

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

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Бакалаврська робота**  
**ЗРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ РОЗВИНЕНОСТІ РУХЛИВИХ ЗДІБНОСТЕЙ**  
**ДОШКІЛЬНИКА ТА МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА У КОНТЕКСТІ ГОТОВНОСТІ**  
**ДИТИНИ ДО ШКОЛИ.**

**БОГОВ (ТУРЯНИЦЯ) ТІМЕА МИКОЛАЇВНА**

Студент(ка) IV-го курсу

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол №1/2018

Науковий керівник:

Греба Ганна Йосипівна

ст. викладач

Завідувач кафедрою \_\_\_\_\_

Біда Олена А.  
доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку \_\_\_\_\_, «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 року

Протокол № \_\_\_\_\_ / 201\_

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

**Кафедра педагогіки та психології**

**Бакалаврська робота  
ЗРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ РОЗВИНЕНОСТІ РУХЛИВИХ ЗДІБНОСТЕЙ  
ДОШКІЛЬНИКА ТА МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА У КОНТЕКСТІ ГОТОВНОСТІ  
ДИТИНИ ДО ШКОЛИ.**

Освітній рівень: бакалавр

**Виконав:** студент(ка) IV-го курсу  
спеціальності 012 Дошкільна освіта  
Богов (Туряниця) Тімеа Миколаївна

**Науковий керівник:**  
Греба Ганна Йосипівна  
ст. викладач

**Рецензент:** Чегіль А.М.  
викладач

Берегове  
2019

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

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

**MOZGÁSTANULÁSI KÉPESSÉGEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA  
ÓVODÁS- KISISKOLÁS GYERMEKEKNÉL AZ ISKOLAÉRETTSÉG  
FÜGGVÉNYÉBEN  
Szakdolgozat**

**Készítette:** Bagó (Turjanica) Tímea

IV. évfolyamos Óvodapedagógia

szakos hallgató

**Témavezető:** Greba Anna

tanár

**Recenzens:** Csehil Anikó

tanár

## Tartalom

<b>Bevezetés.....</b>	<b>6</b>
<b>I. A MOZGÁS JELENTŐSÉGE AZ ÓVODÁS GYERMEK FEJLŐDÉSÉBEN.....</b>	<b>8</b>
1.1. A mozgásfejlődés induktív és deduktív úton.....	9
1.2. A mozgásfejlődés sajátosságai.....	11
1.2.1. Mozcásfejlődés a korai gyermekkorban (1- 3 év).....	12
1.2.2. Mozcásfejlődés az első gyermekkorban (4-7 év).....	13
1.3. A mozgásfejlődésben szerepet játszó mozgások.....	13
1.3.1. A funkcionális mozgásformák fejlődésének szintje az iskolaérettség eléréséhez.....	14
1.4. Az egyes mozgásformák továbbfejlődése.....	16
<b>II. MOZGÁSFEJLESZTÉS AZ ÓVODÁBAN.....</b>	<b>19</b>
2.1. Testnevelés foglalkozás.....	21
2.2. Mindennapos testnevelés.....	24
2.3. A differenciált mozgásfejlesztés elméleti és gyakorlati kérdései.....	25
2.4. Az óvodai testnevelés didaktikája.....	29
<b>III. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI.....</b>	<b>31</b>
Összefoglaló.....	47
Rezümé (ukrán nyelvű).....	49
Irodalom jegyzék.....	51
Melléklet.....	53

