hallott feladatokat.

A testnevelési foglalkozásokon és a mindennapi testnevelésben (alkalmazott) végzett testmozgások (amelyeknél a mozgások tempója, ritmusa, iránya változhat

Játékok: futó-, utánzó-, szerep- és szabályjátékok.

Rendgyakorlatok: egyenes testtartás, vonal és köralakítás, fordulatok meghatározott irányba.

Járás: kis és nagy lépésekkel, különböző irányokba fordulással, változó szélességű sávok, vonalak között, különböző tárgyak megkerülésével, átlépésével, tartásával, speciális járások, állatjárások utánzása, ritmusra járások, különböző tempóban - majd közbeni tempóváltással.

Futás: különböző tempóban - majd közbeni tempóváltással, különböző irányokba, majd közbeni irányváltoztatással, változó szélességű sávok között, különböző tárgyak megkerülésével, átugrásával, versenyfutás.

Szökdelések, ugrások: helyben és haladva (előre-hátra) - páros lábon, váltott lábbal, akadályokon át -le-fel (pl. mélyugrás, magasugrás).

Támasz, függés és egyensúly gyakorlatok: csúszás, kúszás, mászás különböző irányokba, majd irányváltoztatással, különböző szélességű és formátumú helyeken és tárgyakon - talajon, padon, zsámolyon, bordásfalon - vízszintes és függőleges irányba, különböző tárgyak megkerülésével, átmászásával.

Egyensúlyozó járás emelt szeren (pl. pad), forgások fordulatok, testhelyzet változtatások (pl. gyűrű, kötél, kötélletra).

Dobások, labdagyakorlatok: (szem-kéz koordináció fejlesztésére)

- babzsák célba dobása változó nagyságú körbe, változó távolságról, különböző tárgyak fölött,

- babzsák csúsztatás két vonal közé,

- babzsák dobás vízszintes és függőleges célra,

- kugli - játék,

- labdajátékok (labdagurítások, labdavezetések, labda feldobások - elkapások, alsó és felső dobások, labdahajítások).

Gyakorlatok szem-láb koordináció fejlesztésére:

- ugrókötéllel, kötél fölött átugrás - változó magassággal,

- különböző lábakkal karikába belépés, kilépés, beugrás, kiugrás,

- ugróiskolák egyszerűbb és neheztett formában,

- függeszkedés - átfogással tovahaladás,

- lábbal különböző formák rajzolása (alkalmi felületen, homokba, hóba).

Koncentrációs mozgásgyakorlatok: kézi szerygyakorlatok (babzsák, bot, szalag, karika, labda).

Gimnasztika:

- nyakizom gyakorlatok (fejfordítás, fejkörzés)

- kartartások, karkörzések, karlengetések, karhúzások (különböző irányokba, formákba - ritmusra is),

- törzsmozgások (törzsfordítások, törzshajlítások)

- lábmozgások (lábemelések, lábkörzések, láblengetések, lábhajlítások, lábfejgyakorlatok),

- kar-láb- és törzsmozgások, testhelyzetek, ellenoldalságban ritmuskeresztezett mozgások kialakítása, végzése a mozgáskoordináció kialakulása érdekében.

Az óvodai testnevelés szerves része a mindennapi frissítő torna is. Ezt minden korcsoportban naponta legalább egyszer 10-15 perces időtartammal szervezzük meg (megfelelő időben és ruházatban a szabadban történjék leginkább).

A mindennapos testnevelés anyagát elsősorban a mozgásos játékok adják, kiegészülve egy-egy gimnasztikai gyakorlattal. A gimnasztika anyaga főleg törzsgyakorlatokból áll, mert ezek a helyes testtartás kialakulását segítik elő. A játékokat a foglalkozásokhoz és a korosztály számára legmegfelelőbb fejlesztési feladatokhoz igazodva választjuk ki.

Rendszeres és megfelelő szervezés esetén a gyermekek szívesen és örömmel vesznek részt benne. Igénnyé, majd szokásukká válik a mindennapi torna (mozgás). Az örömmel jó hangulatban végzett játékok jó lehetőséget nyújtanak a mozgásfejlesztés egy-egy feladatának megvalósításához, társas kapcsolatok alakulásához is. A játékok, térformák felidézésével lehetőségünk nyílik vizuális, verbális memóriájuk fejlesztésére, valamint szókincsük gyarapítására is. [9. 23-24].

#### **4.2. A mozgásformák továbbfejlődése.**

A mászás ennek az életkornak a legkedveltebb és a legtöbbet gyakorolt mozgásformája.

A járás továbbfejlődésében számottevő előrelépés csak 5 éves kor után a 6-7 éves kor között állapítható meg. Megszűnik a kisgyermekre jellemző „tipegő járás”. Ekkor alakul ki a sarokkal való talajfogás, átgördülés a talpon és a lábujjakkal való eltolás, ill. kinyúlás. Ettől azt is megtudhatjuk, hogy az összenyomáson alapuló, jól koordinált járás a négy éves gyermekek felére, a 7 évesek háromnegyedére jellemző.

A négy évesek már képesek váltott lépésekkel önállóan fölmenni a lépcsőn. A lefelé lépkedés többségüknél még után lépéssel történik és a felfelé lépkedéshez képest kevésbé folyamatos és lassúbb is. A 3-4 évesek 30 cm távolságú akadályokon tudnak átlépni. Az 5-6 éveseknél azonban már nem csak az átlépendő akadályok közötti távolság növelhető 50 cm-ig, hanem a távolság is variálható 20-50 cm között.

Futás fejlődése a lépéshossz növekedésével és a lépésfrekvencia csökkenésével megy végbe. A jól koordinált futás 4 éves korban a gyerekek 30 %-ra jellemző. A többenél a rövidebb és topogó lábmozgás valamint a kis terjedelmű, oldalra kiemelt, tehát egyensúlyozó karmozgás



jellemző. A jól koordinált futómozgásúak aránya 5 éveseknél 70-75 %, 6-7 éveseknél eléri a 90%-ot is.

Az ugrás csak akkor fejlődik megfelelően, ha a gyerekek kellő gyakorlásban vesznek részt. A fejlődés gyorsabb és sokrétűbb lesz megfelelő „edzés” hatására. Ez is elsősorban az 5-6 éveseknél jelentkezik.

A dobás formája, technikájának fejlődése 4 éves korban csak kis mértékben változik. Uralkodó az egykezes felső dobás, amely még mindig inkább karból történik, és kevésbé kifejezett a törzs bekapcsolása dobásba. Öt éves korban a fiúknál megindul a dobás fejlődése, a lányoknál lemarad.

A dobáshoz szorosan kapcsolódó elkapás fejlődésében már a 3 éves kort követően megfigyelhető a javulás. Fokozatosan elhagyják a kisgyermekekre jellemző „kosár” tartást. Karjaikat kinyújtják a repülő labda felé. A tenyerek a labda nagyságának megfelelően néznek szembe egymással, az ujjak enyhén széttártak. A fejlődés egy újabb foka az, amikor a labda „puha” elfogásának érdekében csípőben és térdben rugózni kezdenek.

Továbbfejlődik az első gyermekkorban a húzás, a tolás, a függeszkedés, a forgás, gurulás, a hordás és az egyensúlyozás. A rendszeres edzésben lévő gyerekek képesek elsajátítani a műkorcsolyázás, úszás, görkorcsolyázás és a sízés alaptechnikáját és a torna akrobatikus elemeit [9. 17-18].

## **5. Egészséges életmódra való nevelés testnevelési játékok segítségével.**

### **5.1. Mi a játék?**

A meghatározások leggyakrabban speciális tevékenységformának tekintik. Ebből a szűk értelmezésből különféle téves következtetések származnak. A játék külső feltételeként emlegetik a „hely és idő biztosítását”. A játéknak nem kell a helyét „biztosítani”, hiszen az egész óvodai csoportszoba a játék színtere. „Ideje” a gyerek életében legfeljebb az evésnek, alvásnak, érkezésnek és távozásnak van. A játéknak nincs. Az mindig elkezdődhet, és abbamaradhat. Lefolyása széles, határtalan. Sokrétű és összetett viselkedést, életmódot, életformát, elsődleges életkategóriát értünk rajta.

