

Міністерство освіти і науки України

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Бакалаврська робота

Роль народних рухливих ігор, як невід'ємного елемента культури та формування здорового способу життя

Томпа Ірина Бертолонівна

Студентка IV-го курсу

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол №1/2016

Науковий керівник:

Візавер А.Д.

ст. викладач

Завідувач кафедрою _____

Маргітич К.Є

канд. пед. наук, доцент

Робота захищена на оцінку _____, «__» _____ 2017 року

Протокол № _____ / 201__

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

Кафедра педагогіки та психології

Бакалаврська робота

**Роль народних рухливих ігор, як невід’ємного елемента культури та
формування здорового способу життя**

Освітній рівень: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу
спеціальності 012 Дошкільна освіта
Томпа Ірина Бертолонівна

Науковий керівник: Візавер А.Д.
ст. викладач

Рецензент: Гребя А.Й.
ст. викладач

Берегове
2017

Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

**Népi mozgásos játékok, mint a kultúra és az egészséges életmód
kialakulásának elválaszthatatlan eszköze**

Szakedolgozat

Készítette: Tompa Irén

IV. évfolyamos Óvodapedagógia

szakos hallgató

Témavezető: Vizaver Árpád

tanár

Recenzens: Greba Anna

tanár

Beregszász – 2017

Bevezetés

A népi mozgásos játékok nagy szerepet töltenek be a kisgyermek életében. Az óvodában a gyermekek napjainak nagy részét még a játék teszi ki, és ezek nagy százalékban a népi mozgásos játékok. A gyermekeket nem csak szellemileg, hanem testileg is nevelni kell, és ebben nincs is jobb módszer, mint maga a játék.

Azért választottam a népi mozgásos játékokat témául, hogy mint gyakorló óvónő mélyebb tudást szerezzek a játékok világából. Munkám céljául tűztem ki, hogy megismerkedjek ezekkel a játékokkal. A későbbiekben munkám során hasznosítani tudjam majd ezeket és kamatoztatni a főiskolás éveim alatt szerzett tudásomat.

Eddigi tapasztalataim alapján azt véltem felfedezni, hogy az óvónők munkájuk során gyakran ugyanazokat a játékokat alkalmazzák, ha tanítanak is új játékokat, általában akkor is a jól bevált, már megtanult és ismert játékokat játsszák.

Munkám első részében a mozgásos játékok tanításának módszereivel foglalkozom, és azzal, hogy a régi népi játékok nagy részét is a mozgásos játékok tették ki, amelyek nagy hatással vannak a gyerekek testi fejlődésére.

Szakdolgozatomban továbbá számba vettem a játékok néhány fajtáját és azok leírását, ezáltal is bővítve ismereteimet a játékokról. Fontosnak tekintem mindezeket azért, mert célomnak tartom, hogy későbbi munkásságom során a gyerekek tudását is bővítsem a játékokról, és hogy minél változatosabbak legyenek mindennapjaik. Úgy vélem, hogy az óvónő átadhatja tudását a gyermekeknek, ha akarja, és ha a gyerekek is befogadóak ezzel kapcsolatban. Ha a gyerekeket hozzászoktatjuk ahhoz, hogy mindig új játékot tanulunk, és azokat ismétljük, ezáltal bővül a szókincsük, fejlődik a memóriájuk, és a népi játékok tanulása által a kultúrájuk és az egészséges életmódra nevelésük is fejlődik, mivel a rendszeres mozgásigény életük végéig elkíséri.

Munkám második részben felmérést mérek, ahol gyakorlatok segítségével szerettem volna megtudni, hogy milyen szerepe van a mindennapos testnevelésnek az óvodás gyermekek mozgásfejlődésében és a népi mozgásos játékok mindennapos használatával szerettem volna megtudni, milyen szerepe van az óvodásgyermek testi, fizikai és biológiai fejlődésére. Ezen kívül még azt szeretném a munkám részében megtudni, hogy a gyermekek melyik népi mozgásos játékokat szeretik a legjobban játszani az óvodában.

Tartalomjegyzék

Bevezetés	6
1. Mozgásos játék kisgyermekkorban	7
1.1. Alapfogalmak a játékról	7
1.2. A játék és a játszás célja	8
1.2.1. Biológiai szükséglet	8
1.2.2. Biztonságérzet	9
1.2.3. Kognitív szükséglet	9
1.2.4. Játék és önmegvalósítás	10
1.2.5. Esztétikai igény	10
1.3. A mozgásos játékok alkalmazásának pedagógiai nyeresége	10
1.4. A mozgásos játékok tanításának módszertana	11
1.4.1. A játékok kiválasztásának	11
1.4.2. A játéktér előkészítése	12
1.4.3. A szerek kiválasztása	12
1.4.4. A játékok vezetés	13
2. Népi mozgásos játékok az óvodai testnevelésben	14
2.1. Néprajzi alapfogalmak	15
2.2. A néphagyomány fontossága az óvodában	16
2.3. A népi mozgásos játékok jelentősége a kultúra és az egészséges életmód kialakításában	20
3. Kutatás eredmények a gyermekek fizikai fejlődéséről	23
Összegzés	42
Резюме	43
Felhasznált Irodalom	44
Melléklet	46

Зміст

Вступ.....	6
1. Рухливі ігри в молодшому віці	7
1.1. Первинні знання про гру	7
1.2. Гра та мета гри.....	8
1.2.1. Біологічні потреби у грі	8
1.2.2. Техніка безпеки.....	9
1.2.3. Когнітивні потреби.....	9
1.2.4. Гра та самовираження	10
1.2.5. Естетичне виховання у грі.....	10
1.3. Методика навчання у використанні рухливих ігор.....	10
1.4. Методика вивчення рухливих ігор	11
1.4.1. Вибору гри	11
1.4.2. Підготовка до гри	12
1.4.3. Вибір обладнання	12
1.4.4. Проведення гри	13
2. Народні рухливі ігри у фізичному вихованні школярів	14
2.1. Первинні поняття з народознавства	15
2.2. Важливість народних звичаїв у дитячому садку	16
2.3. Важливість народних рухливих ігор у культурі та здоровому способу життя	20
3. Результати досліджень фізичного розвитку дітей	23
Висновок	42
Резюме	43
Використана література	44
Додаток.....	46

1. Mozgásos játék kisgyermekkorban

Kisgyermekkor a 3-6 éves gyermeket érinti, kiknek foglalkozására az óvodák specializálódtak. Ez olyan intézmény, amely a gyermek személyiségének fejlesztésével, egészséges fejlődésének segítségével foglalkozik. Fontos szerepe van az iskola előkészítésben, így zökkenőmentes átmenet biztosítására különös hangsúlyt fektet. Ebben a korban fontos szerepet játszik a játék, amely minden szintéren megjelenik az óvodai foglalkoztatásban. A játék, játszás értelmezése kétoldalú értelmezést kap az intézményes keretek között. A gyermek célja, hogy önfeledten játsszon, kipróbálja önmagát, a pedagógusé pedig az, hogy a játékot pedagógiai céljainak alárendelje. Ezért a kisgyermekek foglalkoztatásában a játék ne csupán cél, hanem pedagógiai eszköz legyen. A pedagógus igyekezzék olyanná formálni az általa, illetve gyermek által választott és irányított játékot, hogy az jelentésen hozzájáruljon kitűzött céljaihoz. Ezért szükséges, hogy ismerje a játék sokoldalú értelmezését, a játéktár sokaságát, alkalmazásuk pedagógiai szerepkörét.

Az óvodáskor minden korcsoportjánál a gyermekek meghatározó tevékenysége a játék, ezen belül is a mozgásos játék. A különböző korú gyermekek ezen a tevékenységen keresztül elégitik ki biológiai igényeiket, ismerkednek meg a környezetükkel. Az óvodapedagógus különböző pedagógiai módszerek beépítésével mindenkor pozitív irányba terelheti ezt a tevékenységet, amelynek haszna a gyermekek személyiségének, motoros képességeinek fejlődésében jelenik meg (Josíp L., 2013,104o.).

1.1. Alapfogalmak a játékról

A játék fogalmának meghatározása nem egyszerű feladat, mert ez a mozgásos tevékenység az ember életében szinte számba sem vehető változatokban fordul elő. A játék célja és funkciója a fejlődés különböző szakaszaiban alapvetően eltérő. A cselekmény tartalma és lefolyásának formái rendkívül sok eltérést mutatnak.

A játék kérdéseivel foglalkozó tudományágak képviselői a maguk speciális igényeik szerint határozzák meg e tevékenység fogalmát, így az egységes fogalom meghatározás csupán a nyelvi kifejezés jelentésének elemzése, valamint a tevékenység lefolyásának tartalmi és formai vizsgálata alapján lehetséges.

A játék szó jelentése nyelvünkben és az európai nyelvek mindegyikben széles körű, állandóan fejlődik, differenciálódik.

A játék szó fogalmának meghatározásakor jelöljük azt a tevékenységet, a cselekvést, az eszközként használt tárgyat, amely szóhasználatában rendkívül differenciált változatos.

Ugyanazzal a szóval jelöljük magát a tevékenységet, a cselekvést, mint a tevékenységben használt tárgyat: a játékeszközt, a vagy bizonyos gyakorlati célra irányuló kockázatos, ravasz eljárást, mint például: a politikai játék, vagy éppen játékot űz valamiből.

A gyakorlat azonban szükségszerűen differenciál az alapvető funkciók szerint különbözteti meg az egyes játékokat, mint például a játékpсихológiát, játékterápiát, vagy a testnevelés és sport területén, ahol a játék számtalan megnevezése, változata fordul elő: a testnevelési játékok és ezen belül a futójátékok, fogójátékok valamint a sportjátékok, stb.

A játék szó fogalmának meghatározásakor a tágabb és szűkebb értelemben vett fogalmakat kell tisztázni. A játéknak tágabb értelemben vett legfontosabb sajátossága a szórakoztató jellege, versenyszerűsége, valamint mindennapi élet hasznos tevékenységével szembeni különbözősége. A játék fogalmát kifejező nyelvi forma elemzése során kiderül, hogy a szó jelentése magába foglalja a tevékenység szórakoztató jellegét, és könnyedségét, versenyszerűségét (<http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/alternativ-kornyezetben-uzheto-mozgasformak/a-jatek-mint-a-mozgasos-tevekenyseg-alapveto-formaja/01>).

1.2. A játék és a játszás céljai

Az óvodáskor az egyetlen életkori periódus, amelyben a játék minden alapformája él, és fejlődése intenzívvé válik. . A gyermek még nem törekszik eredményre játékában, első sorban maga a cselekvés köti le. Általános jellemzői az, hogy spontán és önkéntes tevékenysége, gazdagabb és változatos ingerek érik a gyermeket, amiktől a játéka színesebb lesz, és ezáltal csökkenti a belső feszültséget, amiktől kialakul, fejlődik a gyermek társas kapcsolata. Képesé válik a gyermek a viselkedési normák elfogadására, helyettes magatartás gyakorlásra, szabályok tudatosítására. a amelyet a külső ingerek jelentősen befolyásolnak. (<http://antiskola.eu/hu/beszamolo-beszamolok-puskak/23749-a-jatek-fogalma-jellemzoi-feltetelei-es-fajtai-a-pedagogiai-asszisztens-feladatai-a-jatek-iranyit#page.1>).

1.2.1. Biológiai szükséglet

Az emberi általános szükségletek színterén a fiziológiai szükségletek állnak az első helyen.

A táplálék- és folyadékbevitellel hasonló szinten kell említenünk az életelelemnek is nevezhető mozgásigényt. Hiánya súlyos élettani problémákat okoz, így gátolja az egészséges fejlődést. Az átlagosnál gyengébb képességű gyermekek a motoros képességek hiányában inkább a passzivitást választják, kihúzzák magukat a közös játékokból. Ennek következtében idegenkednek a mozgásos tevékenységektől, miközben sokuk tisztában van hiányának következményével.

A játékban a gyermek biológiai adottságai révén vesz részt a mozgásos játékokban. Ebben az életkorban az agyműködés erőteljes fejlődésével jelentősen fejlődnek a gyermek élettani funkciói.

A mozgáshoz szükséges idegrendszerből származó belső, valamint a környezetből érzékszervek segítségével kapott külső ingerek alapfeltételét teremtik meg a mozgásos tevékenységnek.

A játékban mindenkor kiemelten kell foglalkozni az érzékszervek működésével. A gyermek értse meg és értékelje a látás meglétét és hiányát. Ugyanakkor olyan játékokat kell szervezni, ahol a gyermekek képesek felmérni a mozgások terjedelmét, irányát, sebességét.

A hallás fejlesztésével kapcsolatos játékok megtaníthatják a mozgás ritmusát, segítik a reakciógyorsaság fejlődését. Különböző jeladásokkal segíthetjük a térbeli tájékozódást, ugyanakkor információt közölhetünk a mozgás ritmusára, sebességére is. Célszerűnek tartjuk a zene alkalmazását. A zene ritmust ad, ugyanakkor jókedvre derítheti a gyermekeket és elvonja a külső zavaró hangokat is. (Maszler Irén, 1996, 170.)

1.2.2. Biztonságérzet

A mozgásos játék során a gyermek számos veszélynek van kitéve, amelyet ők még nem ismernek fel. Ha viszont már megtörtént a probléma, akkor olyan kudarcélményt jelenthet, amely elveszi a mozgástól a kedvét.

Ebben a korban az idegrendszer részleges fejlettsége kihat a gyermek koordinációs képességeire. Emiatt mozgása bizonytalan, melyhez különösen egy magasabb helyzetben gyakran segítséget igényel. Ilyen esetekben a fokozatosság elvének érvényesítésével közvetlen segítséget kell adni a gyermeknek.

A tolerancia valamilyen külső vagy belső hatással szembeni tűrést, adaptációs képességet jelent. A mozgás során számos inger éri a szervezetet, amelyre különböző személyek, különböző módon reagálnak. (Bánhidi, 2005. 162o.)

1.2.3. Kognitív szükséglet

Gyermekkorban a tudásvágya nem ismer határokat. A játékok által fejlesztik a kommunikációs képességeiket és a játékok tanítják meg őket a bonyolult összefüggések megértésére is. A játékon keresztül szeretne kipróbálni, sőt megtanulni dolgokat. Gyakran kiveszi a felnőtt kezéből a játékszert, hogy ő azt jobban tudja. Élvezi a kihívást, szeretné elkerülni a túlzott útmutatást, mintha félne attól, hogy elveszik annak az érdekessége. A másik oldalon ugyanakkor igényli a felnőtt jelenlétét. Főleg akkor, amikor feladatmegoldásban tanácsalanná válik.

A gyermek elsősorban a közvetlen környezetét kívánja megismerni, amelyhez ismerkedési játékok az alkalmasak. Egy gyermek számára újnak számít az óvoda épülete, helyiségei, udvara, az ott lévő növényzet, a gyermektársak különbözőségei. A mozgásos játékokban nem csupán a mozgás öröme okoz élményt a gyermeknek. A játékon keresztül betűket tanulhat, az eredmények összegzésével számolhat. Egyes összetett játékok gondolkodásra készítik, amely a logikai készséget fejlesztik. Elsősorban azonban mégiscsak az az elsődleges, hogy a gyermek a környezetébe való beilleszkedést tanulja meg. (<http://www.csaladivilag.hu/a-jatek-szerepe-a-gyermek-fejlodeseben.>) .

1.2.4. Játék és önmegvalósítás

Minden gyermek más és más, különböző személyiségjegyekkel, amelyek az aktív tevékenységek során formálódnak. Játék során a gyermekek szeretik fitogtatni saját képességeiket. Leginkább arra törekcsenek, hogy azt mutassák meg, amiben kiemelkedhetnek a többtől. Mozcásos játékokban az ügyesebb gyermek az erejét, gyorsaságát igyekszik kamatoztatni, míg a kevésbé ügyes gyermek elméletet alkot arról, hogy ő miért nem igazán jó abban. A pedagógus feladata, hogy egy esetleges kudarcélménynél a gyermek mégis a pozitívumot emelje ki a tevékenységből (Bánhidi, 2005.150o.)