## Зміст

Вступ.....	6
<b>I. ЗНАЧЕННЯ РУХУ В РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Еволюція руху індуктивними та дедуктивними способами.....	9
1.2. Особливості розвитку руху.....	11
1.2.1. Розвиток руху в ранньому дитинстві (1-3 роки).....	12
1.2.2. Розвиток руху в першому дитинстві (4-7 років).....	13
1.3. Вправи , пов'язані з розвитком руху.....	13
1.3.1. Рівень розвитку функціонального руху для шкільної зрілості.....	14
1.4. Подальший розвиток окремих форм руху.....	16
<b>II. РОЗВИТОК РУХУ В ДИТЯЧОМУ САДКУЮЮ.....</b>	<b>19</b>
2.1. Заняття фізичним вихованням.....	21
2.2. Щоденне фізичне виховання.....	24
2.3. Теоретичні та практичні питання розвитку диференційованого руху.....	25
2.4. Дидактика фізичного виховання дитячого садка.....	29
<b>III. МАТЕРІАЛ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>31</b>
Резюме.....	47
Висновок (українською мовою).....	49
Список літератури.....	51
Додатки.....	53

„Az ember neveltetése, a születéssel kezdődik, mert az újszülött magával hozza ugyan erőit és tagjait, de ezeknek az erőknek és tagoknak a használatát, alkalmazását, fejlesztését meg kell tanulnia.”

(Herber)

## Bevezető

Dolgozatom témájának címe - „Mozgástanulási képességek összehasonlító vizsgálata óvodás- és kisiskolás gyermekeknél az iskolaérettség függvényében”- igen felkeltette érdeklődésemet. Nemcsak azért, mert a mozgással, a testneveléssel van kapcsolatba, ami nálam kiemelkedő helyen szerepel, hanem azért is, mert napjainkban igen aktuális témának tűnik az iskolaérettség kérdése, főleg a pedagógusok körében. Már egyre több óvodában nagy hangsúlyt kap a gyermek fejlődésének mérése az iskolaérettség, illetve –éretlenség gyanújának megállapítása.

Mikor gyermekünk, kis neveltünk, betölti az ötödik életévét, egyre gyakrabban foglalkoztat bennünket a közelgő iskola, valamint az ezzel összefüggő iskolaérettség kérdése. Vajon milyen egy iskolai életre kellően felkészült gyermek? Megteszünk-e mindent annak érdekében, hogy gyermekünk iskolaérett legyen?

Az iskolaérettség összetett fogalom – a gyermek iskolaérettsége a fizikai és pszichikai alkalmasságon belül több tényezőből tevődik össze. A fizikai tényezők meghatározzák a gyermek teherbíró képességét. A pszichés tényezők közül a tanulással szoros összefüggésben áll a figyelem, emlékezet és a gondolkodás, s az iskolaérettséget befolyásolja a beszéd és a mozgás megfelelő fejlettsége is. A viselkedés terén különösen fontos a munkára való érettség és a megfelelő szociális készségek megléte. Mindezen felül az iskolaérettségi vizsgálatnál külön figyelmet kell fordítani a gyermek érzelmi kiegyensúlyozottságára, illetve a feszültség életkornak megfelelő kezelésére.

A szakirodalmakat tanulmányozva, nemcsak arra jöttem rá, hogy a mozgás milyen fontos az egészségünk megőrzéséhez, a betegségek megelőzéséhez, hanem a mozgás révén válhatunk testünk igazán tudatos irányítójává. A mozgás a gyerekek számára nélkülözhetetlen, hatással van az egész életükre, növekedésükre, semmi mással nem pótolható a testi és lelki fejlődésük során. A megfelelő mozgáslehetőségek biztosítása kedvező hatással van a pszichikus tulajdonságok az érzékelés, észlelés, a megértés, a képzelet, a gondolkodás, az emlékezet fejlődésére is. Vagyis a gyermekkori mozgástanulás kihatással van az iskolai írás-olvasás megfelelő elsajátításához.

A gyermek számára a tanulás, így a mozgástanulás is az élet velejárója, melynek során a kisgyermek megtanulja működtetni a testét. A rendszeres mozgástanulás során felismeri a lehetőségeit és korlátait. Optimális esetben a csecsemőként, majd kisgyermekként „produkált” egyszerű mozgásaink fejlesztik idegrendszerünket, hatnak értelmi képességeinkre. Ez a mozgás által létrejött fejlődés határozza meg később, hogyan állunk majd helyt az óvodában, iskolában és felnőttként az életben.