A régi emberhez közelebb állt a játék, mint a mai felnőttökhöz. Szellemi tevékenységei: tudománya művészete, vallása, szertartásai, játéka, szórakozása nem különültek el egymástól. A játék átszötte az ember életének minden fontos területét, gyermeki jellege elmosódott. Ezért többször primitív jelzővel illetik a régieket, pedig életmódjuk a fizikai környezet, a tárgyi világ és saját létük mély megértését, átélését igényel. Sokkal több ismeretlen, félelmet keltő tényezővel, bizonytalan erővel találták magukat szemben, mint a mai ember, és ezek legyőzésére, befolyására hajtották végre mágikus, játékos – varázslós cselekedeteiket. A reális és irreális ugyanolyan szorosan összekapcsolódott az életükben, akár a mai gyermek játékában [5. 12. ].

A játék szabad cselekvések sorozata. Szabad akaratból, azaz külső kényszerítő körülmények nélkül jöhet csak létre. Parancsra, vezényszóra vagy kérésre nem lehet játszani!

Nem az eredmény, a teljesítmény, a végtermék fontos, hanem maga a folyamat.

A játék valóságos, de nem valóságos. A valóságból származó élménymaradványokon, tapasztaláselemeken alapszik. Valóságos tárgyak, eszközök felhasználásával folyik.

Az óvodáskorú gyermek legtermészetesebb tevékenysége a játék és a mozgás. A testnevelési foglalkozások tartalmát megfelelően kiválasztott testnevelési játékokkal tehetjük teljessé, s a gyermek számára élményt adóvá. A testnevelés legértékesebb anyagai a játékok.

A játék során fejlődnek a gyermekek mozgásszervei, testi képességei. Hatására fontos személyiségtulajdonságok alakulnak ki, mint például a bátorság, fegyelmezettség, kitartás, együttműködés, ötletgazdagság, akarat, leleményesség. A páros versengések, sor- és váltóversenyek, csapatjátékok segítik a közösség kialakulását. A játékban való részvétel során a gyermek megismeri saját képességeit. A közösség minden tagja egyénileg maximális teljesítményre törekszik.

A gyermek megtanul a játékszabályok keretein belül agresszivitástól mentesen küzdeni. A játék közben saját magát is megismeri. Megtanulja a sikerek mellett az esetleges kudarccokat is elviselni.

A testnevelési játékok hasznosan alkalmazhatóak más foglalkozások keretében is.

Matematikában: szimmetriák felismertetésében, téri tájékozódás kialakításában fontos szerepe van.

Vizuális nevelésben: rávezetésként alkalmazhatjuk a nagymozgások gyakorlását, természetes mozgásokat.

A játék szolgálhat a testnevelési foglalkozás különféle didaktikai és élettani feladatainak megoldására. Egy foglalkozáson játékokra több ízben is sor kerülhet. Minden foglalkozáson figyelembe kell venni a gyermekek játékigényének kielégítését és a változatosságot [5.85].

## **5.2.A testnevelési játékok.**

Az óvodáskorú gyermek legtermészetesebb tevékenysége a játék és a mozgás. A testnevelési foglalkozások tartalmát megfelelően kiválasztott testnevelési játékokkal tehetjük teljessé, s a gyermek számára élményt adóvá. A testnevelés legértékesebb anyagai a játékok.

A játék során fejlődnek a gyermekek mozgásszervei, testi képességei. Hatására fontos személyiségtulajdonságok alakulnak ki, mint például a bátorság, fegyelmezettség, kitartás, együttműködés, ötletgazdagság, akarat, leleményesség. A páros versengések, sor- és váltóversenyek, csapatjátékok segítik a közösség kialakulását. A játékban való részvétel során a gyermek megismeri saját képességeit. A közösség minden tagja egyénileg maximális teljesítményre törekszik.

A gyermek megtanul a játékszabályok keretein belül agresszivitástól mentesen küzdeni. A játék közben saját magát is megismeri. Megtanulja a sikerek mellett az esetleges kudarccokat is elviselni.

A testnevelési játékok hasznosan alkalmazhatóak más foglalkozások keretében is.

Matematikában: szimmetriák felismertetésében, téri tájékozódás kialakításában fontos szerepe van.

Vizuális nevelésben: rávezetésként alkalmazhatjuk a nagymozgások gyakorlását, természetes mozgásokat.

A játék szolgálhat a testnevelési foglalkozás különféle didaktikai és élettani feladatainak megoldására. Egy foglalkozáson játékokra több ízben is sor kerülhet. Minden foglalkozáson figyelembe kell venni a gyermekek játékigényének kielégítését és a változatosságot [5. 17.].

*A testnevelési játékok az óvodáskorú gyerekek mozgásfejlesztésében:*

- A munkából, harci tevékenységből ered.
- Hosszú társadalmi fejlődés során vált öncélú tevékenységgé, ill. a testkultúra részévé
- A pszichológia értelmezése szerint – biológiai szükséglet, ami aktivitásra, mozgásra, tevékenységre készíteti a gyereket; a szükséglet levezetése során és nyomán lép fel a funkcióöröm, ami motiválja az ismétlődést, tehát serkentőleg hat a mozgáskészítésre.
- A gyermeki személyiség igen fontos eszköze; a kisgyermek életében a játék a legfőbb tevékenység, ezt szereti a leginkább.
- Játékkal fejlődik a gyermek értelme és érzelmvilága.
- Fejlődik a fizikai és szellemi kitartásuk.
- Rengeteg energiát használnak fel játék során kíváncsiság, aktivizálja őket.
- Az érzelmi feszültség ösztönzi a gyereket a játék ismétlésére.
- Minden játékban van egy többre törekvés, amely megerőltetéssel jár együtt, ezáltal az akaratot fejleszti.
- A közösségben végzett játék ügyesebbé, leleményesebbé és bátrabbá teszi a gyereket.
- Az együtt játszás során a gyerekeknek szabályokat kell el fogadniuk; a 3-4 éves gyermek egyre több szabályt képes megtanulni és betartani.
- A játék hozzájárul a személyiség fejlődéséhez, mert felismeri saját és mások ügyességét; megtanulja mérlegelni az akaratát, ill. kezelni a sikereket és a kudarcokat.
- Meg tanul agresszivitástól mentesen küzdeni.
- Utánozza és értékeli a környezetét; igyekszik a társait megakadályozni abban, ami a céljaival ellentétes, vagy éppen rávenni arra, ami az adott körülmények között a saját céljainak megfelel.
- Játék során meg tanulja értékelni önmagát [5. 38.].

A testnevelési játékok a mozgásfejlesztés gyermekre szabott formája, mert alkalmazásuk során a motorika mellett, az észlelés, a megismerés, a spontaneitás, az emocionalitás és aszociális képességek is fejlődnek. A játék a gyermekeknek a környezetükkel való szembesülésüknek a legfontosabb formája.

Valamennyi motorikus képességet fejleszthetünk játékkal. A kondicionális képességek fejlesztéséhez meg kell találni a szervezet megfelelő terhelését. A játékok, különösen a csapatjátékok erősen motiválják a gyerekeket arra, hogy belevessék magukat a játékba. A koordinációs képességek fejlesztésében kiemelkedő szerepe van a mozgásos játékoknak!

A testnevelési játékok olyan szituációkat teremtenek, amelyekben a mindennapi élethez szükséges képességeket fejlesztenek – helyzetfelismerő képesség, feladatmegoldó képesség, kreativitás, együttműködő képesség, szolidaritás, tolerancia.

A mozgásos játék - gyűjtőfogalom, magába foglalja mindazon mozgásos tevékenységeket, melyeknek a célja a kitűzött feladatok eredményes megoldása, a győzelem kivívása. A mozgásos játék minden életkorban aktív mozgást jelent, és egyben versenyszerűséget is. A versenyzés egyenlő feltételeit a játékszabályok biztosítják. A játékszabályok összefüggnek a játék, céljaival és feladataival. A mozgásos játék testgyakorlatokat foglal magában, ebben az értelemben a testnevelés eszköze és egyben a tartalma is.