1.2.5. Esztétikai igény

A testnevelés és a sport, különböző lehetőségeket kínál az esztétikai igények kielégítésére és az esztétikai értékek fejlesztésére. A sportmozdulatok elvégzésének művészete, a test uralásának szépsége, a mozcdukatok arányossága, harmóniája és szépsége, a gyermek alkotói tevékenységé, a kollektív játék szépsége mind-mind a testnevelés esztétikai komponensének sokrétűségét és gazdaságát bizonyítják. A játéokra kijelölt térben a formák sokoldalúsága, az alkalmazott szerek anyaga, keménysége (puhasága), beépített akadályok színei, jól tervezett elrendezése a gyermek számára inger gazdag lehet, amely eleget tesz a gyermek esztétikai igényeinek is. (Josip L. 2013,30.).

1.3. A mozgásos játékok alkalmazásának pedagógiai nyeresége

Az óvodapedagógiában ma már egyre erősebben érvényesül a célok között a gyermek számára szervezett örömszerző tevékenység. Fontos, hogy a gyermek megtalálja az intézményben, az ottani közösségben az örömet, hisz csak ezen keresztül válik nyitottá újabb információk felé, újabb barátok megszerzésére.

A harmonikus testi fejlődéssel párhuzamban kiemelkedő szerepe van a személyiségfejlesztő pedagógiai játékoknak. A kisgyermekkoriban fejlődésben a pszichés

fejlődés sajátosságait nemcsak az alapvető tevékenységek tartalma határozza meg, hanem ezek sorrendje, valamint a ráhatás ideje is. A gyermek fejlődése során igyekszik megfelelni környezete elvárásainak, amely mindenkor változik, így neki is változnia kell. Kezdetben szívesen vesz részt csoportja tevékenységében, szívesen dicsekszik eredményeivel, meséli el részletesen élményeit. A tudása bővülése során azonban megjelenik a lényeges és a lényegtelen értelmezése, amelyen keresztül nem tulajdonít többé jelentőséget az evidensnek, viszont jobban tud koncentrálni a lényegesre. A játék fejlődésében is hasonló tendencia érvényesül. A gyermek a járása megtanulásakor még a lépésekre való koncentráció volt a legfontosabb, addig a futásfázisok megjelenésénél, már megfelelnek a lábak szerepéről, és már csak a sebességre koncentrálnak. A játékpedagógiában azonban nagyon fontos, hogy időnként visszaléptessük alapelemeire a mozgásokat, ahol ismételten az alapelemek válnak lényegessé. A mozgásos játékok nyeresége nem kétséges, hiszen a gyermek számára egy fontos tevékenységet végez, amelyet motívumok vezérelnek. E cselekvések során a gyermek információkra tesz szert, alapképességeket gyakorol, tanulságokat von le, emlékképeket készít. A mozgásos cselekvés ugyanakkor a testi fejlődésben pozitív változásokat eredményez, javulnak az élettani funkciók és a motoros képességek mutatói (Kriston Andrea,1993.100o.)

1.4. A mozgásos játékok tanításának módszertana

A mozgásos játékok megvalósításával kiemelt fontosságú nevelési és oktatási feladatot lehet és kell megvalósítani. A sikeres megvalósítás érdekében nagyon felelősségteljesen, tervszerűen és megfontoltan kell hozzájárni a játékok tervezéséhez és megvalósításához. A játékok tanításának folyamata több fontos részből áll: a mozgásos játék kiválasztása, a mozgásos játék előkészítése, a játék helyszínének előkészítése, a gyermekek összegyűjtése és felkészítése a játékra, a mozgásos játék ismertetése, a felnőtt szerepe a mozgásos játékban, a játék szerepeinek kiosztása, a játék menete, a mozgásos játék befejezése. (Josip L.,2013.109o.).

1.4.1.A játékok kiválasztás

Az egyes testnevelési foglalkozások játékait konkrét nevelő-oktató cézzal választjuk ki. A játék a tanult testgyakorlatok alkalmazására ad lehetőséget.

Szolgálhatja a játék a foglalkozás fő gyakorlatainak előkészítését, vagy a fő gyakorlat egyoldalú hatásának kiegészítését is. A játék kiválasztásakor tartsuk szem előtt a játékban rejlő nevelő hatást.

A játék kiválasztásában érvényesüljön a rendszeresség elve. A kiválasztott játék legyen összhangban a gyermekek előképzettségével, fejlettségével. A kiválasztott játék támasszon teljesíthető követelményt a gyermekekkel szemben.

A gyermekek előképzettségétől, fejlettségétől, valamint a konkrét játék tartalmától függően tervezze az óvónő a játék intenzitását, azaz terhelését.

A játék kiválasztását befolyásolja az évszak, az időjárás és a dologi feltételek. Sáros, erős, hideg szeles időben a csoportszobában tartjuk a foglalkozást. A szoba nagyságát, berendezését, a csoportlétszámot is figyelembe vesszük a játék kiválasztásánál. (Bécsi Bertalan Sarolta, 1994, 179o.).

1.4.2. A játéktér előkészítése

Az eredményes játéktanítás feltételei a játékhoz szükséges eszközök, felszerelések és a játéktér. A játéktér gondos előkészítést igényel. A játéktér a játékoktatásra alkalmas terület, ami lehet szabadter vagy terem. A megfelelő játéktér meghatározása fontos, hogy megfelelő terhelést biztosítsunk, és elérjük a játék célját. Ha rosszul választjuk meg, akkor a játék pedagógiai és egészségügyi értéke is csökken. Emiatt egy előkészített udvarnak, teremnek hívogatónak kell kinéznie. Ezért elegendő időt kell szánni a játéktér dekorálásához és biztonságossá tételéhez. Az előkészületek során figyelembe kell venni:

- Minél nagyobb mértékben vonjuk be a gyermekeket! Fogadjuk el ötleteiket, még akkor is, ha nem mindig értenénk egyet vele!

- Elegendő tér álljon rendelkezésre a mozgások végrehajtására!
- Helyezzünk el minél több biztonsági szőnyeget a balesetek megelőzéséhez!
- A mozgástérben legyen minél több dekoráció!
- Ügyeljünk a kiválasztásnál a minél jobb fényviszonyokra!

(https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/mozgasosjatekok_5551e3be52c44.pdfDr.Bíró Melinda, 2015,21.)

1.4.3. A szerek kiválasztása

Kisgyermek testnevelési foglalkoztatásához sajnos még kicsi a választék, ezért még ma is az óvodapedagógus kreativitásán múlik, hogy milyen szereket szerez be munkája során.

A korábbi felfogások szerint azt a játékot tartották a leghasznosabbnak, amelyet maga a gyermek készít el. Egy természetes anyagból, önállóan elkészített játék valóban nagyban fejleszti a gyermekek kreativitását és fantáziáját, ám számos hátránya is van az ilyesfajta játéknak. Ilyen hátrány például az, hogy ezeknek a játékoknak az elkészítése balesetveszélyes a gyermekek számára, valamint ezek többnyire csak egyszer használatos játékokká lesznek.

A játékszerek beépítése foglalkozásainkba nemcsak számos újabb lehetőséget kínál a gyermekeknek, hanem újabb kihívásokat is jelentenek.

A játékszerek kiválasztásánál célszerű, ha a pedagógus az alapvető mozgásformákban gondolkodik. Ezáltal ugyanis képes meghatározni, hogy milyen hatás érhető el az adott mozgásformákkal. Például:

- körzések – ízületi mozgékonyág fejlesztése;
- dobások – dobóerő fejlesztése;
- ütések, rúgások – mozgáskoordináció fejlesztése;
- emelések, hordások – erőfejlesztés (Bánhidi, 2005.169.o.).

1.4.4. A játékok vezetése

A játék sikere sokszor a játékvezető tevékenységétől függ. Az óvodapedagógus olyan helyet válasszon magának a játéktéren, ahol nem zavarja a gyermekek tevékenységét, ugyanakkor végig figyelemmel tudja kísérni azt. A játék irányítását sípszó, kézjelek, szóbeli jelzések felhasználásával segítheti. Az óvodapedagógus minden esetben pártatlan bíráló legyen a küzdelemnek, a szabályok betartását határozottan követelje meg, és szigorúan büntessen meg minden csalási kísérletet. A becsületes, tisztességes játék vezethet csak eredményre. Határozottan meg kell állítani a játékot, ha az a gyermekek testi épségét veszélyeztetné. Élni kell az alkalommal, hogy a játék időnkénti megállításával biztosíthatjuk a lehetőséget a hibajavításra, és felhívhatjuk a figyelmet a játékban rejlő további lehetőségek kihasználására. Biztatással, buzdítással segíteni kell a gyengébb képességű gyerekek motiválását. A játék vezetésébe fokozatosan be lehet/kell vonni a gyerekeket. Először csak segítőként (pontszámlálás stb.), majd átvehetik a játék irányításának feladatát is. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy mellőzzük az irányítás pedagógiai szükségességét. Az óvodapedagógus feladata, hogy a játék menetét megfelelő keretek között tartsa, illetve feltételeit biztosítsa, ezért szakszerű irányítása biztosítja az állandó fejlődését, a játékban rejlő lehetőségek teljes kihasználását. A játékmotiváció fenntartása sokban függ az irányító szerepétől. (Josip L., 2013.68o.).

2. Népi mozgásos játékok az óvodai testnevelésben

A gyermek hagyományos játékműveit, gesztusait, kifejező mozgásait nemzeti kultúránk korábbi időszakát mutatják be. A felnőtt világot a gyermek a maga külön műveltségén keresztül közelítette meg, s hordozója volt a fizikai fejlettségnek, spontán és egyszerű utánzói hajlamból következően mozgása viszont hasonlít a felnőttekéhez. E hasonulás lehetővé tette, hogy közvetítsen a két nemzedék között.

A gyermektársadalom létének értelme a játék, s maga a játszótévékenység a gyermek számára nem pusztán önfelelt üdítő szórakozás, hanem az életre való felkészülés egyik módja, művészi hajlamainak kibontakoztatója, társadalomba illeszkedésének tanulóiskolája. A gyermekjáték közben adja igazán önmagát, a játék felszabadítja és kiteljesíti személyiségét. A népi gyermekjáték dalnak, mint csoportos játéknak óriási szerepe van az emberi kapcsolatok, egymásrautaltság, alkalmazkodni tudás megteremtésében. A népi gyermekjáték tartalmánál és formájánál fogva legközelebb áll a 3-6 éves korú gyermekhez, annak érzelmi- és képzeletvilágához, kifejezőképességéhez. A népi gyermekjáték egyszerű, természetes, játékos mozdulatai, táncosformái megfelelnek alkatának, értelmi képességeinek. A mozgással kísért népi gyermekjátékdalaink őrzik néptáncaink alaprétegét. A megőrzött hagyományos mozdulatok lesznek a gyermekek anyanyelve.

A táncos mozgásba a játékon keresztül nőnek bele, a játékos mozdulatok természetes folytatásaként játszanak táncot. A táncos gyermekjátékok mozgásanyagát olyan egyszerű alapmozgások és azok különböző variánsai képezik, mint például a dal ritmusára történő lépegetés, körbe vagy láncba összefogódzva leguggolás, forgás szőlóban, párosan vagy körbe. A játékokban nemegyszer találkozunk gazdag táncformákkal, hiszen a gyermekek bőven vesznek át a felnőttek táncanyagából is. Különösen a hagyományőrző vidékeken találkozunk a gyermekek játékaiban, táncaiban felnőttektől elcsúszott táncmozgásokkal (Dobay. 2005, 200.).

A magyar gyermekdalok, énekJátékok ma is elsődleges forrásai ennek az örömmnek úgy az óvodában, mint az óvodán kívül. Az óvodában elkezdett ének-zenei nevelőmunka segíti elő a zeneileg érzékeny, a zene iránt fogékony ember kinevelését. Az énekes játékok játszása mellett, fontos helyet kell kapnia a gyermekek mozgáskultúra fejlesztésének, a ritmikus táncos mozgásigény kielégítésének. Az óvodai táncos nevelés feladata az életkornak megfelelő olyan mozgásanyag tanítása, amelynek tervszerűen és tudatosan kidolgozott fejlesztési módszerei az iskola előkészítés, a 3-6 évesek játékaiban a leggyakoribb az egyszerű körbejárás leguggolással, szerepváltással, párcserével. A cselekménytől, a dalszövegtől függően jobbra vagy balra forog a kör, változatos lépésformákkal. A párcserélő játékok határozottan táncos mozgást mutatnak.

A mozgáskultúra és a táncművészet fejlődését elősegítő legfontosabb feladataink: a gyermek életkorának megfelelő művészi értékű anyag felhasználásával a gyermekek ösztönös mozgásigényének kielégítése, a ritmusérzék fejlesztése, a harmonikus mozgás elősegítése. A mozgásanyaggal az értelmi képességek, a térérzék, alkalmazkodó képesség fejlesztése. Jelentős feladata a gyermekek esztétikai érzékének fejlesztése, érzelmi életének gazdagítása. Az óvónőnek kell biztosítani a táncra nevelés feltételeit, amelyekkel hatékonyra tudja tenni a zenei nevelésnek e területét. Az óvónőnek mindenkor figyelembe kell vennie a gyermekek életkorát, fejlettségi szintjét. Fontos, hogy tudjon eszközökkel, térrel, idővel megfelelően bánni. Ezek feltételei a gyermekek táncos-elemi ismeretei bővítésének, képességeik, fejlesztésének, a jártasságok, készségek kialakításának (Dobay. 2005.35o.).

„Nincs tarkább virág és változatosabb gyümölcs, mint amit a nép művészetének ágai adnak. De azok az ágak, mind egy gyökérbokorból nőnek, s bármit próbálnak beléjük ojtani, változatlanul a türelem, az igazság egy összetételű, mert ott a mélyben is nemzetközi. ízeit és nedveit: tápanyagát kínálja.” (Illyés Gyula)

2.1. Néprajzi alapfogalmak

A hagyomány: Közösségben tovább élő (tudatosan ápolt) szokás, ízlés, felfogás, ill. szellemi örökség (Magyar értelmező kéziszótár, 2003, 475.o.)

Néphagyomány: Azt a láthatatlan szervezőerőt, amely a legrégebbi időkben az emberiség megmaradásának egyik legfontosabb feltétele volt, amely kényszerítette elődeinket egymás szájáról lesni a szót, egymás kezét figyelve megtanulni a mozdulatot, hagyománynak nevezzük.

A néphagyományok őrzésének feladata ránk is hárul pedagógusokra. Fontos szerepet töltenek be az óvodáskorú gyermekek oktatásában, hisz igen fogékonyak a gyermekek az ilyen jellegű ismeretek befogadására. A hagyományok a társadalom fejlődésével változnak. A legtovább a paraszti közösségek őrizték meg hagyományaikat (Kósa - Szemerényi, 1975.45o.).

Népszokás: A kultúra hagyományozódásának spontán formája, az a keret, amelyben a nép ünnepe és hétköznapija lejátszódik. Közösségi magatartásmód és cselekvésmód, olyan viselkedésmód, amelynek a közösség tagjai alávetik magukat, mert megfelel az élő kulturális hagyománynak. Egyszerre illetlen, erkölcsi kódex, íratlan törvény, művészet, költészet, színjáték, mítosz és mágia (Dömötör, 1985.50o.).

Népköltészet: Alkotásai a nép körében keletkeztek, szájhagyomány útján éltek és terjedtek. Ide tartoznak a népdalok, a népmesék, a mondák, a hiedelmek, a balladák, a

históriás énekek, a gyermekjátékdalok, a mondókák, a népi imák, a találós kérdések, a szólások, ráolvasók, a sirató énekek, valamint a munkásfolklór.

A mondókák és a gyermekjátékdalok megőrzik az emberiség megnyilatkozásainak legősibb formáit: a költészetet, a ritmust, a dallamot, a mozdulatot és a cselekményt (Bucherna-Faust-Zadravecz, 2005.10. o.).

Népi gyermekjátékdalok: Jellemzőjük, hogy cselekményük, tárgyi kellékeik, szövegük és zenéjük a régmúlt környezet emlékeit, főleg a felnőtt élet szokásait őrzik;

egy-, két- vagy háromszemélyes játékok, egyszerűbb körjátékok, szerepváltó, fogyó-gyarapodó és párcserélő játékok, különféle vonulások, jeles napok dalai (Bucherna-Faust-Zadravecz, 2005.,15o.).