Ha valamelyik mozgásfolyamatból bármi kimarad, vagy nem megfelelően gyakorolta, rögzítette a gyermek, problémák jelentkezhetnek, amelyek kihatnak a közösségi beilleszkedésre, a tanulási képességekre és a magatartásra.

A kimaradt mozgásformák miatt kialakuló működésbeli hibák nem rögtön, hanem jóval később, a bonyolultabb központi idegrendszeri tevékenységek folyamán válnak csupán észrevehetővé, mint például az olvasás, írás, tanulás. Az olyan egyes mozgásfejlődési lépcsők kimaradása, mint amilyen a mászás és a kúszás leginkább olvasási, tanulási és viselkedészavarokat okozhat, míg a test tengelye körüli forgás és a gurulás elmaradása a finommozgások problémájához, írási nehézséghez vezethet (Járomi, 2009.48.).

Kutatási vizsgálatom célja, hogy felmérjem a különböző életkorú gyerekek mozgáskészségét, ami által megállapítható a gyermekek korának megfelelő fejlettségi szintje. Felméréseim alapján kiderül, hogy melyek azok a mozgáskészségek, melyek fejlesztésére egy öt évesnek szüksége lehet a későbbi zökkenőmentes iskolakezdésre.

Mint leendő óvónő rendkívül fontos feladatnak tartom a gyerekek fejlődésének nyomon követését. A hatékony munka érdekében nem elég csupán figyelmünket pusztán a jelenre összpontosítani, fontos, hogy áttudjuk tekinteni a fejlődés egész folyamatát, s ennek érdekében pedig szükséges időről időre megfigyelni, rögzíteni a gyerekek tevékenységét, viselkedését. Emellett az is lényeges, hogy a felmérések segítségével rálátást kapjunk a gyerekek képességének struktúrájáról, érdeklődésükről, tanulékonyágukról. Ez a felmérés lehetőséget teremt a gyerekek fejlődésének folyamatos nyomon követésére, a szülők tájékoztatására, illetve az esetleges fejlődési elmaradásokra is felhívja a figyelmet.

## I. A MOZGÁS JELENTŐSÉGE AZ ÓVODÁS GYERMEK FEJLŐDÉSÉBEN

A mozgás alapvető életjelenség. Meghatározza a szervezet egészségi állapotát, fizikai és szellemi teljesítőképességét. A mozgás segít egyensúlyt teremteni, optimális változást előidézni a fizikai-lelki és szellemi állapotban egyaránt, megvalósítva azt a célt, hogy életminőségének legjobb szintjére kerülhet (Machalíkné Hlavács, 2008.).

A mozgás maga az élet. Bizonyos szerveink állandó mozgásban vannak, e nélkül nem élnénk, nem tudnánk létezni. A mozgás az első kifejezési eszközünk, amit az életünk első hónapjaiban a kommunikációra használunk. A mozgás révén fedezzük fel a minket körülvevő világot, s tanuljuk meg testünket uralni. A mozgás 3-7 éves korban több szempontból is kiemelkedő jelentőséggel bír. Nélkülözhetetlen a környezethez való alkalmazkodásban és az észlelési folyamatokban: a látás, hallás, tapintás, mind mozgáshoz kötődnek, melyekben a motoros készségek fejlettségi szintje meghatározó. Ezek a folyamatok hároméves koráig rohamosan fejlődnek, s ezzel együtt válik egyre ügyesebbé és önállóbbá a gyermek. Ugyanakkor, párhuzamosan a fejlődés eredményeként fejlődik a fogalmi gondolkodás is. A gyermek egyre több dolgot megtanul a testével kapcsolatban, igyekszik mindent kipróbálni, megtalálni a dolgok miértjeit, igyekszik tisztában lenni képességei határával (Kunos, 2000, 10.).