A játék szolgálhat a testnevelési foglalkozás különféle didaktikai és élettani feladatainak a megoldására: fiziológiai előkészítés, képességfejlesztés, főgyakorlatok gyakoroltatása, változó körülmények közötti alkalmazás, ismétlés, ellenőrzés.

A játékok kiválasztása tudatos legyen! Adjon alkalmat a tanult főgyakorlatok alkalmazására, gyakorlására. Figyelembe kell venni a csoport képességeit! Egy foglalkozáson belül többször is sor kerülhet játékokra! Minden foglalkozáson figyelembe kell venni a gyermekek játékigényének a kielégítését és a változatosságot [5. 42-45.].

### **5.3. Testnevelési játékok szerepe óvodáskorú gyerekek mozgásfejlesztésében.**

A testnevelési játékok olyan szituációkat teremtenek, amelyekben a mindennapi élethez szükséges képességeket fejlesztenek – helyzetfelismerő képesség, feladatmegoldó képesség, kreativitás, együttműködő képesség, szolidaritás, tolerancia.

Ezen játékok a mozgásfejlesztés gyermekre szabott formája, mert alkalmazásuk során a motorika mellett, az észlelés, a megismerés, a spontaneitás, az emocionalitás és aszociális képességek is fejlődnek. A játék, a gyermekeknek a környezetükkel való szembesülésüknek a legfontosabb formája.

Valamennyi motorikus képességet fejleszthetünk játékkal. A kondicionális képességek fejlesztéséhez, meg kell találni a szervezet megfelelő terhelését. A játékok, különösen a csapatjátékok erősen motiválják a gyerekeket arra, hogy belevessék magukat a játékba. A koordinációs képességek fejlesztésében kiemelkedő szerepe van a mozgásos játékoknak.

A mozgásos játék - gyűjtőfogalom, magába foglalja mindazon mozgásos tevékenységeket, melyeknek a célja a kitűzött feladatok eredményes megoldása, a győzelem kivívása. A mozgásos játék minden életkorban aktív mozgást jelent, és egyben versenyszerűséget is. A versenyzés egyenlő feltételeit a játékszabályok biztosítják. A játékszabályok összefüggnek a játék, céljaival és feladataival. A mozgásos játék testgyakorlatokat foglal magában, ebben az értelemben a testnevelés eszköze és egyben a tartalma is.

A játék szolgálhat a testnevelési foglalkozás különféle didaktikai és élettani feladatainak a megoldására: fiziológiai előkészítés, képességfejlesztés, főgyakorlatok gyakoroltatása, változó körülmények közötti alkalmazás, ismétlés, ellenőrzés

A játékok kiválasztása tudatos legyen! Adjon alkalmat a tanult főgyakorlatok alkalmazására, gyakorlására. Figyelembe kell venni a csoport képességeit! Egy foglalkozáson belül többször is sor kerülhet játékokra! Minden foglalkozáson figyelembe kell venni a gyermekek játékigényének a kielégítését és a változatosságot [5. 16-18].

#### **5.4. Ügyességi – mozgásos játékok.**

A mozgásos játékok fejlesztik a gyermekek természetes mozgását (járás, futás, ugrás, támasz, függés, egyensúlyozás, dobás). Fejlesztik a testi képességeket, mint az erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség. Kedvezően befolyásolják a gyermeki szervezet növekedését, teherbíró-képességét és az egyes szervek teljesítőképességét. Fontos szerepük van az egészség megőrzésében, megóvásában. Felerősítik és kiegészítik a gondozás és egészséges életmódra nevelés hatását. A mozgáskultúra fejlesztése mellett segítik a térben való tájékozódást, a helyzetfelismerést, valamint a személyiség akarati tényezőinek alakulását.

Az iskoláskort megelőző életszakaszban a játék az egész személyiség alakulása, fejlődése szempontjából meghatározó jelentőségű. Az óvodai nevelésben is tudatosan és tervszerűen törekszünk arra, hogy a játékban rejlő személyiségformáló lehetőségeket minél szélesebb körben, a nevelés különböző területein érvényesítsük.

A testi nevelés alapvető feladatai minden életkorban azonosak. A harmonikus testi fejlődés biztosítása és az egészség megszilárdítása, a testi képességek sokoldalú fejlesztése, mozgásműveltség fejlesztése, egészséges életmódra nevelés és ezzel kapcsolatban a rendszeres testedzés igényének felkeltése.

A testi nevelési feladatok megvalósítása a kisgyermekkorban, de az óvodai nevelésben sem képzelhető el a mozgásos játékok alkalmazása nélkül.

Az alábbiakban szeretnék bemutatni néhány olyan játékot, melyekkel nagyban befolyásolhatjuk a gyerekek ügyességi fejlődését [5. 17. ].

*Bújj, bújj, zöld ág...*

Kiolvassunk két játékos. Ők alkotják a kaput. Egymástól egy lépésre állnak és az egymás felé eső karjukat felemelik, tenyerüket egymáshoz támasztják, másik kezüket csípőre teszik.

A többi játékos oszlopban áll fel, egymás mögött úgy, hogy mindenki az előtte levőnek két vállára teszi a kezét (kivéve az elsőt).

A játékvezető jelt ad az indulásra, s a sor elkezd énekelni az ismert dalt: Bújj, bújj, zöld ág...

Dalolva átbújnak a kapun, azt jobbról megkerülik, és újra a kapu alatt bújva járnak körbe.

Amikor a dalnak vége, a kaput tartó két játékos leengedi a kaput, ezáltal néhány játékos kinnreked.

Az első kinnrekedt játékosról megkérdezzük: Kihez mész, Ferihez vagy Ilonához? Feri és Ilona ugyanis a kaput tartó két játékos. Ha Feri választotta, mögé áll. A mögötte következő pedig a párja lesz, tehát Ilona mögé áll, s kaput alkotnak ők is, mint az első pár. A következő játékos ismét Feri mögé áll, az utána következő lesz a párja. S így tovább, ahány kinnrekedt játékos van, mind kaput tart, s folytatódik a játék: Bújj, bújj, zöld ág... De most a kaput balra kerülik meg. A dal végén a kaput tartók ismét lezárják a kaput, a kinnrekedtek pedig ismét kapukat alkotnak, s így megy ez mindaddig, míg elfogynak a menetelők.

Nem szabad a dal vége felé gyorsítani az ütemet, hogy ezáltal elkerüljék a kapu becsukását maguk előtt.

*Szedegető*

Kiolvassuk a két „szedegetőt”. A többi játékos kört alakít, a kezeket elengedik. A szedegetők a körön kívül, de nem egymás mellett helyezkednek el.

A kör közepére 8 db diót vagy más kisebb tárgyat, pl. kislabdákat, krumplit, gyufaskatulyát helyezünk el.

A játékvezető jelére a két szedegető a kör két különböző pontjáról befut középre, és gyorsan felszedik a diót. Aki többet szed fel, az a győztes. Ő jelöli ki a következő két szedőt.

Nem szabad összefutni, egymás kezéből a tárgyakat kiszedni. Csak egyesével lehet szedni. Több tárgyat is fel lehet szedni, mint amennyi a kezükbe fér. Pl. összekuporodva a testünkhöz szorítjuk a tárgyakat.

*Tolvajlépés*

Kiolvassunk egy „tolvajfigyelőt”. A figyelő feláll a kijelölt helyére. Háta mögött kb. 25 méterre húzunk egy vonalat, mögötte állnak fel a játékosok, a tolvajok, arccal a figyelő háta felé.

A játékvezető jelt ad a kezdésre, mire a tolvajok nagy lépésekkel igyekeznek előrejutni, hogy minél hamarabb elérjék a figyelőt. Azonban a figyelő hármat számol, ezzel egy időben hármat tapsol és megfordul. Akit mozogni lát, annak hangosan mondja a nevét, s az visszamegy az indulóvonalra, s előlről kezd. Tehát a tolvajok feszülten figyelnek a számolásra, s amikor a figyelő fordulni készül, hirtelen megmerevednek.