2.2. A néphagyományok fontossága az óvodában

Azok a gyermekek, akik az óvodában olyan élmény gazdag környezetben élhetnek, s olyan óvopedagógusok irányítják tevékenységeiket, akik maguk is tisztelik és ápolják hagyományinkat, egy életre szóló örökséget visznek magukkal az életbe. Az óvodai nevelésben a néphagyományok anyagából a mai óvodákban is rengeteg anyag fellelhető, mivel már több évtizede az óvónők alkalmazzák oktatásukon belül. Különböző foglalkozásokba illeszthetők a néphagyomány anyagi, mint: a testnevelés, képzőművészet, irodalmi nevelés, anyanyelvi nevelés, zenei nevelés. Ezek a tevékenységek elsősorban szebbé, gazdagabbá teszik a gyermekeink életét. A mozgásos játék kiválasztásánál figyelembe kell venni a gyermekek korcsoport szerinti összetételét. Elsősorban el kell sajátítani az éneket, s annak szövegét, majd a játék szabályait. A jól megtanított mozgásos népjáték örökre gazdagítja a gyermekek tudását. Ezeket a játékokat alkalmazhatjuk a különböző óvodai ünnepélyek, rendezvények alkalmával is.

A játékok nagyon értékesek a gyermekek számára, mivel az életöröm forrását növelhetjük a mai technikai vívmányokkal tűzdelt életében a gyermeknek. A gyermek érzelmi világának bővítésére is szolgálnak a népi hagyományokon alapuló mozgásos játékok. Minél tovább éli át a gyerek az örömteli, gondtalan éveket, annál inkább lesz harmonikus, érzelmileg gazdag felnőtt.

Az udvari játékokon belül ezeket a hagyományörző játékokat is ki tudjuk használni, hogy a tevékenységünk ezzel is bővülve, értékesebbé váljon. A gyermekek igen hálásak a velük való foglalkozásért. Az olyan kisgyermek, aki néphagyományörző szemléletben nevelkedik, érzelmileg gazdagabb, értelmileg fogékonyabb a hazájához, annak néphagyományaihoz ragaszkodó emberré válik. A hagyományörzés rendszeres és tudatos

beépítésével az óvodai nevelői munkába érzelmi, esztétikai, erkölcsi, ezen belül a szülőföld iránti szeretet valósulhat meg.

A néphagyományhoz kapcsolódóan átélte tevékenységek a közös élmény erejével hatnak a gyermekekre, erősítik a közösséghez tartozás érzését. Nem csak érzelmi kötődés, hanem egy komplex személyiség fejlődés elősegítői. Ezen belül a közös alkotás öröme – közösségformáló erő.

A hagyományos népi játékok hosszú idő alatt alakultak ki, a felnőttek életéből belekerültek elemek, különböző korokból származó elemekkel bővültek, változtak nemzedékenként. 100-200 évvel ezelőtti életvitelünk teljesen megváltozott, a gyerekek több esetben nem érthetik a szövegeket, mert a mindennapi gyakorlatból eltűnt szokások és eszközök maradtak az énekekben, játékokban. Abban fontos mégis, és a mai kornak is szól, egyrészt hogy hat az egyénre, másrészt alakítja, befolyásolja a társadalmi kapcsolatokat. Azaz két fontos eleme a játéknak ma is érvényes a lélektani és társadalmi szerepe.

Mit jelent a lélektani szerep? A hagyományos falusi környezetben a már megszületett gyermeknek sokat énekeltek, mozgatták kezét, lábát, simogatták arcát, táncoltatták, lovagoltatták, mindezt ritmikus mozgással és énekkel. Ezzel a kisgyermek megismerték saját testük határait, megismerték testrészeit. A felnőttet kérték a játékok újra és újra játszására. A 2-3 éves gyermek világméppé középpontja ő maga, ezért énekel a naphoz, mert kisüt ha énekel, énekel az esőnek, az állatvilágnak. A külvilággal való megismerkedés segítette a gyermeket bizonyos készségek elsajátítására, begyakorlására. 5-6 éves kor körül már kezdeményeztek egymással játékokat, és azok olyanok voltak, amelyet ők maguk határoztak meg, és azt meg is tudták oldani, ennek segítségével önértékelésük is kialakult. Ha valami miatt nem sikerült megoldani egy-egy feladatot, az sem jelentett gondot, sikerül később, vagy más területen volt jobb. A személyiségfejlődésében fontos az önbizalom kialakulása a játékok által.

Mit jelent a társadalmi szerep? A kisgyermek életében egy bizonyos kor után már érdeklődik társai iránt, ez igaz, hogy korlátokat jelent az egyén számára, viszont elengedhetetlen, hiszen társadalomban élünk, meg kell tanulnunk az együttélés szabályait, alkalmazkodnunk kell egymáshoz. A játéknak fontos szerepe van mindebben. A szabálytudat 4-6 éves kor körül alakul ki. A játékkal meg tanulnak a gyerekek kapcsolatot teremteni egymással, kipróbálhatják egymással erejüket, gyorsaságukat. Ezzel kialakul egy egymásközi hierarchia. A gyerekek növekedésével, már nemcsak az egyéni megmérettetés van előtérben, a játékokban, a nagyobbaknak már igen bonyolult csapatjátékaik is voltak.

Érdemes megőrizni a hagyományos játékok adta lehetőséget, mert “minél több tapasztalatot szerez a gyermek, annál könnyebben tud környezetében, annak összefüggéseiben

eligazodni” (Falvai, 1994.11. o.). Ma is szükség van arra, hogy a babák megtanulják testük határait, hogy szeressék őket, dédelgessék, foglalkozzanak velük, ingerekkel teli világra van szükségük. Később szükségük van arra, hogy megismerkedjenek környezetükkel, növényekkel, állatokkal. A népi játék ma is segít a abban, hogy kialakuljon önértékelésük, a játékokban nyújtott saját szereplésük alapján. Fontos hogy kialakuljon szabálytudatuk, a közösség tagjaivá váljanak. A tánc előkészítésében felhasználhatjuk a játékok mozdulati és ritmikai elemeit. Az ölbeli játékok negyed-es mozdulatai segítik a negyed-es lüktetés elsajátítását, ami majd később lábbal a sétákban jelenik meg. A játékokban lévő ének és a lépés összekapcsolásával fejlődik ritmusérzékük, a lépések és ugrások által fejlődik egyensúlyérzékük. Kialakul téri tájékozódásuk, a játékok térbeli mozgásával megértik, és saját maguk alakítják a térformákat, a játékok adta lehetőségek szerint. Mindamelllett a különböző játékok segítik az általános képességek fejlődését, úgymint memória fejlesztés, amit a láncversek, vagy hosszabb mondókák segítenek. A koncentrációképesség, koordináció majd minden játékban megjelenik. A fogócskák a gyorsaság és fürgeség fejlesztésére jók, a gyors reagáló készség fejlesztését segítik a szellemi ügyességi játékok. (<http://levendulaiskola.hu/wp/wp-content/uploads/2016/07/szakedolgozat.pdf>).

A néphagyományőrző óvodai program lehetőséget nyújt:

- a kreativitás kibontakoztatására
- nyitottságot teremt a természet felé, közelséget a természetes anyagokhoz,
- barkácsoláson keresztül a manuális készség erősödik,
- az értelmi nevelés népmeséinken, gyermekmondókáinkon keresztül erősödik ezzel párhuzamosan az anyanyelvi nevelés,
- közösen átélte ünnepek és az ehhez kapcsolódó szokások érzelmi kötődést jelentenek, --
- nem csak esztétikai, hanem erkölcsi érték is, a nemzeti identitás tudat alakulását segíti,
- dalos játékoknál a zenei anyanyelv megalapozását, népdalaink érzelmi motivációt indítanak el,
- a mozgásos játékok az egészséges testfejlődést alapozzák meg és segítik a szabályok betartása által az értelmi nevelést.

Egy ilyen program megvalósítása azt sugallja, hogy a pedagógus személyisége döntő szerepet játszik a gyermeknevelésben. A gyermekkel való kapcsolatban az óvónő személyisége teljességgel meghatározó, legyen egy olyan modell, aki sugárzó, , aki közvetít – fontos a teljes érzelmi azonosulás, mert akkor hiteles és főleg csak így lehet eredményes az, amit tanít vagy átad a gyermekeknek. A gyermekek nagyon jól tudják venni a jelzéseket, hiszen a gyermeket érzelmei irányítják, tanulása elsősorban modellkövetés. Így az óvónő feladata az óvodai nevelés rendszerében nemcsak felelősségteljes tervező munkát igényel,

hanem egyéni megvalósítást, amely a gyermekek tevékenységi formáin keresztül a fejlesztés tartalmi eszközeivel – anyanyelvi, irodalmi, zenei, vizuális, környezetismeret – sokoldalú, harmonikus személyiség kibontakoztatását biztosítja. Fontos az egyéni arculat kialakulása óvodán belül vagy egy-egy gyermekcsoportban.

Kívánatos volna, hogy már az óvodai környezet is néphagyomány közeli legyen. Így lehetővé válna a kreativitás kibontakozása természetes anyagokon keresztül és nyitottságot ad a szép és örök értékek befogadásra.

A természetes anyagok közelsége legyen állandóan jelen a csoportban, nemcsak mint szemléltető eszköz, hanem a teremdíszítés része és a játékmegválasztás, alkotás mindennapi lehetősége. Teremdíszítésre szakajtó, terítők, régi kosárból bábtartó, szöttesek, függönyök felhasználása, begyűjtése a szülőktől. A természetes anyagokkal teli játszósaroknak a hangulata a játék és alkotás örömét sugallja. Hiszen ha a gyermeknek motiváló és vonzó érdeklődését felkeltő eszközöket biztosítunk, akkor pedagógiai munkánk szemléletessége elősegíti a képekben való gondolkodás előtörését. Segítheti az egészséges gyermeki képzelet szárnyalását, s ha mindehhez a természetes anyagokat használjuk fel, akkor az ősi népi játékok hangulatos világát ismertetjük meg velük. S ha a gyermek ilyen közegben és azt tapasztalja, hogy a felnőtt is szívesen vesz részt az alkotásban, észrevétlen módon szerez olyan ismereteket, ami később beépül és rögzül ismeretanyagában.

Az óvónő lelkiismeretes felkészülése és sokoldalú tervező munkája teszi lehetővé, hogyan választ a rendelkezésére álló zenei anyagból, és ezt hogyan alkalmazza. Mit és hogyan tanít meg a gyermekekkel. Fontos, hogy a népi mondókák, kiolvasók, a gyermekjáték dalok alkossák a kiválasztott oktatói anyag nagy részét. Például a mondókákat, kiolvasókat nagyon szeretik a gyerekek. A mozgásos játékok közül az arcsimogatók, hintáztató, ökölütögető játékok – főleg a beszoktatás ideje alatt – szükséges alkalmazni. Meghitt és közvetlen kapcsolat alakulhat ki ezáltal is az óvónő és a gyermek között.

Az óvodában alkalmazott zenehallgatási anyag gerincét a magyar népdaloknak kell alkotniuk. Ezt a kincset meg kell ismertetni a gyerekekkel. Természetesen azokat, melyek erre a legalkalmasabbak, a gyermek világához közelebb állnak, közvetlen környezetével kapcsolatosak, de kapcsolatosak ünnepeinkkel is. Hiszen az óvodások nagyon fogékonyak, nyitottak a művészi értékek iránt, és ha értelmükkel nem is, de érzelmeiken keresztül próbálnak ráérezni csodálatos népdalkincsünk hangulatára, szimbolikus szövegére. A gyönyörű költői képek alkalmasak a gyermeki képzelet szabad szárnyalásának. Az óvodások nemcsak befogadják, hanem válaszolnak is ezekre a költői képekre. Ez a válasz főként érzelmeiken keresztül nyilvánul meg.

Népi gyermekjátékainknak játszása közben átélt zenei élmény sajátos örömforrás. A céltudatos zenei képességfejlesztés folyamatában a pozitív élmények hatására belső igénnyé válik az értékes zene. A zenei anyanyelv és az anyanyelv kapcsolódik egymáshoz rítusban, dallamban, hangsúlyban és szerkezetben. A zenei képzés a gyermek-népijátékok megismerésével kezdődik, a zenei képzés a játékhoz kapcsolt dalokkal indul. A gyermek érzelmi kapcsolatba kerül a dalokkal, a zenei memória, az emlékezet olyan nyomot hagy, amely érzelmi asszociációkat és esztétikai értéket hordoz. A zenei képességfejlesztésen túl személyiségformáló ereje van: anyanyelvi nevelés szempontjából az emlékezet és a figyelem fejlesztése, mozgási képességek – mozgáskoordináció, lépés járás-tánc mozgások a térben.

A népszokások jelentős része a naptári évhez fűződik. Az évszakok váltásához, a természet örök körforgásához kötődik. A népi kultúrában az ember és a természet kapcsolata tükröződik vissza. Különböző rítusokkal tette emlékezetessé a nép a gazdasági év kezdetét és befejezését. Az emberi élet egyénhez és kisebb közösségekhez kötődő sorsfordulóihoz, valamint állami és egyházi ünnepekhez is meghatározott népszokások fűződnek. Így alakultak ki a naptári évtől elválaszthatatlan ünnepek, a „Jeles napok”.(<http://klnt.info/oktatasi-programok/nepi-hagyomanyok-oktatasa-az-ovodaban/>).

2.3. A népi mozgásos játékok jelentősége a kultúra és az egészséges életmód kialakításában

A játékra- táncra nevelés fontos célja, hogy gyermekeknek ne csak ismereteket adjunk, hanem, hogy testileg egészséges, szellemileg harmonikusan képzett, fegyelmezett emberré neveljük. A harmonikus ember kialakításában döntő szerepe van a testi és szellemi nevelés arányának. A mozgásra-táncra nevelés kérdéseinél feltétlen beszélni kell a mozgásfejlődésről, hiszen a mozgást a test közvetíti.

A gyermek testi fejlődése az óvodáskorban igen erőteljes fejlődést mutat úgy a növekedés súlygyarapodásban, mint a csont és izomrendszer fejlődésében. A csontrendszer csontosodásával együtt jár a gyermek mozgástevékenységének kiszélesedése. Egy-egy izomcsoport azonban még csak rövidebb ideig képes azonos aktív működésére, ezért a mozgásformákat gyakran változtatni kell, így az izomcsoportok felváltva működnek.

A gyermekek 3 éves korra a mozgáskészségek sokaságát sajátítja el. A mozgáskészségek egymás mellett és együttesen fejlődnek. A gyermek erős mozgásigénye határozza meg a motoros tanulás alapját. A három éves gyermek már szalad, járása lényegében automatizálódik. Mozgása összerendezetlen, mozgástempója lassú. A túlmozgás jellemzi, ami fejleszti csont és izomrendszerét, erejét, mozgása koordináltságát. Csont- és izomrendszerének fejletlensége miatt azonban a megterhelést még nehezen viseli el.

A nagycsoportos gyermek már folyamatos mozgás végzésére is képes. Mozgástempója egyenletessé és gyorsá válik, mozgás közben tempót tud váltani. Alkalmazkodik a terheléshez a szív működés. A gyermek képes bonyolultabb mozgások végzésére is, amelyek részben az egyensúlyérzék fejlettségét, részben rugalmas mozgást is feltételeznek, ilyenek például a forgások, szökellések. A mozgási készségek elsajátításának módszere az utánzás. A mozgásfejlődés során megfigyelhetők a testi képességek fejlődései, amelyek az énekes-táncosjáték elsajátításához is elengedhetetlenül szükségesek, így: az ügyesség, gyorsaság, hajlékonyság, rugalmasság, helyes testtartás és a kulturált mozgáskészség.

A népi játékok a folklór egyéb alkotásaihoz hasonlóan hosszú idő alatt formálódtak, csiszolódtak olyanná, amilyeneknek ma ismerjük őket. Különböző korokból származó elemek keveredtek bennük, nem mai társadalmunkban keletkeztek.