A mozgás talán a legjobban befolyásolja belső szerveink működését, az anyagcsere-folyamatokat. A mozgásról, végtagjaink helyzetéről, izmaink működéséről az idegpályákon az agy felé történő visszajelzések nagyon gazdag ingereket jelentenek a központi idegrendszer számára. Ezek az ingerek mással nem helyettesíthető szerepet töltenek be az agy, az idegrendszer, különösen a gondolkodás fejlődésében. A mozgás valójában komplex módon zajlik a szervezetben, a környezetben, belső érzésekben, külső visszajelzésekben. A mozgások nagy része örömet kelt, s mint ilyen, önmagában segíti a motivációt. Ha ezt nem engedjük felszínre törni, akkor a mozgást másként élik át a gyerekek, de a felnőttek is. Az ember, amint arra utaltam, hatalmas mozgásigénnyel jön a világra. A mozgáshoz való későbbi viszonyt nagyban meghatározza, hogy ezt az igényt a környezet, a szülő, az óvoda, az iskola megerősíti, vagy elnyomja. Minden azon múlik, hogy a környezet elfogadja-e, megerősíti-e a mozgást, mint kommunikációt, mint örömforrást, mint alapvető létezési formát (Kunos, 2000, 15.).

A fiatal életkorban kialakított mozgásigény, mozgásszeretet jó motivációs bázisként szolgál a későbbi mozgási szokások rögzüléséhez. A mozgástanulásra, tanításra a legkedvezőbb időszak a gyermekkor, mert a mozgás hatására létrejön az idegpályák begyakorlottsága, és kialakulnak azok a feltételes reflexek, kapcsolatok, melyek a későbbiekben lehetővé teszik többek között a



finommotoros koordináció létrejöttét, a figyelemkoncentrációt, melyek már elengedhetetlen feltételei az iskolába kerülésnek. A gyermekek testkultúrára nevelése alapozza meg az egyén motoros képzettségét, mozgáskultúráját, mozgásos műveltségét, felnőttkori aktív sportoláshoz való képességeik fejlődését és – nem utolsósorban – sportági felkészültségüket (sportágválasztás, tehetséggondozás). A rendszeres mozgás iránti igényt ki kell alakítani: a szülő, pedagógus feladata, hogy a megfelelő környezetet megteremtse, mert az egészséges, aktív életmód tekintetében a legfőbb szerep a minket körülvevő szocializációs színtereknek tulajdonítható, mint például a család, az iskola (Sáringerné, Nádasi,2010,36o.).

A gyermek kíváncsi a környező világra. Látni, hallani, érezni, megfogni akarja mindazt, ami elé tárul. Igazán megérezni akkor tudja, ha a saját tapasztalatai, élményei sokrétűek, gyakorolhatók és persze kipróbálhatók. Ezekkel az érezhető információkkal, amelyek a test különböző területeiről érkeznek, tanul tájékozódni a gyermek. Még pontosabban az agyat erősíti a testből és a külvilágból érkező érzékek feldolgozására, összehangolására. Ez a tudás valamennyi további ismeretszerzés alapja.

Minden mozgás a térben játszódik le, ami a gyereket körülveszi, amelyben mozog és cselekszik, amelyben a felnőtt kezek mozgatják, amikor még nem tud önállóan helyet változtatni, és különösen fontos a tér, amelyet önmaga jár be, amikor már saját erejéből képes odébb gurulni, kúszni, mászni, lépegetni, majd járni, felmászni, leugrani, lecsúszni vagy végig biciklizni. Mozgás közben érzékeli az irányokat (a legalapvetőbb „lentet” és „fentet”, majd a többit), a távolságokat (nem érem el, elérem, közel, távol, fenn az égen), a viszonylatokat (előtte, mögötte, alatta, rajta stb.), a bonyolultabb összefüggéseket (benne, felfűzve, összeillesztve stb.). Ezeket eleinte nem tudja megnevezni, hanem a saját testéhez képest tanulja meg a fogalmakat, amelyeknek beszédének és gondolkodásának fejlődésével fokozatosan érti meg a nyelvi megfelelőjét. Az előbbihez sok szabad, önálló játékra van szükség, az utóbbihoz odafigyelő, örülni tudó, a gyerek tevékenységét kommentáló, vele beszélgető felnőttre. A későbbi térbeli tájékozódás alapjai ezek: szükség lesz rájuk akár a beszédértésben (pl. helyhatározók), az írástanulás során (jobb-bal), vagy a tájékozódó képességhez (Dobay, 2005)..