Aki előbb éri el a figyelőt, az lesz az új figyelő.

#### *Táncoló kör*

Megszámoljuk a játékosokat, és két csapatba osztjuk őket. Az egyik csapatba eggyel kevesebb játékos legyen, s ez a csapat lesz a belső kör. A másik csapat is körbe áll: ez a külső kör.

A külső kör tagjai egymás kezét fogják. A belső körben karfűzéssel állnak fel.

A játékvezető jelére mindenki egy közösen ismert dalba kezd, miközben a külső kör balra, a belső pedig jobbra indulva jár körbe.

A dal befejeztével mindenki szétfut, de a játékvezető sípjelére gyorsan párt választanak maguknak, és párjukkal két kézen fogva forognak. Természetesen egyiknek nem jutott pár, ő csak nézi a többit.

Újabb (kettős) jelre a játékosok ismét beállnak a külső és belső körbe, s kezdődik előlről a játék.

#### *Békás tó*

Nagy kör alakítása és a körvonal meghúzása az első. Egy „gólya” kiolvasása követi. A gólya a kör közepén fel-alá sétál hosszú góyalépésekkel. A körben állók a békák, akik egymás kezét fogva és körben járva mondogatják:

Gólya, gólya, brekeke,

Kell-e béka pecsenye?

Majd megállnak s folytatják állva:

Itt van hát, tessék hát,

Fogj magadnak egy békát!

Ekkor elengedik egymás kezét és leguggolva beugrálnak a tóba, vagyis a körbe. Közben azonban a gólya igyekszik valamelyiket elfogni. Ha a gólya közeledik, a békák guggolva kiugranak a tóból, vagyis a körből, mert kint nem foghatja meg őket. Akit megfog a gólya, a következő játékban gólya lesz.

#### *Ugróiskola*

A földre rajzolunk hat, egymáshoz tapadó négyzetet, hosszában. A négyzetek oldala kb. 50 cm. A negyedik és hatodik négyzethez még jobbról is, balról is tapad 1-1 négyzet, tehát összesen 10 négyzetünk lesz.



Az iskolát a következőképpen kell kijárni:

Az első játékos egy kis darab követ fog, és bedobja az első kockába. Fél lábbal beugrik érte, felemeli és kiugrik anélkül, hogy letenné a lábát. Következik a 2. osztály: ledobja a követ a 2 kockába, fél lábbal beugrik érte két ugrással (minden kocka egy ugrás), megfordul, felemeli a követ, és ugyancsak két ugrással kihozza a célzó helyre. És így tovább, következik a 3, 4, 5 stb. kocka.

Aki nem tudta a követ a megfelelő négyzetbe dobni, az átadja a helyet a következő ugróknak, és csak akkor folytathatja, ha mindenki szerepelt, s annál a kockánál kell folytatnia, amelyiken megbukott, mert a dobás nem sikerült.

Minden kocka egy ugrás, de ahol keresztben is vannak kockák, ott a játékos pihenésül mindkét lábát leteheti a két szélső kockába.

Aki kijárta mind a 10 osztályt, foglalhat egy kockát. Ez úgy történik, hogy a játékos háttal áll az ugróiskolának a kővel, s hátrafelé dobva valamelyik kockát próbálja eltalálni. Ha a kő valóban egyik kockába talált, azt egy jellel lefoglalja: pl. egy keresztet ír bele. Ebbe a kockába más már nem léphet.

Ha megtörténik a foglalás, folytatódik a játék. Aki újra kijárta az összes osztályt (kihagyva a foglalt osztályokat), az ismét foglalhat.

Akinek végül a legtöbb foglalt kockája lesz, az a győztes.

#### *Kötéltáncos*

Meghúzzunk két hosszú, párhuzamos vonalat, egymástól 10 cm távolságra. Ez lesz a köté. A köté egyik végén a játékosok kötéltáncoshoz készülve oszlopban, egymás mögött állnak fel.

A játékvezető jelére az első elindul a két vonal között lépkedve, két kezét oldalsó középtartásban tartva. Cipőjével nem szabad érintenie a két vonalat. Aki eltéveszti a lépést, kiesik, a sor végére áll és újra kíséreltezik. Az győz, aki hiba nélkül halad végig a kötélén.

#### *Nyúlugrató*

Húzzunk a földre egy hosszú vonalat. Kiolvasunk három „kapitányt”, akik a játékosokból három csapatot választanak. A csapatok felállnak a vonal mögött, mindegyik csapat oszlopban.

A játékvezető jelére az első helyből ugranak előre, ott megállnak. A másodikak előrefutnak az elsőig, onnan dobbantva ugranak tovább egyet, s ott megállnak. A harmadikok elfutnak a másodikig, onnan ugranak egyet. És így tovább.

Az a csapat győz, amelyiknek utolsó tagja a legmesszebbre jut a kezdővonalától.

### *Komámasszony, hol az olló?*

Kiolvasunk egy „kérdőzt”. Ő a játszótér közepén áll. A játékosok egy-egy fa mellett állnak. A kérdező körbe jár, tetszés szerint odamegy valakihez és kérdezi: Komámasszony, hol az olló? A kérdező rámutat valakire, s ezzel továbbküldi a kérdezőt. (Meg is nevezi az illetőt: Szabó Jóskánál!) A kérdező tovább sétál, kérdeget, s közben figyel. A játékosok ugyanis állandóan helyet cserélnek egymás közt. Ilyen csere közben, amikor valaki elhagyja a helyét, a kérdező igyekszik azt a helyet elfoglalni, mielőtt a másik odaér. Ha a kérdező ilyen módon helyet szerzett magának, akkor az, aki elvesztette a helyét, kérdező lesz.

A helyet cserélők szemük intésével beszélnek meg a cserét, lehetőleg egymáshoz közel.

### *Madaras játék*

A gyermekek kiszámolással egy madarat és egy madarászt választanak. A madarász kört húz a földön, ez lesz a kalitka. Ebben áll a madár. Ha kész, odajönnek a játékosok és kérdezősködnek: Jó napot madarász! Van-e szép madarad?

– Erre a madarász azt mondja: De van ám, gyönyörűen énekel. Fontos, hogy a játékosok sok és gyors kérdést tegyenek fel a madarásznak. Váratlanul kiáltja valamelyikük, hogy: – Madár ülj a vállamra! – Erre a jelre a madár, repülő mozdulatokkal futásnak ered. Aki elfogja az lesz a madár.

### *Bagoly*

Minimum 5 fő

A játékvezető kiválaszt egy játékost, ő lesz a bagoly: beáll a szoba egyik sarkába, arccal a fal felé. A többi játékos mind madár a szobában. Amikor a bagoly megfordul és elkiáltja magát: „éjszaka”, akkor az összes többi madárnak mozdulatlaná kell válnia. Az a játékos, amelyik megmozdul, helyet cserél a bagollyal. Majd a bagoly újra befordul a sarok felé és közben kiáltja: „nappal”- ekkor a madarak újra röpködhetnek. Ezt a játékot főleg kisebb gyerekekkel játszunk!

### *Cica-egér*

Szobai mozgásos játék

Játszhatja: 4 éves kortól

Létszám: 5-25 gyermek

Kellék: 1 csengő

Játékszabály:

A gyermekek félkörben ülnek. Tőlük legalább 5-6 méterre, egy széken, a többieknek háttal a cica van. Fejét térdére hajtva alszik. A szék mellé a földre csengőt helyezünk és ugyanott áll a

játékvezető, aki valakire rámutat. Ez a gyermek igen óvatosan és csendben a csengőhöz lopakodik, azt megrázza, és utána villámgyorsan visszafut az „egérlyukba”, vagyis a helyére. Mihelyt a cica meghallja a csengőszót, felpattan és az egér után iramodik. Ha megfogta az egeret, helyet cserélnek, ha nem, más egérke jöhet ki csöngetni. [Kis, 1987, 202-211].