A hagyományos falusi társadalomban a kisbabát gyakorlatilag megszületéstől fogva körülvette a játék. A szülők, nagyszülők, idősebb testvérek bölcsődalokkal altatták, mondókákat mondtak, miközben arcát cirógatták, ujjait számlálták, tenyerét, nyakát, hóna alját csiklandozták, lábát lógázták, tornáztatták, tapsoltatták, táncoltatták, térdén, háton, nyakban lovagoltatták stb. E játékok segítségével tanulta meg, hogy hol vannak a testének határai, hol végződik ő és hol kezdődik a környező világ. Arra is rájött, hogyan tudja testrészeit használni, mozgatni.

A játékok olyan feladatokat állítottak a gyerekek elé, amelyeket ők meg is tudtak oldani, s ennek segítségével kialakult önértékelésük. Ha valami nem sikerült, senki nem keseredett el túlságosan, hiszen tudta, hogy másban ő az ügyesebb: igaz, nem tud mindent, de sok mindenre képes. Kialakult benne az egészséges önbizalom, ami szintén nagyon fontos a személyiség fejlődésében

A játéknak komoly szerepe van a szabálytudat kialakításában, mely a közösségi viselkedés fontos eleme. Egyik sem születik velünk, a közösségi viselkedést is, a szabályokat is meg kell tanulnunk. A kicsiknél láthatjuk, hogy ők még nem érettek erre, nincsen szabálytudatuk: inkább egyedül, illetve egymás mellett, de még nem egymással játszanak, s játékaik olyanok, amelyekben nemigen fordulnak elő szabályok. Próbáljunk csak egy hároméves kisgyereket megtanítani sakkozni! Sehogy sem fogja megérteni, hogy a király miért csak egyet léphet, vagy hogy a futó miért nem ugorhatja át az útjában álló figurát. A szabálytudat a gyerekekben csak később, 5-6 éves korban alakul ki.

A játék arra is alkalmas, hogy a gyerek megtanuljon kapcsolatokat kialakítani a többiekkel, elsősorban a kortársakkal – vagyis a játék segít a társadalomba való beilleszkedésben. A nagyobbak játékaival falun már csapatjátékok voltak, olykor igen bonyolult szabályokkal, melyekben szükség volt a másik gyerekekre, akár ellenfélként, akár

szövetségesként. A csapatban egyszerűbb vagy bonyolultabb hierarchia alakult ki, voltak hangadók és voltak „közlegények”, egyesek irányították, mások engedelmeskedtek – akárcsak a felnőtt társadalomban. A gyerek mindenképpen megtanulta azt, hogy céljai eléréséhez fontos a csapatmunka, megtanult kapcsolatokat kialakítani és a közösségben viselkedni, ami hozzátartozik az adott társadalom kultúrájának elsajátításához; ezt nevezzük a társadalomba való beilleszkedésnek, idegen szóval szocializációnak (Lázár, 2002, 20.o.).

Kutatás eredmények a gyermekek fizikai fejlődéséről

A kutatás anyaga és módszerei

A kutatás helye

A kutatást a Jánosi „Mókuska” Bölcsőde- Óvodában végeztem. Az óvoda 1949-ben épült és hosszú évekig kántorlak volt. 1964-ben került az óvoda tulajdonába. Jelenleg az épület első része az egyház tulajdona, a második rész felújítás alatt áll, amelyben a középső csoport elhelyezését szeretnék megoldani. Korábban az óvodában három csoport működött: bölcsőde, középső- illetve nagycsoport. Hosszú ideig utána csak két csoport működött, de tavaly óta ismét három csoport működik : kis-, középső- és nagycsoport. A kiscsoportban 2 éves kortól 3,5 éves korig vannak, a középső csoportba 3.5 éves kortól 5 éves korig, a nagycsoportba 5 éves kortól 6 éves korig vannak a gyermekek. Az óvodában hatalmas tágas csoportszobák vannak, külön hálóteremmel. Mind a három csoporthoz tartozik mosdó és illemhely. Egy közös, felújított zeneterem van, amely egyben tornaterem is. Az óvodához tartozik még a konyha és a mosókonyha, raktárhelyiségek és a vezető nő irodája.

Az óvoda udvara hatalmas területtel rendelkezik, ahol gondozott virágoskert és konyhakert is található. Az udvaron külön részleg van a kis-, középső- és nagy csoport számára. A fák alatt, naptól védetten, füves és homokos részleg van kialakítva. A gyerekek kedvükre válogathatnak a homokozók, hinták, mászóókák között. Az óvoda állandó dolgozói vezetőnő, 5 óvodapedagógus, 5 kisegítő nevelő, 1 szakács, 1 mosónő, 1 gazdasági felelős, 1 ápolónő. Az óvoda vezetőnöje: Sirokai - Orosz Marianna, aki két éve van vezető beosztásban.

A kutatás módszerei

Az **szakdolgozatom kutatási – első** gyakorlati részéhez érkezve felmérést végeztem a nagycsoportos óvodások körében. Ez a gyakorlatot egy éve elvégeztem, most megismételtem ugyanazzal a csoporttal, hogy megtudjam, milyen hatása van a rendszeres testnevelési foglalkozásoknak a gyermekek mozgásfejlődésére. A feladat elvégzésében, csak azokat tudtam értékelni, mennyit fejlődtek egy év alatt, akik tavaly is elvégezték ezt a feladatot. Kilenc gyerekről van szó, akiknek fejlődését fel tudtam mérni.

A testnevelési gyakorlatok elvégzéséhez, az óvodában rendelkezésre álló tornaeszközöket használtam fel, amelyek a következők voltak: hat kis hullahopp karika, egy nagy hullahopp karika, egy tornapad, négy labda.

Három felmérő gyakorlatot alkalmaztam:

1. Egyensúlyi képesség felmérése

Feladat: kis karikákba lépéssel haladás a tornapadig, majd fellépni rá és lábujjhegyen végig menni a tornapadon, majd a tornapad végén két lábra érkezéssel beugrani a hullahopp karikába (a hibátlan végrehajtás). (1. táblázat, 1.kép).

2009- 2012- ben született gyerekek teljesítmény eredménye

1.táblázat

Születési év	№	Gyerekek	Feladatok						eredmény
			Karikába lépés	Pókjárás (idő, mp)	Labdadobás				
					1	2	3	4	
2009.	1	B. L.	nagyon jó	16,00	-	-	+	+	2
	2.	K.T.	nagyon jó	48,00	+	-	+	+	3
2010.	3.	B. V.	nagyon jó	27.02	-	-	-	-	0
	4.	B. N.	jó	39.10	-	-	+	-	1
	5.	B. H.	jó	27,15	-	-	+	-	1
	6.	H. R.	nagyon jó	13,00	+	+	+	+	4
	7.	G. R.	nagyon jó	16.03	-	+	+	+	3
	8.	I. D.	nagyon jó	17,10	-	-	+	-	0
	9.	H. M.	jó	18,50	-	+	-	-	1
	10.	P. R.	jó	20,25	-	-	-	-	0
	11.	P.Sz.	nagyon jó	14,05	+	+	+	+	4
	12	P. F.	nagyon jó	27,15	-	-	+	-	1
	13.	R. M.	nagyon jó	21,00	-	-	+	-	1
	14.	Sz. A.	jó	43,12	-	-	-	-	0
	15.	S. Sz.	nagyon jó	53,15	-	+	+	+	3
2011.	16.	G. M.	jó	58,50	+	+	-	-	1
	17.	G. M.	nagyon jó	43,20	+	-	-	+	2
	18.	G. Zs.	nagyon jó	22,10	-	-	-	-	0
	19.	K. M.	jó	53,05	-	-	-	-	0
	20.	F. B.	nagyon jó	50,02	-	-	-	+	1
	21.	Cs. B.	nagyon jó	17,50	-	-	+	+	3
2012.	22.	M. A.	jó	56,20	+	-	+	+	3

2. Kar- és vállizom erősítése. Feladat: három méteres távolságot ki kellett jelölni, ahol pókjárásban kellett haladni egy hasra helyezett labdával időre (mértem az időt). 1. ábra. 2kép).

3. Labdadobás vízszintes célba. Feladat: két méteres távolságból alsó két kezes labdadobással célba kellett találni. Négy dobásból, hány találat volt (2. ábra. 3kép).

A kutatás eredménye 2016-ban

A kutatási gyakorlatokat az óvoda nagycsoportjában végeztem el. Az a csoport 26 létszámú, de a gyakorlat elvégzésében, csak 22 gyerek vett részt. Ebből 9 kisfiú és 13 kislány. Korukat tekintve, egy 4 éves, hat 5 éves, tizenhárom 6 éves, kettő pedig 7 éves, akik részt vettek a felmérésben. Az eredmények különbözőek lettek, amit a gyerekek értek.

A foglalkozást, sorakozással kezdtük, utána bemelegítő gyakorlatokat végeztünk meneteléssel, különféle járásokkal, futással. Ezután végeztük el a fő gyakorlatokat, amely három részből állt. Minden feladat előtt a gyakorlatot bemutattam a gyerekeknek közben magyaráztam, hogy hogyan kell elvégezni a feladatot.

A munkám **első** részében egyensúlyi képesség felmérése volt a cél. A feladat az volt, hogy kis karikákba lépéssel haladás a tornapadig, majd fellépni rá és lábujjhegyen végig menni a tornapadon, majd a tornapad végén két lábra érkezéssel beugrani a hullahopp karikába. Ezt a gyakorlatot mind a 22 gyermek elvégezte, ahol 14 gyermek tökéletesen elvégezte a feladatot, magabiztosak voltak a gyakorlat elvégzésekkor, de 8 gyermeknek nehezen ment a gyakorlat elvégzése, a karikákba lépést el tudták végezni, de a tornapadon nehezképpen ment az egyensúlyozás lábujjhegyen.(1.táblázat, 1.kép).

A munkám **második** része kar és vállizom erősítése volt a cél. Itt az volt a feladat, hogy egy három méteres távolságot ki kellett jelölni, ahol pókjárásban kellett haladni egy hasra helyezett labdával. Ezt a gyakorlatot mértem, hogy mennyi másodperc alatt tudják elvégezni a feladatot. A gyakorlatot itt is mind a 22 gyermek elvégezte. Hét gyereknek sikerült elvégezni a feladatot a legkisebb idő alatt, 1-20 másodperc idő alatt végezte el. Hat gyereknek viszont egy kicsit több idő kellett hozzá, de ők is el tudták végezni a feladatot 20-30 másodpercen belül. Ezeknél a gyerekeknél egyszer sem esett le a labda. Egy gyereknek sikerült elvégeznie 39 másodperc alatt. Háromnak lassabban sikerült elvégezni a gyakorlatot, 40-50 másodperc alatt végezték el. Öt gyereknek sikerült elvégezni a leghosszabb idő alatt, 50-60 másodperc.(1. táblázat,2. kép).

A munkám **harmadik** része kétkezes alsó labdadobás vízszintes célba, egy hullahopp karikába. Itt az volt a feladat, hogy két méteres távolságból két kézzel alsó labdadobással célba kellett találni. Négy dobásból, hány találat volt. A gyakorlatot itt is mind a 22 gyermekkel végeztem el. A gyerekek sorban egyesével végezték el a feladatot. Az első dobás

hat gyereknek sikerült beletalálni a hullahopp karikába. Második dobás szintén hat gyereknek sikerült beletalálni a hullahopp karikába. A harmadik dobás már tizenhárom gyereknek sikerült. Negyedik dobás tíz gyereknek sikerült. Végeredményképpen kiszámítva, hat gyereknek nem sikerült a célba dobni egyszer sem a négy dobásból, hat gyereknek egyszer sikerült beledobni a négy dobásból, négy gyereknek sikerült kétszer beledobni, négy gyereknek sikerült háromszor beledobni és csak két gyereknek sikerült mind a négyszer beletalálni a karikába. Megállapításom szerint, azoknak a gyerekeknek sikerült a legjobban, akik jobban figyeltek, koncentráltak, hogy beletaláljanak a karikába.1.táblázat.(1.táblázat. 3kép).

A kutatás eredménye 2017-ben

A kutatási gyakorlatokat az óvoda nagycsoportjában végeztem el. Az a csoport 24 létszámú, de a gyakorlat elvégzésében, csak 20 gyerek vett részt. Ebből 9 kisfiú és 11 kislány. Korukat tekintve, négy 5 éves, tizenhárom 6 éves, három pedig 7 éves, akik részt vettek a felmérésben. Az eredmények különbözőek lettek, amit a gyerekek értek.

A foglalkozást, sorakozással kezdtük, utána bemelegítő gyakorlatokat végeztünk meneteléssel, különféle járásokkal, futással. Ezután végeztük el a fő gyakorlatokat, amely három részből állt. Minden feladat előtt a gyakorlatot bemutattam a gyerekeknek közben magyaráztam, hogy hogyan kell elvégezni a feladatot.

Itt a munkám **első** feladatként az egyensúlyi képesség felmérése volt a cél. (2 . táblázat.1.kép).A feladat az volt, hogy kis karikákba lépéssel haladás a tornapadig, majd fellépni rá és lábujjhegyen végig menni a tornapadon, majd a tornapad végén két lábra érkezéssel beugrani a hullahopp karikába. Ezt a gyakorlatot mind a 20 gyermek elvégezte, ahol 13 gyermek tökéletesen, hibátlanul teljesítette, magabiztosak voltak a gyakorlat elvégzésekor, de 9 gyermeknek nehezen ment a gyakorlat elvégzése, a karikákba lépést el tudták végezni, de a tornapadon nehezképpen ment az egyensúlyozás lábujjhegyen.

A munkám **második** részében kar és vállizom erősítése volt. (2. ábra.1. kép). Itt az volt a feladat, hogy egy három méteres távolságot ki kellett jelölni, ahol pókjárásban kellett haladni egy hasra helyezett labdával. Ezt a gyakorlatot mértem, hogy mennyi másodperc alatt tudják elvégezni a feladatot. A gyakorlatot itt is 20 gyermek vett részt, ahol 19 gyermek ügyesen elvégezte, de egy gyereknek nem sikerült elvégezni. Megpróbálta, de nem sikerült megtenni a távolságot, csak a negyed részét sikerült megtenni. Megdicsértünk, hogy ügyesen teljesítette, semmi probléma, majd legközelebb sikerülni fog neked. Három gyereknek sikerült elvégezni a feladatot a legkisebb idő alatt, alig 20 másodperc idő alatt végezték el. Öt gyereknek egy kicsit több idő kellett hozzá, de ők is el tudták végezni a feladatot 20-30

másodpercen belül. Ezeknél a gyerekeknél egyszer sem esett le a labda. Három gyermeknek sikerült elvégezniük 30-40 másodperc alatt. Öt gyermeknek pedig 40-50 másodperc közötti időre volt szükségük. Egy gyermeknek sikerült elvégezni 50-60 másodperc alatt. Két gyermeknek sikerült a leghosszabb idő alatt elvégezniük a feladatot, több mint egy percre volt szükségük.