### **1.1 A mozgásfejlődés induktív és deduktív úton**

Az egymást követő mozgásfejlődési szakaszokhoz különböző módon juthatunk el. Az egymás utáni életkori szakaszok mozgásanyagának meghatározására két logikai megközelítés kínálkozik. Az egyik az induktív, a másik a deduktív út (Dobay, 2005).

Az **induktív** gondolatmenet azt jelenti, hogy a gyakorlat színterén összegyűjtött elemeket csoportosítjuk, a köztük lévő összefüggéseket értékeljük, levonjuk a lehetséges következtetéseket. Az egyestől haladunk az általános felé. Esetünkben a fejlődő kisgyermek mozgásait megfigyeljük, a mozgásfejlődést nyomon követjük, a mozgásokat összegyűjtjük, majd erre támaszkodva általánosítunk. A kiindulási alap tehát sok-sok kisgyermek mozgásának megfigyelése születéstől 6-7 éves korig. Ezek felhasználásával kellő biztonsággal meghatározhatjuk az egymást követő mozgások sorrendjét, és ezek életkori elrendeződését. A mozgások és életkorok összefüggéseinek leírásával olyan mozgásfejlődési skálát kapunk, melyhez a gyermek fejlődését már viszonyíthatjuk. A folyamat a trendek változása miatt nem zárható le, viszont az átlagok folyamatos megújításával mindig alkalmazható skálához jutunk.

A mozgásfejlődés folyamatosságának szem előtt tartása mellett vizsgáljuk a mozgásokat:

- a végrehajtott mozgások bonyolultsága,
- a gyermek mentális fejlettsége által meghatározott kommunikációs, valamint
- a szocializációs (család, bölcsőde, óvoda, iskola) szint (Győri, 2002, 262–269.).

A másik a **deduktív** út, melynek során a kultúra, azon belül a testkultúra egészéből indulunk ki, azon belül annak sportági mozgásanyagát vizsgáljuk. A sportági technikákat elemezzük, bontjuk egyre kisebb még értelmes egységekre, és az így létrehozott alapelemeket rendezzük a 7–10 éves gyermekek fejlettségének megfelelően, sportáganként különböző életkorban.

E gondolatmenet szerint felbontott sportági technikákból származó mozgásanyag legegyszerűbb csoportjai megfelelnek a hatéves és az első osztályba lépő gyermekek készség- és képességszintjének és közvetlenül csatlakozik az iskolaérettséget minősítő képességekhez, mozgáskészségekhez. (Király, Szakály, 2011, 22-25 o.).

A sportági mozgásformák a mozgáskultúra olyan alapvető elemei, melyek meghatározzák az ember mozgásműveltségét. A kisiskoláskorúak fejlesztéséhez felhasznált mozgásanyagot döntően ebben a rendszerezésben tartalmazza az alsó tagozatos iskolai testnevelés. Ebből is következik, hogy a 7–12 éves gyermek korrekt mozgásfejlesztése egész életre szólóan meghatározza a különböző sportágakban, vagy sportszerű tevékenységben történő sikeres vagy sikerélménnyel kecsegtető aktivitást, mely a mozgás életmódba építésének lehetőségét nagyban meghatározza (Király, Szakály, 2011, 22-25 o.).