#### *Babzsák kergető*

A játékosok körben állnak, vagy törökülésben ülnek. Minden második gyereket megjelölünk szalaggal, csukló pánttal stb. A kör két pontján egymással szemben lévő gyerekek kezébe egy-egy különböző színű babzsákot adunk. A babzsákot körbe kell adogatni, mindig csak saját csapatba tartozó gyermeknek dobva. Az a csapat győz, amelyiknek a babzsákja utoléri, majd megelőzi a másik csapatét.

#### *Labdacica körben*

A játékosok kört alakítanak. A kör vonalát a talajon is meg kell húzni. Egy tanuló a körön belül helyezkedik el, ő lesz a labdacica, a többiek pedig a körön kívül állnak, egyenlő távolságra egymástól. A körön kívül álló pajtások egymásnak gurítják (dobják vagy rúgják) a labdát, tetszés szerint: szomszédnak, szemben levő társuknak egyaránt. A cica feladata, hogy a labdát megszerezze. Amelyik játékos gurítása után ez sikerül, az lesz a következő labdacica.

Szabályok:

- A cica a körön kívül nem érintheti a labdát.
- A kívülálló úgy gurítja a labdát, hogy az a körön belül érjen el a következő játékoshoz.

Kellék: 1 db labda

Változat: 2 cicával, 2 labdával.

#### *Szabadulás a labdától*

A pajtások számától függően beosztjuk a területet két egyenlő nagyságú részre. Elosztjuk a játékosokat a két területre. A közepére kifeszítünk egy zsinórt vagy hálót kb. 2 méter magasra. Feladat: A játék kezdetén minden csapat hátsó vonalon elhelyezkedő játékosainál egy-egy labda van., „Rajt! ” vezényszóra át kell dobni a labdákat az ellenfél téré felé. Arra kell törekedni a következő dobásoknál, hogy olyan gyorsan dobják vissza a labdákat, hogy a saját téré felén egy labda se legyen! Ebben az esetben a csapat egy pontot szerez. Ezt sípszóval jelzi a játékvezető. Megállapodás szerint 10 vagy 15 pontig játszhatjuk. Utána téré felcsere. De játszható meghatározott ideig is, pl.5 perc.

Szabályok:

- 1.Minden gól (szerzett pont után) újra kezdjük a játékot.
- 2.A játéktéren kívül dobott labda az ellenfélnek jelent jó pontot, és az is, ha a háló alatt dobják át.

3. Az elkapott labdát mindig az elkapás helyéről kell átdobni az ellenfél térfelére! Előre szaladni nem szabad!

*Sorverseny*

A csapatok egymás mellett helyezkednek el kb. 2 m-re oszlopban.

Feladat: A labdát fej fölött kell hátraadni. Az utolsó előreszalad és folytatja a hátra adogatást.

A játékot addig kell folytatni, amíg a kezdő játékos újra előre nem kerül.

Változata: A labdát a szétterpesztett lábak között kell hátraadogatni.

Változata: Az egyik játékos felül, a másik alul adogat (hullámlabda).

*Váltóverseny*

A csapatok egymás mellett helyezkednek el kb. 2 m-re oszlopban. Néhány méterre a sor előtt helyeztetek el egy bóját!

Jelre a csapatok első játékosa labdagurítással megkerüli a bóját, labdaátadással váltja a társát és így tovább. Győz az a csapat, amelyiknek az utolsó játékosa előbb ér át a rajtvonalon.

Feladatok: labdavezetés kézzel, labdavezetés lábbal stb. [5. 18-56.].

## **6. Kutatás: az egészséges életmód megalapozása ügyességi gyakorlatok és játékok alkalmazásával**

Az óvodapedagógusok sokszor elgondolkodnak azon, hogyan szervezzék meg a gyermekek testnevelését. Melyek azok a mozgást fejlesztő gyakorlatok, amelyek sokoldalúan fejlesztenék a gyermekek testi képességeit és nem okoznak túlterhelést. Egyáltalán megvannak-e a megfelelő tárgyi feltételek az óvodákban! A legtöbbször azt vesszük észre, hogy a legegyszerűbb és mindig kéznél levő képzési módszer, amit alkalmazhatunk a gyermekek mozgásfejlesztésénél- a mozgásos játék.

A játék a gyermek egyik legtermészetesebb és talán legszükségesebb tevékenységi formája, amely végigkíséri az egész életén keresztül. A játék elsősorban a szabadság, kötetlenség, az öröm, az élmény, a vidámság, a verseny fogalmára összpontosul. Legtöbb gyermek szívesen veti alá magát különböző játékszabályoknak, szereti az ügyességét, erejét kipróbálni a siker és a jó eredmény érdekében.

A játék kiválasztását, alkalmazását alapvetően a megoldásra váró nevelési, illetve oktatási feladat határozza meg. Nem sok olyan nevelőeszközt ismerünk a közösségi ember tulajdonságainak fejlesztésére, mint a játék. Aki játszik, megtanul magabiztosan mozogni, fejlődik reagáló, reakció képessége, összpontosítási képessége, kitartása, akaratereje, ügyessége. Gyermekkorban tanul meg teljes szívből örülni a győzelemnek, ugyanakkor elviselni a vereséget is. Gyermekkorban igazán a játékokon keresztül van lehetőségünk a közösségi szellem kialakítására. Az egymásért való küzdelem, a társak megbecsülése, elismerése, a közös öröm és bánat, mind olyan tulajdonság, amely a játékban elengedhetetlen. A játékok feladata a testnevelésben, az életkori sajátosságokat figyelembe véve, olyan játékok alkalmazása, amelyek tartalma, jellege, fiziológiai hatása megfelel a gyermekek fizikai és szellemi fejlettségének. Köztudott, hogy az a mozgás, amelyik az adott testi képességet igényli, arra komoly fejlesztő hatást gyakorol.

A szakirodalomban nem található olyan játék, amelyik ne fejlesztene valamilyen testi képességet. Köztudott, hogy az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlesztésében a legfontosabb a koordinációs képesség fajtáinak egyszintre hozása. Ide tartozik a reagáló képesség, a reakció képesség, a térbeli tájékozódás, az egyensúlyi képesség sok- sok gyakorlással való elsajátítása.

Hasonló hatás érhető el az utánzó gyakorlatokkal is, mint például: nyusziugrás, békaugrás, pók- és rákjárás, kiskutya-, nagykutya-járás, medvejárás, törpejárás, óriásjárás stb.

A koordinációs képességek soha nem fejlődnek egyedül, összhangban a kondicionális képességek és a már kialakult mozgáskészséggel rendszeresen végzett játékos gyakorlatokkal komoly eredményeket érhetünk el a gyermek fizikai fejlődésében. A kormak és nemnek megfelelő testi adottságok végül megalapozzák az egészséges életmódhoz szükséges gyermeki magabiztosságot, határozottságot.

### ***A vizsgálat anyaga és módszerei.***

A rendszeres testnevelési foglalkozásokkal, változatos gyakorlatelemekkel valamint különböző mozgásos játékokkal, akár labdajátékokkal előbb- utóbb észrevétlenül kialakíthatjuk az egészséges életmódhoz szükséges alapokat.

### ***Vizsgálati cél***

Vizsgálataim célja- különböző óvodáskorra jellemző gyakorlatokkal és azok rendszeres vizsgálatával fokozatosan fejleszteni a gyermekek egészséges életvitelhez szükséges testi (motoros) alapokat.

### ***Hipotézis***

A vizsgálat előtt feltételeztem, hogy a gyermekek szeretnek különböző feladatot megoldani, ahol felméri a tudásukat és játszani olyan mozgásos játékokat, amelyekben feladatmegoldások vannak. Élvezik a játékot, a versengést és a betervezett feladatokat könnyen teljesítik. Feltételeztem, hogy a labdajátékokat imádják és szívesen játsszák.