2010- 2012- ben született gyerekek teljesítménye eredménye

2.táblázat

Születési év	№	Gyerekek	Feladatok						eredmény
			Karikába lépés	Pókjárás (idő, mp)	Labdadobás				
					1	2	3	4	
2010	1.	B. H.	nagyon jó	44,05	+	-	-	-	1
	2.	H. M.	nagyon jó	29,00	-	-	-	+	1
	3.	R.V.	nagyon jó	15,10	-	+	-	+	2
2011	4.	B. E.	jó	49,02	-	-	-	-	0
	5.	Cs. B.	nagyon jó	20,05	+	+	+	-	3
	6.	E. N.	jó	46,15	-	-	+	-	1
	7.	F. B.	nagyon jó	26,00	-	-	-	+	1
	8.	G. M.	jó	-	+	-	+	-	2
	9.	G. Zs.	nagyon jó	29,10	+	-	+	-	2
	10.	G. M.	nagyon jó	26,50	-	-	-	-	0
	11.	J. Sz.	jó	36,25	+	-	-	-	1
	12.	K. M.	nagyon jó	59,00	-	-	+	+	2
	13.	R. R.	nagyon jó	36,15	-	-	-	-	0
	14.	Sz. O.	nagyon jó	29,00	-	+	-	+	2
	15.	Sz. M.	jó	1.27,50	-	-	-	-	0
	16.	T. T.	nagyon jó	48,15	-	-	-	+	1
2012	17.	D. K.	jó	44,05	-	-	-	+	1
	18.	M.A.	nagyon jó	35,20	-	-	+	+	2
	19.	P. M.	nagyon jó	20,00	-	-	-	+	1
	20.	T. A.	jó	60,00	-	-	-	-	0

A munkám **harmadik** része kétkezes alsó labdadobás vízszintes célba, egy hullahopp karikába.(2. ábra. 1..kép). Itt az volt a feladat, hogy két méteres távolságból két kézzel alsó labdadobással célba kellett találni. A feladat négy dobásból, hány találat sikerült. A gyakorlatot mind a 20 gyermek elvégezte. A gyerekek sorba egyesével végezték el a feladatot. Az első dobás öt gyerekeknek sikerült beletalálni a hullahopp karikába. Második dobás három gyerekeknek sikerült beletalálni a hullahopp karikába. A harmadik dobás már hat gyerekeknek sikerült. Negyedik dobás kilenc gyerekeknek sikerült. Végeredményképpen kiszámítva, öt gyerekeknek nem sikerült a célba dobni egyszer sem a négy dobásból, nyolc gyerekeknek egyszer sikerült beledobni a négy dobásból, hat gyerekeknek sikerült kétszer beledobni, egy gyerekeknek sikerült háromszor beledobni. Megállapításom szerint, azoknak a gyerekeknek sikerült a legjobban, akik jobban figyeltek, koncentráltak, hogy beletaláljanak a karikába

A kutatás kiértékelésének összessége a 2016-2017 év

A gyakorlat értékelésében kilenc gyerekek tudtam értékelni, hogy mennyit fejlődött egy év alatt. Mert azok akik tavaly részt vettek a gyakorlatban, többségük az idén már iskolás. Táblázat segítségével próbáltam jó láthatóvá tenni, hogy ki mennyit fejlődött egy év alatt. A munkám **első** feladnál, kis karikába lépéssel haladás a tornapadig, majd fellépni rá és lábujjhegyen végig menni a tornapadon, majd a tornapad végén két lábra érkezéssel beugrani a hullahopp karikába. Ezt a gyakorlatot **2016**-ban 3 gyerekeknek sikerült tökéletesen elvégezni, de már **2017**-ben már hét gyerekeknek sikerült tökéletesen elvégezni ezt a gyakorlatot. Ennél a munkám gyakorlati feladatnál, jó látható, hogy egy év alatt soknál volt egyensúlyi mozgásfejlődés.

A munkám **második** feladatnál, az volt a feladat, hogy egy három méteres kijelölt távolságban pókjárásban kellett haladni egy hasra helyezett labdával. Ez a gyakorlatot mértem, hogy mennyi másodperc alatt tudták elvégezni.

A gyakorlatot **2016**-ban két gyerekeknek sikerült elvégezni a legkisebb idő alatt, alig 20(mp) alatt elvégezték. Két gyerekeknek viszont egy kicsit több idő kellett hozzá, de ők is el tudták végezni a gyakorlatot 20-30 másodpercen belül. Egy gyerekeknek sikerült elvégeznie 40-50 másodperc alatt. Négy gyerekeknek lassabban sikerült elvégezni a gyakorlatot, 50-60másodperc alatt végezték el.(1.ábra.).

2016. a gyerekek teljesítménye eredménye az elvégzett gyakorlatokban

3.táblázat

Születési év	№	Gyerekek	Feladatok						eredmény
			Karikába lépés	Pókjárás (idő, mp)	Labdadobás				
					1	2	3	4	
2010.	1.	B. H.	jó	27,15	-	-	+	-	1
	2.	H. M.	jó	18,50	-	+	-	-	1
2011.	3.	Cs.B.	nagyon jó	17,50	-	+	+	+	3
	4.	F.B.	jó	50,02	-	-	-	+	1
	5.	G.M.	nagyon jó	43,20	+	-	-	+	2
	6.	G.Zs.	nagyon jó	22,10	-	-	-	-	0
	7.	G.M	jó	58,50	-	+	-	-	1
	8.	K.M.	jó	53,05	-	-	-	-	0
2012.	9.	M. A.	jó	56,20	+	-	+	+	3
		összesen:9		5,46,22	2	3	3	4	12

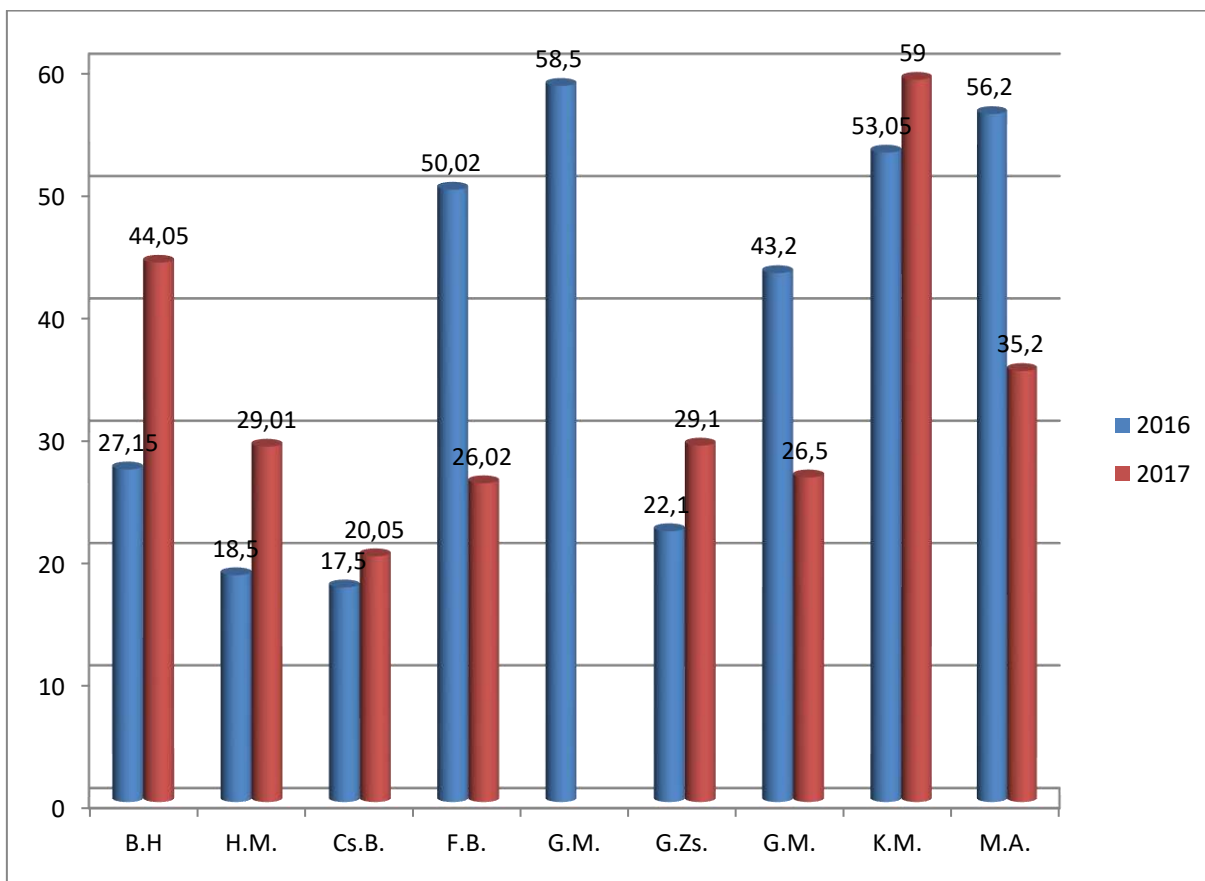
Születési év	№	Gyerekek	Feladatok						eredmény
			Karikába lépés	Pókjárás (idő, mp)	Labdadobás				
					1	2	3	4	
2010.	1	B. H.	nagyon jó	44,05	+	-	-	-	1
	2.	H. M.	jó	29,01	-	-	-	+	1
2011.	3.	Cs. B.	nagyon jó	20,05	+	+	+	-	3
	4.	F. B.	nagyon jó	26,02	-	-	-	+	1
	5.	G. M.	jó	-	+	-	+	-	2
	6.	G. Zs.	nagyon jó	29.10	+	-	+	-	2
	7.	G. M.	nagyon jó	26,50	-	-	+	-	1
	8.	K. M.	nagyon jó	59,00	-	-	+	+	2
2012.	9.	M. A.	nagyon jó	35,20	-	-	+	+	2
		összesen:9		4,08,98	4	1	6	4	15

A gyakorlatot **2017-ben** Öt gyereknek sikerült elvégeznie 20-30 másodperc idő alatt. Egy gyermeknek sikerült elvégeznie 30-40 másodperc idő alatt. Ugyancsak egy gyermeknek sikerült 40-50 másodperc idő alatt. Egy gyereknek sikerült elvégeznie a leghosszabb idő alatt, 50-60 másodperc idő között. De volt egy gyermek, akinek tavaly is nehezen ment a feladat elvégzése. Megpróbálta, de nem sikerült megtenni a távolságot, csak a negyed részét sikerült

megtenni. Megdicsértünk, hogy ügyesen teljesítette, semmi probléma, majd legközelebb sikerülni fog neked.

Pókjárás teljesítmény eredménye mp.

1. ábra



Végeredményként számolva, ezt a gyakorlatot három gyermeknek sikerült jobban teljesíteni mint tavaly, nekik egyszer se esett le a labda. Három gyermeknek volt egy kicsit több időre szükségük, hogy elvégezze ezt a feladatot, nekik azért sikerült lassabban, mert egyszer – kétszer leesett a labda. Azoknál, akiknek több idő a különbség, ennek főbb oka az volt, hogy nehezen tudták elvégezni a feladatot, többször leesett a labda, Ennél a feladatnál, látszik, hogy kicsi fejlődés van. Azoknak, akik jobban figyeltek, sikeresebben ment a feladat elvégzése.

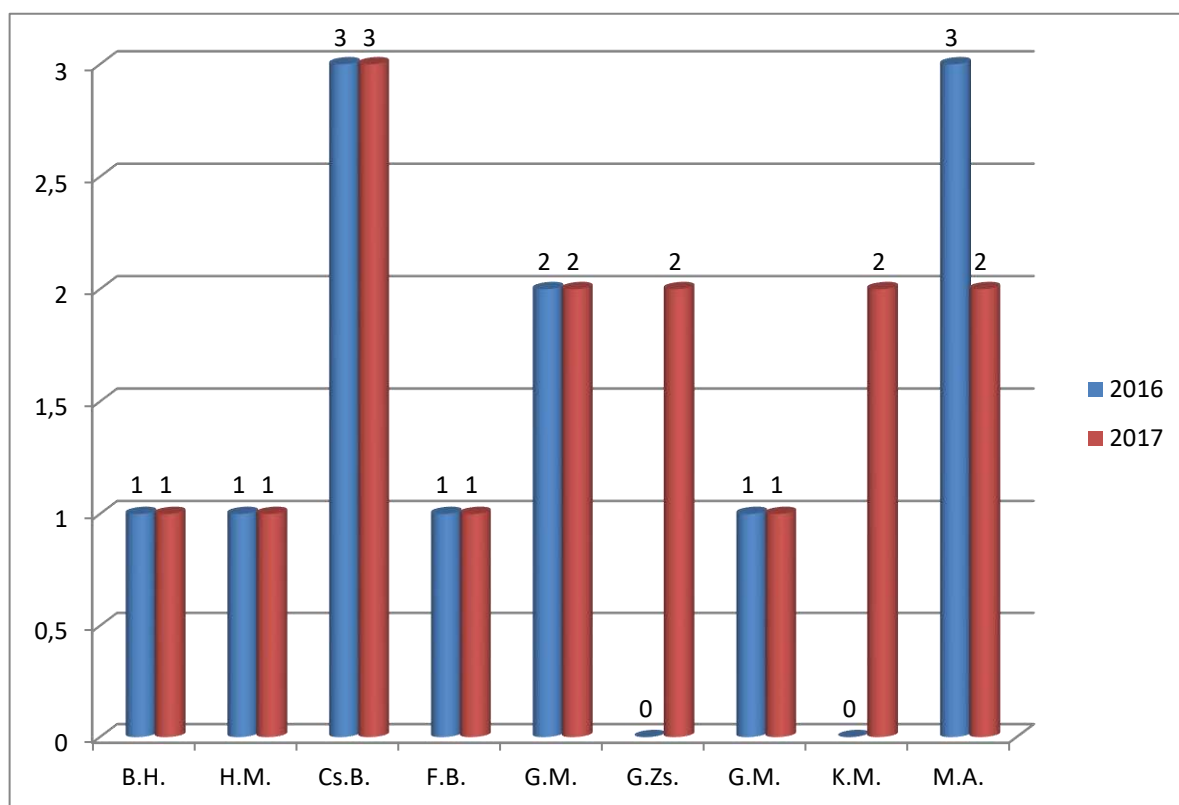
A munkám **harmadik** feladat kétkezes alsó labdadobás vízszintes célba, egy hullahopp karikába. Itt az volt a feladat, hogy két méteres távolságból két kézzel alsó labdadobással célba kellett találni. A feladat négy dobásból, hány találat sikerült. A gyakorlatban kilenc gyerek dobását értékeltem.

A 2016-ban első dobás két gyereknek sikerült beletalálni a hullahopp karikába. 2017-ben az első dobás már 4 gyereknek sikerült betalálni a hullahopp karikába.

2016-ban a második dobás három gyereknek sikerült beletalálni a hullahopp karikába.
 2017-ben a második dobás egy gyereknek sikerült beletalálni a hullahopp karikába.
 2016-ban a harmadik dobás három gyereknek sikerült beletalálni a hullahopp karikába.
 2017-ben a harmadik dobás hat gyereknek sikerült beletalálni a hullahopp karikába.
 2016-ban a negyedik dobás négy gyereknek sikerült beletalálni a hullahopp karikába.
 2017-ben a negyedik dobás négy gyereknek sikerült beletalálni a hullahopp karikába.

Labdadobás eredmény találata célba.

2. ábra



A gyakorlatok elvégzése után elmondhatjuk, hogy a gyerekek 2017-ben jobb eredmény érték el, mint 2016-ban. Ennél a feladatnál jó látható, hogy egy év alatt a gyerekek mozgásfejlődésük fejlődött. .

Az **szakdolgozatom kutatás – második** gyakorlati részéhez érkező felmérést végeztem a nagycsoportos óvodások körében.

A futás képesség felmérése (5.táblázat.). Feladat: két csoportot alakítva felsorakozni, ahol a gyerekek egyenlő számba és egyenlő nem szerint vannak. A gyakorlatot a gyerekek, itt jelre kezdik el. Első feladatként a területre kihelyezett oszlopokat megkerülve végig futni. Utána két lábbon való ugrással végig menni, a kihelyezett négy hullahopp karikán. Azt követően, futó tempóba, átbújni az állványra felszerelt ugráló kötél alatt, majd visszafordulni.

Ezt a gyakorlatot a gyerekek egymás után végezve csinálják. Elsőnek, nem versenyként végzik el, másodjára pedig versenyszerűen végzik a feladatot. A gyakorlatokat időre hajtják végre, amelyből megállapítható lesz, hogy melyik esetben végzik ügyesebben a gyerekek a feladatokat. A gyakorlatban nyolc gyerek vett részt, ahol csoportokban négy-négy jutott.

A foglalkozást, sorakozással kezdtük, utána bemelegítő gyakorlatokat végeztünk el. Aztán Két csoportra felsorakoztunk, ahol egyenlő számba és egyenlő nem szerint álltunk be. Ezt követően a gyakorlat elvégzése előtt, elmondtam közben megmutattam hogyan kell csinálni azokat. Ezt a gyakorlat feladatokat kétszer végeztük el, amely mint a kétszer időt mértem. Az első feladatot, nem versenyként végeztük, de a másodikat már verseny szerűen hajtottuk végre. A feladatot jelre kezdtük el, ahol mind a két csoport első tagja egyszerre indult el, végig a pályán, majd vissza térve indult a következő. Miután mind a két csoportban az utolsó gyerek is elvégezte a feladatot, utána a gyerekekkel megbeszélve, hogy most versenyként kezdjük el megint a gyakorlatot.

A felmérésben résztvevő csoportok időeredmény értéke(mp.).

5.Táblázat

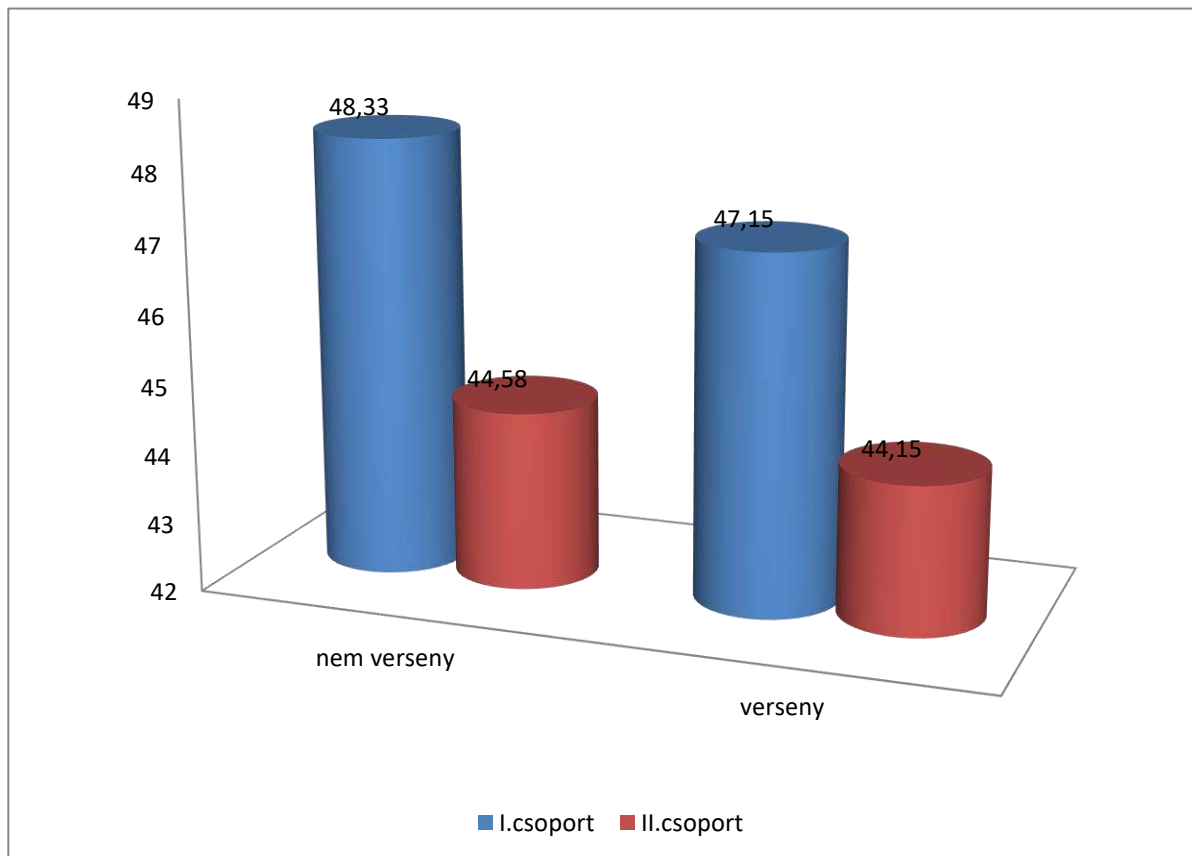
Nagycsoport							
I.csoport				II. csoport			
№	Név	nemvmp	versenymp	№	Név	nem vmp	versenymp
1.	C.D.	12,28	10,15	1.	H. M.	13,11	10,20
2.	B. H.	12,31	11,40	2.	Cs. B.	12,45	10,30
3.	P. M.	12,23	13,10	3.	D.K.	9,59	11,10
4.	G.Zs.	11,51	12,50	4.	M.A.	9,43	12,15
		összesen: 48,33	összesen: 47,15			összesen: 44,58	összesen: 43,75

Láthatóan a gyerekek versenykor kevesebb időre volt szükségük. Itt már azt láthatjuk, hogy a gyermekek jobban figyeltek és ügyesebben végezték el a feladatot. A végeredmény látható, hogy a gyerekek jobban teljesítenek, ha tétje van a feladatnak. Azt a csapatot, akik

jobb időt értek el, megdicsértem, a másik csapatot is megdicsértem, hogy ügyesek voltak, semmi baj, legközelebb ti fogtok jobb győzni.

A felmérésben résztvevő csoportok időeredmény értéke (mp.).

3. ábra



Azért választottam a versenyvezetés módszerét, mert akartam látni, hogy milyen hatása van a gyerekekre, ha versenymódszert használók.

Az **szakdolgozatom kutatási – harmadik** gyakorlati részéhez érkező felmérést végeztem a nagycsoportos óvodások körében.

Láb és karizom erősítése. Feladat: két csoportot alakítva felsorakozni, ahol a gyerekek egyenlő számba vannak. Egy megadott jelre, elkezdni a gyakorlatot, ahol végig kell futni a tornapadon, öt métert futni, majd ezt követően egy megjelölt ponttól három méter távolságból kis labdadobással célba találni egy hullahopp karikába. A feladat lényege az volt, hogy ki tud leghamarabb beletalálni a hullahopp karikába, legkevesebb idő alatt. Ennél a gyakorlatnál, időt mértem és találat számát számoltam. A feladatban 16 gyerek vett részt, ahol egyenlő létszámba és nem szerint csoportot alkottak.

A foglalkozást, sorakozással kezdtük, utána bemelegítő gyakorlatokat végeztünk meneteléssel, különféle járásokkal, futással. Ezután két sorba sorakoztunk fel, ahol egyenlő volt a létszám és a nemek aránya. A feladat megkezdése előtt, a gyerekeknek elmagyaráztam, közben bemutattam a gyakorlatok végzését. Miután elmagyaráztam és bemutattam a gyakorlatot, aztán a gyerekek elkezdték végezni.

A felmérésben résztvevő csoportok első gyakorlat elvégzésének eredmény értéke.

6.Táblázat

I. Feladat							
I.csoport				II. csoport			
№	Név	időmérés (mp)	Ladbadobás (első betalálatra)	№	Név	időmérés (mp)	Ladbadobás (első betalálatra)
1	C.D.	12,10	2	1	F.B.	16,02	3
2	Cs. B.	22,15	5	2	B. H.	25,10	6
3	H. M.	11,11	1	3	R. K.	15,08	2
4	L. B.	18,35	3	4	G.M.	16,15	4
5	D. K.	15,40	4	5	P.M.	8,25	1
6	M. N.	7,12	1	6	J. Sz.	8,45	2
7	T. A.	16,12	3	7	Sz.O.	15,45	3
8	Cs. A.	15,20	4	8	T.T.	25,20	5
	összeség:	1,47,55	23		összeség:	2,08,60	26

*A felmérésben résztvevő csoportok második gyakorlat elvégzésének eredmény értéke.
7.Táblázat*

II. Feladat							
I.csoport				II. csoport			
№	Név	időmérés (mp)	Ladbadobás (első betalálatra)	№	Név	időmérés (mp)	Ladbadobás (első betalálatra)
1	C. D.	12,15	3	1	F.B.	12,10	1
2	Cs. B.	12,20	3	2	B. H.	7,05	1
3	H. M.	11,25	3	3	R. K.	10,05	1
4	L. B.	16,50	5	4	G.M.	9,20	2
5	D. K.	12,50	5	5	P.M.	10,20	2
6	M.N.	8,20	2	6	J. Sz.	11,30	3
7	T. A.	12,30	3	7	Sz.O.	13,40	3
8	Cs. A.	15,50	5	8	T.T.	20,50	5
	összeség:	1,40,50	29		összeség:	1,23,80	18

Minden gyereknek ügyesen ment a tornapadon a végig futás, a labdadobás célba a gyerekek felének sikerült elsőnek beletalálni a hullahopp karikába, Elsőnek végig kellett menni a tornapadon, majd öt méter távolságba gyors tempóba futni, ami után három méteres távolságból labdadobás hullahopp karikába kellett betalálni. A feladatot kétszer végeztük el, mely mind a kétszer mértem az időt és néztem, hányadik dobásra sikerült beletalálni a hullahopp karikába.

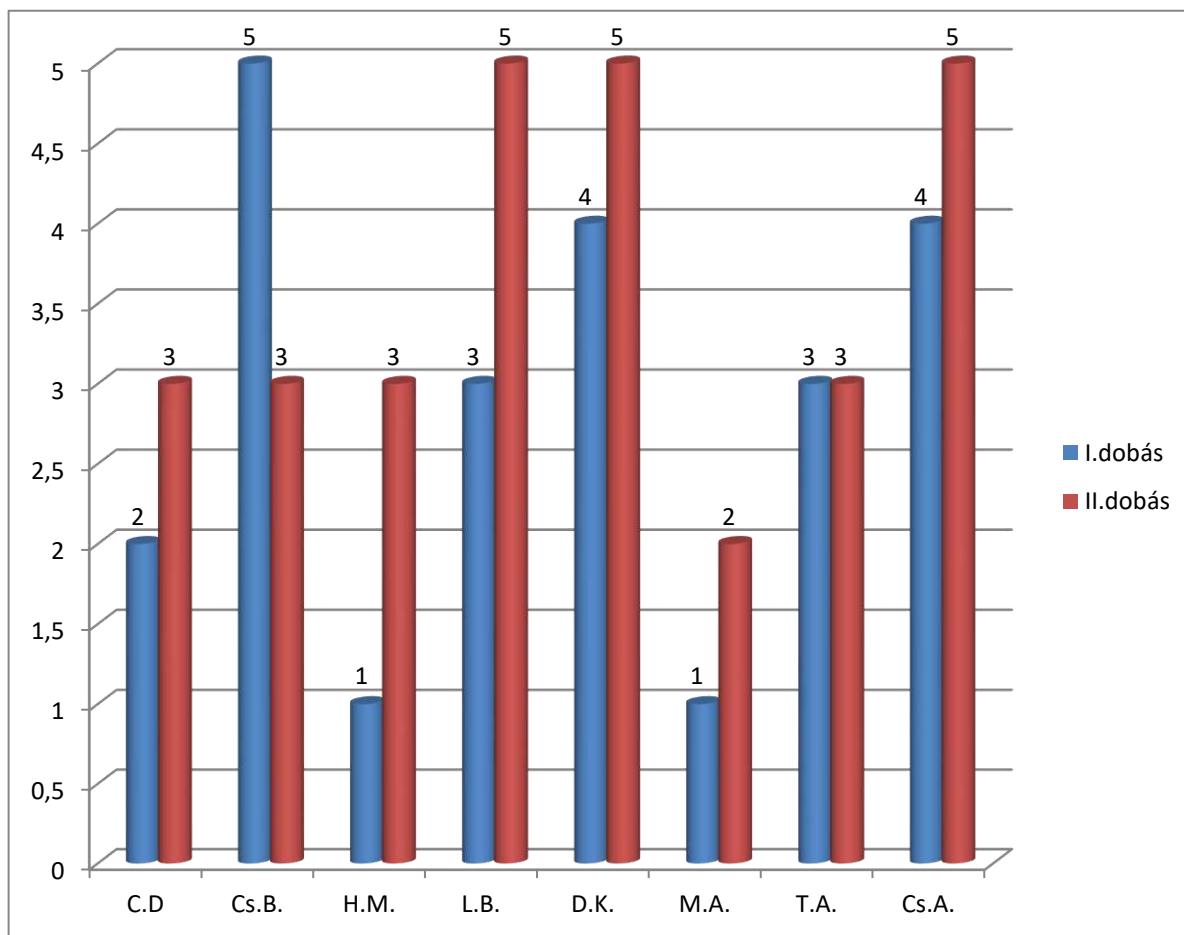
Táblázatban jó látható(6.táblázat.), hogy az első feladatnál az első csoportnak hamarabb sikerült elvégezni a feladatot. Nekik ügyesebben sikerült beletalálni a hullahopp karikába, így kevesebb idő alatt el tudták végezni a feladatot. A második csoportnál viszont, nekik több időre volt szükségük, a betalálásra. A másodikra a feladat elvégzésénél (,7. táblázat. 16.kép), már ügyesebben végezték el, de első csoportnak már nem sikerült olyan jól

betalálni, de a második csoportnak sikerült beletalálni ügyesebben a hullahopp karikába ezáltal kevesebb idő telt el.

Ennél a feladatnál, azt láthatjuk, hogy a gyerekek második feladat elvégzésénél jobban figyeltek.

I. csoport labdadobás célba.

4. ábra

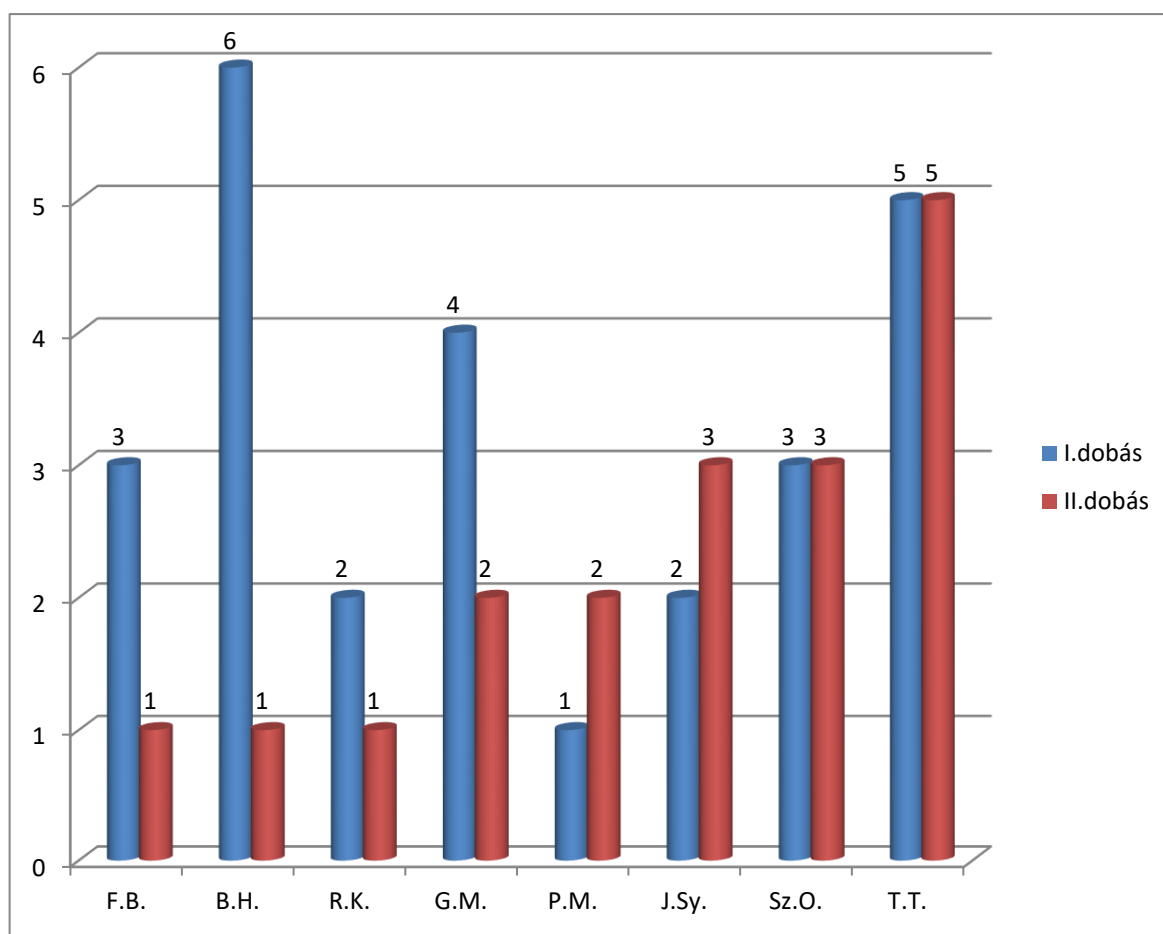


A 4. ábrán láthatjuk az első csoportnak, hogy kinek hányadik dobásra sikerült betalálni a vízszintes hullahopp karikába. Látható az első feladat elvégzésénél az, hogy első dobásnál két gyerekek sikerült első találatra beledobni. Egy gyerekek sikerült második dobásra betalálni a hullahopp karikába. Két gyerekek sikerült beletalálni harmadik dobásra a hullahopp karikába. Két gyerekek negyedik dobásra beledobni a karikába. Egy gyerekek sikerült csak ötödik dobásra beletalálni a hullahopp karikába.