### ***A vizsgálat helye***

Vizsgálataimat a Beregszászi 6. számú Óvodában végeztem el. Azért választottam ezt a gyermekintézményt, mert ott dolgoztam rövid ideig és mindegyik gyermeket személyesen ismertem. 13 gyermek (6 kislány és 7 kislány) adatait regisztráltam.

## A csoport nemek szerinti megoszlása

1. táblázat

	<b>Keresztnév</b>	<b>Életkor</b>		<b>Keresztnév</b>	<b>Életkor</b>
	<b>Kislány</b>	<b>(éves)</b>		<b>Kisfiú</b>	<b>(éves)</b>
1.	K. Anna	<b>5,5</b>	1.	M. Vovcsik	<b>4,5</b>
2.	T. Júlesi	<b>5,0</b>	2.	M. Áron	<b>5,5</b>
3.	F. Anikó	<b>5,5</b>	3.	M. Gábor	<b>5,5</b>
4.	J. Julia	<b>5,0</b>	4.	J. Denisz	<b>5,0</b>
5.	G. Bogica	<b>5,0</b>	5.	Sz. Dávid	<b>5,5</b>
6.	B. Noémi	<b>5,0</b>	6.	Sz. Attila	<b>5,0</b>
			7.	K. Andriská	<b>5,5</b>
<b>Összesen: 6 kislány</b>			<b>7 kisfiú</b>		

### *A vizsgálat módszerei*

Az első felmérés, amit elvégeztem a gyerekekkel a tornapadon való zsugorkanyarlati átugrás volt. A hosszában elhelyezett tornapadokon a tovahaladás a következőképpen történik: a pad jobb kéz felőli oldalán páros lábról elszökkenés folytatásaként zsugorhelyzetben átugrás a padon és érkezés a padnak a másik oldalára páros lábra. Ebből a helyzetből folytatódik az előző ugrásforma többszöri átugrásokkal a pad végéig.

A feltétel az volt, hogy a gyerekek minél kevesebb zsugorkanyarlati átugrással haladjanak végig a 3 méter hosszú tornapadon.

A képességfejlesztési lehetőségek közül ezzel a gyakorlattal eredményesen fejleszthető a gyermekek alap állóképessége, a gyorsasági erő, térbeli tájékozódó képessége, egyensúlyozó képessége és nem utolsósorban a kar- és váll izomzatuk. A kar-, hát-, mell- és vállizomzat erősítésével a későbbiekben elkerülhető, megelőzhető a hátgerincferdülés!

A célzott prevenciós tevékenységet csak pontosan, megfelelően tervezett terheléssel lehet jól végezni. Nagyon sokban befolyásolhatja a gyermek munkáját az aznapi hangulata, fizikai, pszichikai állapota.

## Zsugorkanyarlati átugrás

2. táblázat

	Keresztnév	Életkor	Ugrások		Keresztnév	Életkor	Ugrások
	Kislány	(éves)	száma		Kisfiú	(éves)	száma
1.	G. Dóra	6,0	6	1.	B. Noel	6,0	8
2.	V. Jázmin	6,0	8	2.	B. Milán	6,0	6
3.	Sz. Kata	5,0	6	3.	T. Mátyás	5,5	6
4.	B. Dóra	5,0	7	4.	I. Ádám	6,0	6
5.	M.Alexandra	6,0	8	5.	M. Ákos	6,5	5
6.	T. Marcsi	5,0	8	6.	L. Cion	6,0	7
				7.	S. Patrik	6,0	6
	<b>Átlag:</b>		<b>7,2</b>		<b>Átlag:</b>		<b>6,3</b>

A második felmérés az alsó kétkezes dobás volt, amelyben a focilabda méretű gumilabdát kellett egy **vízszintes** célba, egy karikába beledobni. A célbadobás három lehető dobásból állt, amelyet a gyerekek egyesével hajtottak végre. A célbadobás célja az volt, hogy 3 dobás lehetőségéből hányszor találjanak be a vízszintesen fekvő karikába a gyermekek. Az eredményeket a harmadik táblázatban be is mutatom. Egyenkénti foglalkoztatást alkalmaztam a gyakorlat végrehajtásnál.

## Célbadobás

3. táblázat

Sor-szám	Név	Életkor	Célbadobás 3	Név	Életko	Célbadobás 3
	Kislány			Kisfiú		
1.	G. Dóra	6,0	<b>2 találat</b>	B. Noel	6,0	<b>2 találat</b>
2.	V. Jázmin	6,0	<b>2 találat</b>	B. Milán	6,0	<b>2 találat</b>
3.	Sz. Kata	5,0	<b>1 találat</b>	T. Mátyás	5,5	<b>0 találat</b>
4.	B. Dóra	6,0	<b>1 találat</b>	I. Ádám	6,0	<b>1 találat</b>
5.	M.Alexandra	6,0	<b>1 találat</b>	M. Ákos	6,5	<b>3 találat</b>
6.	T. Marcsi	5,0	<b>0 találat</b>	L. Cion	6,0	<b>2 találat</b>
7.				S. Patrik	6,0	<b>3 találat</b>
	<b>Átlag:</b>		<b>1,2</b>	<b>Átlag:</b>		<b>1,85</b>



Kezdetben számolni kell azzal, hogy a labda, tulajdonságainál fogva nem minden gyerek kezében “engedelmeskedik”. Fontos figyelembe venni azt, hogy a labdázás “minőségét” biztosító szabályozási rendszerek kialakulása a 4-10 éves életkorra tehető. Figyelemre méltó az a tény is, hogy az óvodás- és kisiskolás korú gyermekek szabadidős tevékenységében a labdázásnak megkülönböztetett szerepe van. Csak abban az esetben jelent ez tartalmas elfoglaltságot, ha tudnak és szeretnek a gyermekek labdázni, ismerik azokat az egyszerű labdatechnikai elemeket, amelyek a sportjátékok alkotó részei. A labdázás során a gyakorlás eredményességét meghatározza a labda mérete és állapota. Lehesse jól megfogni, gurítani, pattintani, átadni. Kezdetben 15-20 cm átmérőjű léglabda a legalkalmasabb a labdajátékok elemeinek elsajátítására, később változtatható a labda mérete, súlya, fajtája, stb. A sportjátékok megalapozását a labdaérezék kialakításával (az egyszerű labdatechnikai elemek elsajátításával), rendszeres és változó körülmények közötti alkalmazásával lehet megvalósítani.

### Sorverseny

4.táblázat

Sor- szám	Keresztnév	Életkor	Sorverseny	Sor- szám	Keresztnév	Életkor	Sorverseny
	“Micimackó” csapat				“Hupikék Törpikék” csapat		
1.	G. Dóra	6,0	<b>1 pont</b>	1.	B. Noel	6,0	<b>1 pont</b>
2.	V. Jázmin	6,0	<b>0 pont</b>	2.	B. Milán	6,0	<b>1 pont</b>
3.	Sz. Kata	5,0	<b>0 pont</b>	3.	T. Mátyás	5,5	<b>1 pont</b>
4.	I. Ádám	6,0	<b>0 pont</b>	4.	B. Dóra	5,0	<b>1 pont</b>
5.	M. Ákos	6,5	<b>1 pont</b>	5.	M. Alexandra	6,0	<b>0 pont</b>
6.	L. Cion	6,0	<b>1 pont</b>	6.	T. Marcsi	5,0	<b>1 pont</b>
	<b>Találat összesen:</b>		<b>3 pont</b>		<b>Találat összesen:</b>		<b>5 pont</b>

A harmadik feladat egy játék volt sorverseny formájában. Az előbbi két feladatot (zsugorkanyarlati átugrást és célbadobást) sorversenybe iktattam be. A zsugorkanyarlati átugrásokat követően pár méterre elhelyezett karikába célbadobást kellett végezni. Majd egy tárgy megkerülésével visszafutás az indulóvonalhoz, ezután a következő társ indítása kézérinással. A gyerekeket vegyes csapatba állítottam (3 kislány+3 kisfiú). A két csapat jelre kezdte a zsugorkanyarlati átugrást, majd ügyesen folytatták a feladatot.