A második feladat elvégzésénél a gyerekeknek több dobásra sikerült beletalálni a hullahopp karikába. Egy gyerekek sikerült második dobásra beletalálni a karikába. Négy gyerekek sikerült harmadik dobásra beletalálni a karikába. Három gyerekek sikerült legtöbb dobásra beletalálni elsőre a hullahopp karikába.

II. csoport labdadobás célba.

5.ábra



A 5. ábrán láthatjuk a második csoportnak, hogy kinek hányadik dobásra sikerült betalálni a hullahopp karikába. . Látható az első feladat elvégzésénél az, hogy első dobásnál két gyereknek sikerült második dobásra beletalálni a hullahopp karikába.. Két gyereknek sikerült harmadik dobásra beletalálni a hullahopp karikába. Egy gyereknek sikerült negyedik dobásra beletalálni a hullahopp karikába. Egy gyereknek sikerült ötödik dobásra beletalálni a hullahopp karikába. Egy gyereknek kellett a legtöbbet dobni, míg beletalált a hullahopp karikába, ő neki hatodik dobásra sikerült.

A második feladat elvégzésénél, ügyesebben sikerült dobni a labdát. Három gyereknek sikerült beletalálni a hullahopp karikába első dobásra. Két gyereknek második dobásra sikerült beletalálni a hullahopp karikába. Három gyereknek sikerült harmadik dobásra beletalálni a hullahopp karikába. Egy gyereknek viszont, ötödik dobásra sikerült beledobni a hullahopp karikába.

Az láthatjuk, hogy a első feladat dobásnál az első gyerekeknek sikerült a legkevesebb dobással beletalálni hullahopp karikába, de a második feladat elvégzésénél már a második csoportnak sikerült legkevesebb dobással beletalálni a hullahopp karikába.

Az **szakdolgozatom kutatási – negyedik** gyakorlati részéhez érkezve felmérést végeztem a nagycsoportos óvodások körében, hogy megtudjam melyik népi játékot szeretik a legszívesebben játszani a gyerekek.

A negyedik munkám kutatási gyakorlati részben népi mozgásos játékok játszása volt a cél. Ebben az volt a feladatom, hogy négy népi játékot több időn keresztül játszása , ahol azt kellett megfigyelnem, hogy a gyermekek melyik népi játékot szeretik a legjobban játszani és hogy miért.

A népi játékok igen fontos része a gyermekek mozgásfejlődésében, értelmi és fizikai fejlődésében. Első játék, amit választottam, az a „Hogy a kakas? népi mozgásos játék volt.(9.kép). Ez egy párválasztó népi mozgásos játék közzé tartozik. A játék játszása előtt, a gyerekeknek elmondtam, hogy milyen játékot fogunk tanulni, részleteztem a játék menetét. Ennek a játéknak a menete, úgy kezdődik, hogy egy kört alkotunk, egy gyereket kiválasztunk, aki a körön kívül körbesétál, majd eközben megérinti valamelyik körben álló társát. Majd elhangzik a egy párbeszéd, az utolsó mondat után, mindketten elkezdenek futni ellenkező irányba a kör körül. Aki előbb vissza ér az üresen maradt helyre, az beáll a körbe, a másik gyerek lesz a kört körül sétáló. Miután elmagyaráztam, megbeszéltünk a játékot, utána szépen kört alkotunk és elkezdtük játszani a játékot. Ez a gyerekek nagyon megszerették játszani, alig várták, hogy a kört körül sétáló legyen. Ennél a játék játszásánál a gyerekeknek jól fejlődik, a figyelme, a térbeli tájékozottsága, a mozgáskoordináció fejlődése.

A második népi játék, amit választottam, az a „Bújj, bújj zöldág” (8. kép) népi mozgásos játék volt. Ez egy hidas népi játék, amely a népi játékok legszebb darabjai közé tartozik. Ennél a játék eljátszása előtt, ugyan úgy a gyerekeknek elmondtam, hogy milyen játékot fogunk játszani, részletesen elmondtam a játék feltételét. Ennek a játék menete, két gyereket választunk, aki a kapu lesz. A két gyerekek felemelt kézzel kaput kell tartani, ami a többi gyerek sorba átbújik rajta. A két kiválasztott gyerekek, el kell dönteni, hogy mi akar lenni, aranyalma vagy aranykörte. Ezt ők ketten, mikor eldöntötték, hogy melyiket választják, utána elkezdjük a játékot. A játék közben énekeljük az éneket, mikor az utolsó szót kimondjuk, akkor a kapu lezáródik, és az a gyerek, aki bent maradt, választ helyzet elé állítják. Neki, el kell dönteni, hogy mit választ és mikor eldöntötte, utána az a kaputartó gyerek mögé áll. A játék addig tart, míg minden gyermekorra került. Ez után a kaputartó gyerek megsámolja, hogy hányan választották őt. Miután elmagyaráztam, megbeszéltük a játék feltételeit, elkezdtük a

játék játszását, kiszámolóval választottunk két gyermeket, akik majd a kapu lesz. Ezt a játékot nagyon élvezték, örömmel énekelve játszották. A végén, nagy öröm volt, annak a kapu sornak, ahol több gyerek volt. Mikor véget ért a játék, alig várták, hogy újból eljátsszuk, mindenki kapu akart lenni. Ennél a játéknál, igen jó fejlődik a gyermekek

A harmadik népi játék, amit választottam, az a „Lánc, lánc Eszter lánc” népi mozgásos játék.(11.kép) Ennél a játék eljátszása előtt, ugyan úgy kezdtem, hogy a gyerekeknek elmondtam, hogy milyen játékot fogunk játszani, utána részletesen elmondtam a játék feladatát. Ennél a játék menete úgy kezdődik, hogy egy nagy kört alkotunk. Utána körbe-körbe megyünk közben énekeljük az éneket, és mikor arra a részre érünk, hogy azt mondjuk, „.... Forduljunk ki(itt egy gyerek nevét mondjunk), „ és akinek a neve elhangzik, az fordul ki a körből és kifordulva megy tovább. Addig játsszuk, míg az utolsó gyerek is ki nem fordul, mikor mindenki kifordul, utána elénekeljük ismét, de a végénél már nem azt énekelve mondjuk, hogy „... forduljon ki.. „, hanem azt, hogy „...forduljon be mindenki, mindenkinek lánc.”. Ekkor mindenki befordul és véget ér a játék.

A negyedik népi játék, amit választottam, az a „Körben áll egy kislányka(kisfiú) népi mozgásos játék. (10.kép).Ez egy párválasztó népi játék közzé tartozik. Ennél a játék eljátszása előtt, ismét magyarázással kezdtem, elmondtam, hogy milyen játékot fogunk játszani, utána részletesen elmondtam a játék feladatát. Ennél a játéknak a menete úgy kezdődik, hogy egy kört alkotunk, kiválasztunk egy gyermeket, aki a körben áll. Utána egymás kezét megfogva, körbe-körbe megyünk énekelve, mikor azt énekeljük, hogy „... ezt szereti a legjobban..”, aki a kör közepén áll, választ egy gyermeket, akivel a kör közepén körbe-körbe forognak párba, közben a kört alkotó gyerekek énekelnek tovább és mikor azt éneklük, hogy „...vége van az éneknek.”””, a játék véget ér, és azzal folytassuk tovább, akit választott a körben lévő gyerek. Ezt a játékot is élvezték játszani.

Ezeket a játékokat több ideje keresztül játszottam és azt vettem észre, hogy mikor a játszásra került a sor és választani kellett, hogy melyik játékot játsszuk, a gyerekek többsége két játékot nevezet meg, az egyik „ Bújj, bújj, zöldág”, a másik a „ Hogy a kakas?”ezt a két népi játékokat választották leggyakrabban. Leültem a gyerekekkel beszélgetni, megakartam tudni, hogy miért is szeretik ezt a játékokat játszani.

A gyerekek többsége azért szereti, a „ Bújj, bújj, zöldágat”, mert ebben a játékban lehet kapu lenni, amilyen át lehet menni, énekelve, körbe- körbe menni, hogy mindenki játszik egyszerre, és a játék végén lehet választani, hogy mit szeretnének. A másik játék, az a „ Hogy a kakas?”népi mozgásos játék. Ezt a gyerekek azért szeretik játszani, mert izgalmas, lehet benne szaladni, és hogy lehet szurkolni, hogy ki érjen hamarabb az üresen álló helyre.

Az én megfigyelésem alapján, azokat a játékokat szeretik a legjobban a gyerekek, amelyekben sok a mozgás. Véleményem szerint, ezeknél a népi mozgásos játékoknál a gyermekeknél bővül a szókincsük, fejlődik a memóriájuk, és a rendszeres mozgással egészségesebb életmód alakul ki náluk .

Összegzés

Az szakdolgozatmunkában, azt vizsgáltam, hogy a népi mozgásos játékok mindennapos használata, milyen hatása van az óvodás gyermek szellemi, fizikai és biológiai fejlődésére. A munkám első részében szakirodalom feldolgozása segítségével próbáltam megtudni, hogy a mozgásos játékok milyen szerepet töltenek be a kisgyermek életében. Ebből az derült ki, hogy a népi mozgásos játékok igen nagy szerepet töltenek be a kisgyermek életében, azért mert a gyermekek nagy részét a játék teszi ki, és nagyobb része a népi mozgásos játékok és hogy a gyermekeknek a mozgásos játékok, jó módszer arra, hogy a gyermekeket szellemileg és testileg nevelni tudjuk ez által. A mozgásos játékok az óvodai testnevelés foglalkozások mellett nélkülözhetetlenek, hiszen azon kívül, hogy segít az egészség nevelésben, a gyerekek ettől ügyesebbek, bátrabbak, egészségesek lesznek, hiszen ekkor a csont- és izomrendszere ebben az időszakban erőteljesen fejlődik, ami nagyon fontos számukra, és a népi mozgásos játékok emellett pedig bővíti a szókincsüket, fejleszti a memóriájukat és oktatási céllal is segít abban, hogy a gyerekek ismerjék a hagyományokat ezáltal, .

Ezért a munkám második részében felmérést mértem, hogy megtudjam, a mindennapos testnevelési foglalkozások, milyen hatása van a gyermekek mozgásfejlődésére és népi mozgásos játékot milyen hatással van az óvodás gyermekek mozgásfejlődésükre és a népi mozgásos játékok mindennapos használatával megtudtam, hogy nagy szerepe van az óvodás gyermekek testi , szellemi és biológiai fejlődésükre. Azon kívül megtudtam, hogy melyik népi mozgásos játékokat szeretik játszani az óvodás gyermekek a legszívesebben. A vizsgálatomat a Jánosi „ Mókuska - Bölcsőde” Pillangó- nagycsoportban végeztem el. A csoport 24 létszámú. Korukat tekintve 5 és 6 évesek. Több időn keresztül végeztem a felmérést az óvodában, mindennap eljátszva a népi mozgásos játékokat, Az eredmény azt mutatja, hogy a kiválasztott négy népi mozgásos játék közül, a gyermekek a „Bújj, bújj, zöldág” és „Hogy a kakas?” népi mozgásos játékokat szeretik a legszívesebben játszani.

Резюме

У своїй роботі я досліджувала, як впливають щоденні заняття народними руховими іграми на фізичний, психічний та біологічний розвиток дітей дошкільного віку. У першій частині моєї роботи я намагалася за допомогою дослідження фахової літератури дізнатись яку роль відіграють народні рухові ігри у розвитку дітей дошкільного віку. Рухливі ігри виявились ефективними для забезпечення психічного та фізичного розвитку дітей. Ігри поряд із заняттями фізичної культури є невід'ємні, так як крім, підкріплення здоров'я вони допомагають дітям стати сміливішими, прудкішими, більш здоровими, оскільки їхні м'язи та опорно-рухова система в цей період швидко розвивається, що дуже важливо для них. Також рухові ігри розвивають мовлення дітей, їхню пам'ять, та допомагають їм пізнати традиції свого народу.

У другій частині моєї роботи я досліджувала як впливають заняття фізичної культури на моторику дітей, на фізичний розвиток, а також які народні ігри діти любляють найбільше. Своє дослідження я провела в Яношівському дитячому садку «Білочка», у великій групі «Метелик». У групі 24 дітей. Вони віком від 5-ти до 6-ти років. Результати показали, що дітям найбільше сподобались ігри „Bújj, bújj, zöldág” та „Ногy а kakas?”.

Felhasznált irodalom

1. Bucherna Nándorné, Faust Dezsőné. Zadravec Teréz: Néphagyományörzés az óvodában, Budapest,2005.
2. Becsy Bertalan Sarolta – Kunos Andrásné, Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása, Nemzeti Kiadó, 1994.
3. Bánhidi M.:A mozgásos játék kisgyermekkorban. In. Dobay-Bánhidi eds. Az óvodai testnevelés alapjai. Lililum Aurum, Dunaszerdahely Szlovákia,2005.
4. Dobay B.: Az óvodai testnevelés alapjai. Selye János Egyetem, LiliumAurum, Dunaszerdahely,2005.
5. Dömötör Tekla:Magyar népszokások, Budapest, 1985.
6. Falvay K. : Ritmikus mozgás - énekes játék, Második változatlan kiadás,1994.
7. Illyés Gyula: Hattyudal ébreszt, vagy lehet a népnek művészete? Budapest,1976
8. Kósa László – Szemerkenyi Ágnes: Apáról fiúra. Budapest, Móra Könyvkiadó,1975.
9. Kriston Andrea, Ruzsonyi Péter : Mozsásos játékok könyve, Budapest,1993.
10. Kovács György, Bakosi Éva : Játék az óvodában. Debrecen,1995
11. Josip Lepas: Az óvodai testnevelés módszertana, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka,2013.
12. Josip Lepas: A mozgásos játékok elméleti és gyakorlati alapjai, Újvidéki Egyetem kiadó, 2013.
13. Lázár Katalin: Gyertek, gyertek játszani. I. A népi játékok elmélete. Játékközlés: Erdély, Moldva, Eötvös József Könyvkiadó, Budapest, 2002.
14. Magyar értelmező kéziszótár, 2003, Budapest, Akadémia Kiadó, 2003
15. Maszler Irén: Játépedagógia. Comenius Bt. Pécs, 1996.
16. <http://levendulaiskola.hu/wp/wpcontent/uploads/2016/07/szakdolgozat.pdf>
letöltési ideje:2017,03.10.
17. <http://klnt.info/oktatasi-programok/nepi-hagyomanyok-oktatasa-azovodaban/>
letöltési ideje: 2017.03,10
18. <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/alternativ-kornyezetben-uzheto-mozgasformak/a-jatek-mint-a-mozgasos-tevekenyse-alapveto-formaja/01>
letöltési ideje: 2017.03.10.
19. <http://antiskola.eu/hu/beszamolo-beszamolok-puskak/23749-a-jatek-fogalmajellemzoi-feltetelei-es-fajtai-a-pedagogiai-asszisztens-feladatai-a-jatek-iranyit#page.1>
letöltési ideje:2017.04.15.

20. <http://www.csaladivilag.hu/a-jatek-szerepe-a-gyermek-fejlodeseben>.

letöltési ideje: 2017.04.15.

21. https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/mozgasosjatekok_5551e3be52c44.pdfDr.Bíró

Melinda, 2015,21.

letöltési ideje: 2017.04.15.

Táblázatjegyzék

1. táblázat. *2009- 2012- ben született gyerekek teljesítmény eredménye.*
2. táblázat. *2010- 2012- ben született gyerekek teljesítménye eredménye.*
3. táblázat. *2016. a gyerekek teljesítménye eredménye az elvégzett gyakorlatokban*
4. táblázat. *2017. a gyerekek teljesítménye eredménye az elvégzett gyakorlatokban.*
5. táblázat. *A felmérésben résztvevő csoportok időeredmény értéke (mp.).*
6. táblázat. *A felmérésben résztvevő csoportok első gyakorlat elvégzésének eredmény értéke.*
7. táblázat. *A felmérésben résztvevő csoportok második gyakorlat elvégzésének eredmény értéke.*

Ábrajegyzék

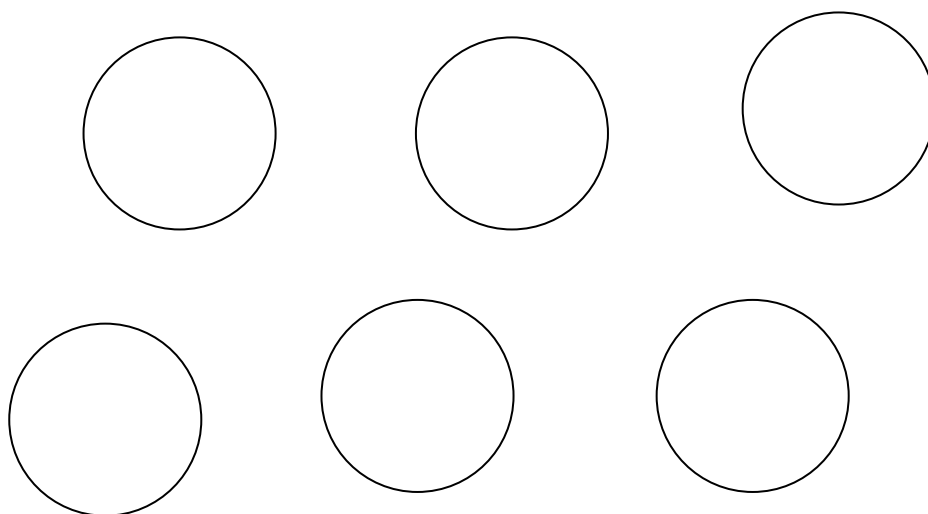
1. ábra. *Pókjárás teljesítmény eredménye mp.*
2. ábra. *Labdadobás eredmény találata célba.*
3. ábra. *A felmérésben résztvevő csoportok időeredmény értéke (mp.).*
4. ábra. *I. csoport labdadobás célba.*
5. ábra. *II. csoport labdadobás célba.*

I. gyakorlati feladat.

Felmérés az ovodában:

1. Egyensúlyi képesség felmérése:

hat kis karikába lépéssel felállás a tornapadra és lábujjhegyen végigsétálva, leugrás két lábra érkezéssel hullahopp karikába



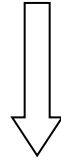
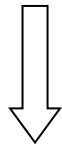
2. Kar- és vállizom erősítés:

pókjárásban labda a hason haladás előre egy bizonyos pontig (felmérés időre).

3. **Labdadobás** (kétkezes alsó dobás) vízszintes célba (hullahopp karikába).

II. gyakorlati feladat.

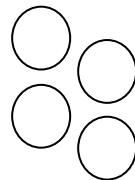
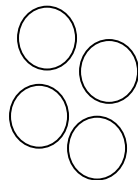
1. Feladat: Felsorakozás. Két oszlopban felsorakozni, egyenlő nemek számmal.



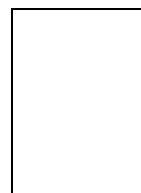
2. Futás különböző irányban. Feladat: a gyerekek két oszlopba felsorakoznak, majd azt követően, egy megadott jelre a kihelyezett három kis oszlopokat, ami egy méter távolságra kivan helyezve futással megkerülve végig mennek.



3. Két lábbal való ugrás. Feladat: két lábbal ugrálva végig menni a karikákon , amely egymás mellé úgy van helyezve, hogy a gyerekek könnyen bele tudjanak ugrani egyik karikából a másikba.

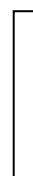


4. Futásátbújással. Feladat: Futással áthaladni a kihelyezett két oszlopra felhelyezett ugráló kötelet, amit úgy kell felhelyezni, hogy a gyerekek áttudjanak bújni. Majd ezt követően vissza fordulni.



II. gyakorlati feladat.

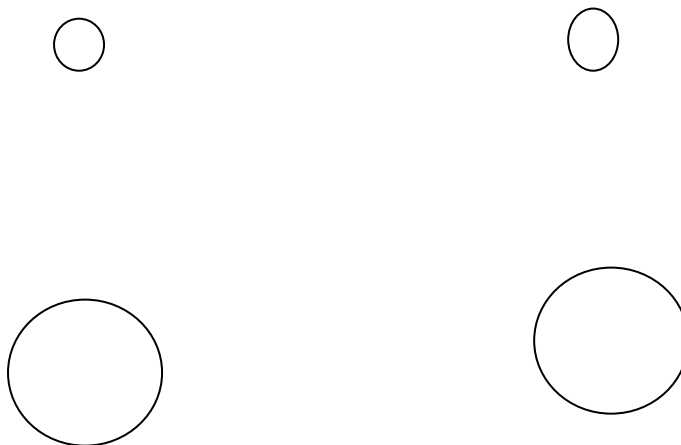
1. Feladat: Felsorakozás. Két oszlopban felsorakozni.



2. Feladat. Futás fel- és lelépéssel. Tornapadon végi menni gyors tempóba, utána leugrani.



3. Feladat. Labdadobás (egykezes) vízszintes célba (hullahopp karikába).



IV: Népi játékok(A feladat 3-4 játékot elvégezni, azt kell leírnom, hogy miért szeretik a gyerekek ezt játszani, az én véleménye, és plusz a gyerekeket megkérdezni, miért szeretik ezt játszani)

Hogy a kakas?

A játék leírása: a gyerekek körben állnak. Kiválasztunk egy gyereket, aki a körön kívül körbesétál, majd eközben megérinti valamelyik körben álló társát. A következő párbeszéd hangzik el:

- Hogy a kakas?
- Három garas.
- Hát a tyúk?
- Az is úgy.
- Hát a jérce?

Az utolsó mondat kimondása után mindketten elkezdnek futni ellenkező irányba a kör kö-rül. Aki előbb ér vissza az üresen maradt helyre, az beállhat a körbe, a másik gyerek lesz a kört körül sétáló.

Bújj, bújj zöld ág

Főleg a kislányok kedvelt játéka volt. Előzőleg kisorsoltak két személyt, akik a kaput tartották. A többiek kézen fogva egyes sorban kanyarogtak alattuk, ezt énekelve:

Bújj, bújj, zöld ág zöld levelecske,
nyitva van az aranykapu, hadd bújjanak rajta!

Rajta, rajta, leszakadt a pajta,
bent maradt a macska.

Hé-rá zsupsz. Ekkor leeresztették a fölemelt „kapukat” (kezeket). A foglyul ejtett személynek választani kellett az aranyalma vagy az aranykörte között (a kaputartók a játék előtt egymás között megbeszélték, hogy ki kicsoda). A többiek ezt nem tudhatták meg, így a döntés idején is kissé félrevonultak a foglyul ejtett személlyel. Feladat: Két gyerek felemelt kézzel kaput tart, a többi sorban átbújik alatta. Akinél a dal végén lecsapják a kaput, az is kaputartó lesz.

Lánc, lánc Eszter lánc

Feladat:A gyerekek kézen fogva körbejárnak. Akinek a nevét éneklik, az kifordul.

Lánc, lánc Eszter lánci cérna,

Cérna volna selyem volna, mégis kifordulna

Péncz volna karika, karika,

Forduljon ki Marika, Marikának lánc.

Körben áll egy kislányka

Fiúk, lányok játsszák, táncolják. Mindenki ismeri ezt a dalt:

Körben áll egy kislányka,

lássuk, ki lesz a párja?

Lássuk, kit szeret a legjobban,

azzal forduljon gyorsan!

Ezt szeretem legjobban,

ezzel fordulok gyorsan!

Vége, vége, vége mindennek,

vége a szerelemnek!

Körbeállunk, egymás kezét fogva. Bent a körben egy vagy több kislányka áll. Persze fiú is állhat.

A kör énekel, a körben állók sétálnak, s az első versszak alatt válogatnak, hogy majd kivel forognak.

A második versszakra megfogják a kiválasztott kezét keresztfogással, és bent a körben forognak.

Mikor vége a dalnak, a „leányka” (aki az előbb választott) beáll a körbe. A választott pedig sétál, most ő választ.

Addig játsszuk, amíg legalább egyszer mindenki sorra kerül.



1.kép. Egyensúlyi gyakorlat a nagycsoportban



2.kép.. „Pókjárás”.



3.kép .Celbadobás vízszintes hullahopp karikába.



4.kép. Futás képesség felmérése .



5.kép. Futás képesség felmérése .



6.kép. Láb és kar izom erősítése



7.kép. Láb és kar izom erősítése



8.kép. „Bújj,bújj, zöldág”.



9.kép. „Hogy a kakas?” népi mozgásos játék



10.kép. „ Körben áll egy kislányka” népi mozgásos játék



11.kép. „Lánc, lánc Eszter lánc” népi mozgásos játék

Népi mozgásos játék tervezése

Hogy a kakas?

Cél	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere	Idő
Motiváció megteremtése	1. Játék: „Hogy a kakas?”	„ Gyerekek szeretnék játszani?” Rendben, akkor alkossunk egy szép kört”	5’
A játékszabály megértése	Szervezési feladatok: - a játék hely előkészítése - gyerekeket előkészíteni a játékhoz - felállás: a gyerekek közül kiszámoljuk egy „vevőt”. A többi gyermek kört alkotva állnak.	„ Most hogy egy szép kört alkotunk, figyeljetek mert kiszámolóval kiválasztjuk, ki legyen a”vevő” . Remek kiválasztottuk a „vevőt”.	15’
Állóképesség fejlesztése, egymás mozgásához való alkalmazkodás, ütközés elkerülése, a térbeli tájékozódás fejlesztése, a jelekhez való gyors alkalmazkodás kialakítására.	Mozgásanyag - figyelem, - beszéd, - futás, A játék leírása: a gyerekek körben állnak. Kiválasztunk egy gyereket, aki a körön kívül körbesétál, majd eközben megérinti valamelyik körben álló társát. A következő párbeszéd hangzik el: - Hogy a kakas? - Három garas. - Hát a tyúk?	„Meg is vagyunk, kiszámoltuk, hogy ki lesz a „vevő”. Most pedig ismerkedjünk meg a játékkal!” „ A vevőnek kikel választani, hogy kitől szeretne vásárolni házi szárnyasok. Ha kiválasztotta, akkor megkell kérdezni-e az eladótól, hogy mennyibe kerül, az eladónak meg válaszolnia kell: - Hogy a kakas? - Három garas. - Hát a tyúk? - Az is úgy. - Hát a jérce? - Fizess érte.	
A játék megismertetése:	- Hát a tyúk? - Az is úgy. - Hát a jérce?		

<p>A kedélyállapot lecsillapítása</p>	<p>Az utolsó mondat kimondása után mindketten elkezdnek futni ellenkező irányba a kör körül. Aki előbb ér vissza az üresen maradt helyre, az beállhat a körbe, a másik gyerek lesz a kört körül sétáló.</p> <p>Felmerülő kérdések megválaszolása</p> <p>Értékelés, dicséret</p>	<p>Figyelem, ha az utolsó mondat elhangzik, akkor ellenkező irányban kellesz futnotok, aki hamarabb vissza ér, az gyorsan beáll a körbe. A másik gyerek pedig lesz a következő „vevő”, aki a körön kívül körbe fog menni és kiválasztja a következő „eladót”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Megértettétek a játék feladatott? - Készen álltok, hogy elkezdjük a játékot? - Ugye nem fogjátok elfelejteni, hogy nagyon oda kell figyelni a játék közben egymásra! - Rendszben akkor kezdjük el játszani a játékot. <p>A játék közben : figyelek arra, hogy minden gyermek betartsa a játékszabályokat és közben ne történjen semmilyen baleset.</p> <p>„ Gyerekek nagyon ügyesek voltatok, nagyon szépen figyeltetek és játszottatok, de most már be kell, hogy bejezzük, majd legközelebb megint eljátsszuk ezt a játékot.”</p> <p>„ Most pedig figyeljetek rám, mert megbeszéljük, hogy mit fogunk megint játszani.”</p>	<p>3'</p>
---------------------------------------	---	--	-----------

Népi mozgásos játék tervezése

„Bújj, bújj zöldág.”			
Cél	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere	Idő
Motiváció megteremtése	Játék: Bújj, bújj zöldág.	„ Gyerekek szeretnék játszani?” Rendben, akkor alkossunk egy szép kört”	4’
A játékszabály megértése	Szervezési feladatok: - a játék hely előkészítése - gyerekeket előkészíteni a játékhoz - felállítás: a gyerekek közül kiszámoljuk két kapu tartott	„ Most hogy egy szép kört alkotunk,figyeljeteK mert kiszámolóval kiválasztjuk, ki legyen a két kapu tartó lesz. Remek kiválasztottuk , hogy kik lesznek azok, most ők szépen csendben megbeszélük, hogy ki lesz az „aranyalma” és az „aranykörte”. De figyeljeteK arra, hogy nagyon halkán döntséteK el, hogy a többiek ne hallják.” - EldöntöttéteK, remek, na most ismerkedjünk meg a játék szabályaival.	
Esztétika ízlés fejlesztése	Mozgásanyag - figyelem,	A játék neve: „Bújj, bújj, zöldág”. Ez azt jelenti, hogy a két kiválasztott gyerek lesz nekünk kapunk, ami alatt átkellessz bújnunk, közben énekeljünk a Bújj, bújj, zöldág, zöld levelecske, nyitva van az aranykapu, hadd bújjatok rajta! Rajta, rajta, leszakadt a pajta,bent maradt a macska. Hé-rá zsupsz. Az utolsó kiejtett szóra, a kapu lezáródik, és aki benne maradt, annak majd választania kellessz a „aranyalmát”vagy „arakörtét”. De kapusok nagyon halkán kérdezzéteK majd meg, attól aki a kapuba maradt, hogy a többiek ne hallják majd meg, aki meg majd a kapuba maradt, a kérdésre nagyon halkán kellessz válaszolni, hogy a többiek ne hallják meg. A végén majd a kapu tartók, megszámoKják, hányan	15’
zenei ízlés fejlesztése,	- beszéd,		
anyanyelvi és nyelvi képesség fejlesztése egymásra való figyelem	A játék leírás: A gyerekek körben állnak. KisorsoloKunk két gyereket, akik a kaput tartották. A többiek kézen fogva egyes sorban kanyarogtak alattuk, ezt énekelve: Bújj, bújj, zöld ág zöld levelecske, nyitva van az aranykapu, hadd bújjatok rajta!		

<p>A kedélyállapot lecsillapítása</p>	<p>Rajta, rajta, leszakadt a pajta, bent maradt a macska. Hé-rá zsupsz. Ekkor leeresztették a főlemelt „kapukat” (kezeket). A foglyul ejtett személynek választani kellett az aranyalma vagy az aranykörte között (a kaputartók a játék előtt egymás között megbeszélték, hogy ki kicsoda). A többiek ezt nem tudhatták meg, így a döntés idején is kissé félrevonultak a foglyul ejtett személlyel. Felmerülő kérdések megválaszolása Értékelés, dicséret</p>	<p>választották őket vagyis, hány gyermek választotta az „aranyalmát” és hányan pedig az „aranykörtét”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Megértettétek a játék feladatott? - Készen álltok, hogy elkezdjük a játékot? - Ugye nem fogjátok elfelejteni, hogy nagyon oda kell figyelni a játék közben egymásra! - Rendben akkor kezdjük el játszani a játékot. <p>A játék közben : figyelek arra, hogy minden gyermek betartsa a játékszabályokat és közben ne történjen semmilyen baleset.</p> <p>„ Na már minden gyermek választott, most szépen kapu tartók, számoljátok meg, hányan választották az „aranyalmát” és hányan az”aranykörtét.”</p> <p>„ Gyerekek nagyon ügyesek voltatok, nagyon szépen figyeltetek és játszottatok, majd legközelebb megint eljátsszuk ezt a játékot és választunk másik kapu tartókat.”</p> <p>„ Most pedig figyeljetelek rám, mert megbeszéljük, hogy mit fogunk megint játszani.”</p>	<p>5'</p>
---	--	--	-----------