Az adatok mutatják, hogy a Hupikék Törpikék csapat ebben a feladatban nagyon jól teljesített. Ügyesen ugrottak a tornapadon és szinte hibátlanul dobtak célba.

A hipotézisem be is igazolódott! A gyermekek örömmel vettek részt a feladatokban, a játékszabályokat figyelmesen végig hallgatták. Látszott a gyerekeken, hogy már sokféle játékot játszottak óvodás éveik alatt, hogy mozgásügyesség terén iskolaérettek.

### **A labdagyakorlatok szerepe az egészséges mozgásügyességi képességek kialakításában**

A gyermekek természetes mozgásai közé tartozik a labdázás. A labda minden egyéb kéziszertől eltérő tulajdonságainak megismerése már az első életévekben a gyermekek kíváncsiságának középpontjába kerül. A gyermek látja a mozgó labda irányát, sebességét, de tapasztalat hiányában mivel ilyenfajta mozgásos élménye nincs, nem tud a labda mozgásritmusához igazodni. Erre szolgálnak a labdaérzékelt fejlesztő gyakorlatok, amelyek sok-sok ismétléssel, gyakorlással, vagyis tapasztalat szerzés közben alakítják ki az egyszerű labdakezelési elemeket, ezáltal elsajátítják, megismerik a labdázást. A labdázás megszerettetésével már óvodáskorban lerakhatjuk a labdajátékok alapjait.

Nem közömbös a pedagógusok számára, hogy az alsó osztályba érkező gyerekek milyen alapképességekkel rendelkeznek. Hiszen tudjuk, hogy csak jó alapokra lehet építeni. Azért választottuk kutatási anyagként, a mozgásügyesség vizsgálatához a labda gyakorlatokat, labdajátékokat, mert maga a szer, a labda, változó méretével, alakjával, színével egy állandóan változó világot szimbolizál, s ezáltal nagyban hozzájárul a mozgáskoordináció fejlesztéséhez, illetve a labdajátékok kellő motiváltságot jelentenek a gyerekek számára.

A labdajátékok bizonyítottan kiemelt szerepet töltenek be a labdaérzék és a koordinációs képességek (téri tájékozódás-, egyensúlyozó-, ritmus-, reakcióképesség stb) fejlesztésében. Ahhoz, hogy ezek a képességek kialakulhassanak, rendszeres labdázásra, állandó gyakorlásra van szükség. Kezdetben számolni kell azzal, hogy a labda, tulajdonságainál fogva nem minden gyerek kezében "engedelmeskedik". Fontos figyelembe venni azt, hogy a labdázás "minőségét" biztosító szabályozási rendszerek kialakulása a 4-10 éves életkorra tehető. Figyelemre méltó az a tény is, hogy az óvodás- és kisiskolás korú gyermekek szabadidős tevékenységében a labdázásnak megkülönböztetett szerepe van. Csak abban az esetben jelent ez tartalmas elfoglaltságot, ha tudnak és szeretnek a gyermekek labdázni, ismerik azokat az egyszerű labdatechnikai elemeket, amelyek a sportjátékok alkotó részei. A labdázás során a gyakorlás eredményességét meghatározza a labda mérete és állapota. Lehesse jól megfogni, gurítani, pattintani, átadni. Kezdetben 15-20 cm átmérőjű léglabda a legalkalmasabb a labdajátékok elemeinek elsajátítására, később váltotatható a labda

mérete, súlya, fajtája, stb. A sportjátékok megalapozását a labdaérezék kialakításával (az egyszerű labdatechnikai elemek elsajátításával), rendszeres és változó körülmények közötti alkalmazásával lehet megvalósítani. Az a játék, az a játékeszköz, amelyikkel a gyermekek szívessen játszanak óriási jelentőséggel bír az egészséges mozgásszükséglet kielégítésében és nem utolsó sorban az egészséges életmód megalapozásában.

## Célbadobás

### 1. táblázat

Sor- szám	Keresztnév	Életkor	Célbadobás 5 lehetőségből	Sor- szám	Keresztnév	Életkor	Célbadobás 5 lehetőségből
	Kislány				Kisfiú		
1.	K. Anna	5,5	<b>3 találat</b>	1.	M. Vovcsik	4,5	<b>4 találat</b>
2.	T. Júlicsi	5,0	<b>4 találat</b>	2.	M. Áron	5,5	<b>4 találat</b>
3.	Anikó	5,5	<b>4 találat</b>	3.	M. Gábor	5,5	<b>4 találat</b>
4.	J. Julia	5,0	<b>3 találat</b>	4.	Denisz	5,0	<b>5 találat</b>
5.	G. Bogica	5,0	<b>5 találat</b>	5.	Dávid	5,5	<b>3 találat</b>
6.	Noémi	5,0	<b>5 találat</b>	6.	Sz. Attila	5,0	<b>3 találat</b>
				7.	K. Andriska	5,5	<b>4 találat</b>
<b>Összesen 6 kislány</b>				<b>Összesen 7 kisfiú</b>			
<b>Átlag számítás</b>			<b>4,0 találat</b>				<b>3,8 találat</b>

A labdagyakorlatok felmérésében első feladat **célbadobás** volt, amit kétkezes alsódobással, függőleges célba, kb: 100 cm átmérőjű karikába, terpeszállásból és kétkézzel dobással hajtottak végre a gyerekek. Szervezés: vízszintes vonal mögül 2-3m távolság, amelyet fokozatosan növeltem. Egyszerre három gyerek dobott, mivel 3 egyforma labda volt, így mindenki egyforma eséllyel dobhatott. A célbadobás célja az volt, hogy 5 dobás lehetőségéből hányszor találjanak be a vízszintesen fekvő karikába a gyermekek. Az eredményeket a táblázatban be is mutatom. Csoportonkénti foglalkoztatást alkalmaztam a feladat végrehajtásához.

## Labdapattogatás

3.táblázat

Sor szá m	Név	Életkor	Labdapat togtatás (30mp)	Sors zám	Név	Életkor	Labdapat togtatás (30mp)
	Kislány				Kisfiú		
1.	K.Anna	5,5	<b>20</b>	1.	M.Vovcsik	4,5	<b>18</b>
2.	T. Júcsi	5,0	<b>17</b>	2	M.Áron	5,5	<b>30</b>
3.	Anikó	5,5	<b>12</b>	3.	M.Gábor	5,5	<b>12</b>
4.	J. Julia	5.0	<b>13</b>	4.	Denisz	5,0	<b>25</b>
5.	G.Bogica	5,0	<b>14</b>	5.	Dávid	5,5	<b>15</b>
6.	Noémi	5,0	<b>10</b>	6.	Sz.Attila	5,0	<b>14</b>
				7.	K.Andriska	5.5	<b>12</b>
<b>Összesen 6 kislány Átlag számítás</b>			<b>14,3</b>	<b>Összesen 7 kisfiú</b>			<b>18,0</b>

A második feladat a **labdapattogatás** volt, amelyet a gyerekek egyenként végeztek 30 mp alatt. Ha a labda elgurult és folyamatosan nem sikerült a labdát pattogatni, gyorsan meg kellett fogni és ügyesen folytatni. A cél az volt, hogy fél perc alatt minél többször lepattintatni a labdát hibátlanul. Az adatok mutatják, hogy a fiúcskák ebben a feladatban nagyon jól teljesítettek. Áron és Denisz például hibátlanul, folyamatosan tudta pattogatni a labdát fél percig. A lányoknál Anna nagyon ügyesnek indult, de a végén nála is elgurult a labda. De így is a legjobb eredménye Annának lett!

A harmadik feladat, amit szerettem volna elvégeztetni a gyermekekkel, egy labdajáték volt, a neve "Érintő fogó". A játékot közösen kislányokkal, kisfiúkkal játszottuk.

A vizsgálat előtt feltételeztem, hogy a gyermekek szeretnek játszani. Élvezik a játékot és a betervezett játékot ismerik. A hipotézisem be is igazolódott. A gyermekek örömmel vettek részt a játékban. A játék menetét, a játék szabályokat figyelmesen végig hallgatták, annak ellenére, hogy már ismerték a játékot. Majd kiolvasóval kiszámoltuk a fogó játékost, akinek labdával a kezében kellett kergetni a gyerekeket és a labdával megérinteni valakit. Akit

megérintett, az átvette a fogó játékos szerepét, vagyis nem csak a szerepét a labdát is. A gyermekek ügyessen tudtak helyezkedni a fogó játékos elől. Nem akadt olyan eset, amikor a menekülő játékos “felajánlja” a fogónak magát, azért, hogy a labdát birtokolhassa. Látszott a gyerekeken, hogy már sokféle játékot játszottak óvodás éveik alatt! Látszott a gyerekeken, hogy mozgásügyesség terén iskolaérettek!

## Összefoglalás

Az óvodai nevelés jótékony hatásának mibenlétére, a mit, hogyan és mikor kérdések adják meg a választ. Jó minőségű, tudatosan felépített napirend, a jól képzett óvopedagógus korszerű és szakszerű gyakorlati részvétele elősegíti a gyermek harmonikus fejlődését, míg ennek ellentéte, nem, hogy nem segíti, hanem rontja a személyiségfejlődét. A 3-7 éves gyermekek körében az első szociális szintér az óvoda, így az óvodai képzésnek nagy jelentősége van a későbbi életforma, normarendszer kialakításában.

A harmonikus személyiségfejlesztés pedagógiai alapjainak áttekintésekor és a nevelési célok megfogalmazásánál külön figyelmet kell fordítani pszicho-szociális fejlődés összetevőire és követelményeire (interperszonális kapcsolatok kialakításának módszerei; énkép-önismeret önértékelés; új attitűdök, értékek és normák; erkölcsi normák és szocializáció folyamata).

Az óvodai nevelő funkció kiváltképpen a napirend megszervezésében tükröződik. A jól megszervezett egész napos foglalkozások mentálisan, pszichésen és a motoros képességek terén is optimális fejlődést biztosítanak.

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. A mozgás segíti az egészséges énkép kialakítását, a külvilág megismerését, javítja a mozgáskoordinációt, tájékozódó képességet, gyermekek identitása erősödik, az önbizalom pedig javul, a tudat- és a gondolkodásirányítás által. 3- 6 éves korban mozgással hozhatók működésbe az érzéketeket feldolgozó agyi központok. A mozgás és a játék közben fejlődik a gyermek figyelme, logikus gondolkodása, problémamegoldó képessége, szociális beilleszkedéshez szükséges képessége, így elősegítve a boldog és kiegyensúlyozott gyermekkort. Tehát ebben a korban a leghatékonyabb tanulási forma a mozgás! Minden egyéb tevékenységgel igyekezzünk kiegészíteni ezt, de pótolni nem tudjuk.

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.

## Резюме

Суть позитивного впливу дошкільного виховання полягає у відповіді на питання «що?», «як?» та «коли?». Якісний, свідомо спланований розпорядок дня, сучасна та професійна робота кваліфікованого педагога сприяють гармонійному розвитку дитини, в той час, як протилежні явища руйнують особистість, що перебуває в стадії формування. Для дітей віком від 3 до 7 років дитячий садок є першим соціальним середовищем, саме тому дошкільна освіта відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні подальшого способу життя та норм поведінки.

При розгляді педагогічних основ гармонійного розвитку особистості та формулювання виховних цілей особливу увагу слід приділяти складовим та вимогам соціально-психологічного розвитку (методи формування міжособистісних відносин, самопізнання, самооцінка, нові стосунки, цінності та норми, моральні норми та процес соціалізації). Функція вихователя дошкільного навчального закладу в першу чергу відображається в організації розпорядку дня. Правильно організовані заняття, що тривають цілий день, забезпечують оптимальний психологічний, інтелектуальний та моторний розвиток.

Рухова активність, фізичне виховання в дошкільному навчальному закладі є основою інтелектуального розвитку. Дитина цікавиться навколишнім світом, прагне побачити, відчутти та доторкнутись до всього, що її оточує. По-справжньому відчутти все це вона може в тому випадку, якщо її враження багатосторонні, різноманітні, практичні. Фізичне виховання сприяє формуванню здорової самооцінки, пізнанню оточення, розвитку координації рухів, просторової орієнтації, посиленню впевненості в собі за рахунок розвитку самостійного мислення. У віці від 3 до 6 років за рахунок рухової активності поживляються ділянки мозку відповідальні за відчуття. Під час гри та рухової активності розвивається увага та логічне мислення дитини, здатність до вирішення проблем та соціальної інтеграції, що забезпечує щасливе та врівноважене дитинство. Отже, в цьому віці рухова активність є найефективнішим методом навчання! Її можна доповнювати іншими видами діяльності, але замінити неможливо.

Основні напрямки виховання здорового способу життя: охорона життя та здоров'я, його розвиток, забезпечення здорового харчування, рухової активності, фізичне виховання та ігри, допомога в соціалізації, активне пізнання світу, забезпечення духовного та інтелектуального розвитку.

## Felhasznált szakirodalom

1. Farkosi István (1999): *Mozgásfejlődés*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs.
2. Gaál Sándorné- Dr. Bencze Sándorné (2004): *A testnevelés mozgásanyagának feldolgozása a 3-10 éves korosztály számára*, Szarvas
3. Gyenge József: *Kisiskolások Testnevelése*, Országos szakmai- módszertani konferencia anyaga (1990), Dr. Istvánfi Csaba a TF rektora
4. Huszár Anikó, Bognár József (2006): *Fiatal felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján*. Új Pedagógiai Szemle, 6. 107-114.
5. Kunos Andrásné, Gaál Sándorné (1994): *Testnevelési játékok anyaga és tervezése az óvodában*, 15- 186.o.
6. Mérei Ferenc, V. Binét Ágnes (1997): *Gyermeklélektan*. Medicina kiadó, Budapest.
7. Mészáros János (1990): *A gyermeksport biológiai alapjai*. Sport Kiadó, Budapest.
8. Nagy Jenőné (1996): *Óvodai nevelés a művészetek eszközeivel*. Szolnok, Jász–Nagykun–Szolnok Megyei Pedagógiai Intézet.
9. Pál Katalin, Császár Katalin, Huszár Anikó, Bognár József (2005): *A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában*. Új Pedagógiai Szemle, 6,25–32.
10. Porkoláb Balogh Katalin (2004): *Komplex prevenció óvodai program*. Kudarccal nélkül az iskolában. Trefort Kiadó, Budapest.
11. Tótszöllősy Tünde (2006): *A mozgás nagy hatalom az értelmi képességek fejlesztésében*.
12. Vajda Zsuzsanna, Kósa Éva (2005): *Neveléslélektan*. Osiris Kiadó.
13. Sipos K. (1989) *Izomlazító gyakorlatok az óvodában*. In: Hamza I., Sipos K., Stuller Gy. Torna – Mentálhigiéne – Sportérdeklődés az Óvodában. (OVI Konferencia szakmai anyaga) Testnevelési Főiskola Továbbképző Központ, 54-65.
14. T. J. Wojcsenko (2005) : *Az egészségtan alapjai*, Tankönyvkiadó, Lviv
15. С. Вільчковський (1998) *Теорія методика фізичного виховання*. Навчальний посібник. Суми «Університетська книга»
16. Е. С. Вільчковський- О.І. Курок (2011) *Теорія методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*. Навчальний посібник. Суми «Університетська книга»
17. Л. Волков (2004) *Молодший шкільний вік*, Київ.
18. В. Голуб (2008) *Виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом*, Київ.



19. Mozgásfejlesztő Program.

[www.mozgasfejlesztas.hu](http://www.mozgasfejlesztas.hu) [www.slh.nu/assets/documents/artiklar\\_le/integrated%20mental%20training.doc](http://www.slh.nu/assets/documents/artiklar_le/integrated%20mental%20training.doc)

# Mellékletek