## 1.2 A mozgásfejlődés sajátosságai

Ahhoz, hogy az egyedfejlődésben felismerjük a gyermek mozgásfejlődésben történő előrehaladását – lényegében a mozgásfejlődési korát –, ismernünk kell azt a mozgássort, melyen a gyermek születésétől kezdve végighalad. Ismernünk kell tehát azt a „skálát”, melyhez a gyermek mozgásfejlettségét minősítjük. Az emberi fejlődést vizsgáló tudománynak két fontos kulcsfogalma van: a növekedés és a fejlődés. A növekedésen a szervezetben bekövetkező mennyiségi változásokat értjük, a fejlődésen viszont a minőségi változásokat. A szervezetben bekövetkező minőségi változásokon, vagyis az alapvető mozgáskészségek, mozgásformák kialakulását valamint a testi motoros képességek fejlődését értjük.

Mi határozza meg a mozgásfejlődés kialakulását? Elsősorban: a genetikai örökletes tulajdonságok, a mozgástapasztalatok, a mozgásingerek sűrűsége (reflexkapcsolatok „ideg-izom”), a természeti környezet, a társadalmi és szociális viszonyok.

Farmosi (1999) szerint, az első gyermekkor (életszakasz) a mozgásfejlődés első csúcsideje, a mozgás tanulására, tanítására egyik legkedvezőbb periódus a gyermekkorban. Farmosi nevéhez kötődik a mozgásfejlődés életszakaszainak kidolgozása:

Újszülöttkor	1-10 nap	
Csecsemőkor	10 nap – 1 év	
Korai gyermekkor	1 - 3 év	
Első gyermekkor	4 - 7 év	
Második gyermekkor	nők-lányok 8 – 11 év	férfi-fiúk 8 - 12 év
Serdülőkor	12 – 15 év	13 - 16 év
Ifjúkor	16 – 20 év	17 - 21 év
Életkor I.	21 – 35 év	22 - 35 év
Életkor II.	36 – 55 év	36 - 60 év
Időskor	56 – 74 év	61 - 74 év
Aggkor	75 – 90 év	
A hosszú élet kora	90 -	

Az óvodáskor a mozgásfejlesztés szempontjából két életkori periódust ölel fel: a korai gyermekkort (1-3) és az első gyermekkort (4-7 év). A korai gyermekkor az alapvető és

változatos mozgásformák elsajátításának szakasza. Az első gyermekkor pedig az alapvető mozgáskészségek kialakulásának és a testi motoros képességek fejlődésének szakasza.

### **1.2.1 Mozgásfejlődés a korai gyermekkorban (1- 3 év)**

A korai gyermekkor az 1- 3 éves korig terjedő időszak. A mozgásfejlődés szempontjából ez az időszak a próbálgatás, a tapasztalatszerzés időszaka (Farmosi,1999). Ez a szakasz a mozgásfejlődés szempontjából igen lényeges. A járás kialakulásával megteremtődik az önálló cselekvés feltétele, mely kiindulópontja egy sor mozgásforma új megtanulásának. Ilyen a járást követően a felfelé és a lefelé lépkedés, a tárgyakra való fel- és lemászás, a köztes terek átlépése, a futás, az ugrás, az ugrálás, mind előkészület a szökdeléshez. Ugyancsak ide tartozik a lökés, tolás, húzás, hajlás és lendítés, majd a hajítás, az elkapás és az ütés.

A mozgásfejlődés jelentős állomása a kapaszkodással kezdődő, segítséggel folytatódó, majd önállóan kivitelezett járás. A második év vége felé a legtöbb gyerek felül, feláll, és kapaszkodva lépegetni kezd. A helyváltoztatás változatos módjait gyakorolják ebben a félévben a gyerekek: hemperegve, gurulva, kúszva, mászva nagy területeket is be tudnak „járni”. A kezdeti bizonytalan lépegetés a második életévben egyre biztosabbá válik. Járás közben fokozatosan lecsiszolódnak a fölösleges mozdulatok. Két karját már nem tartja szét az egyensúlyozás megkönnyítése érdekében. Csökken a terpesz, járás közben, és a két lábfej egyre párhuzamosabban áll. A kisgyermek mozgása nemcsak mennyiségileg bővül, hanem minőségileg is változik. Természetes mozgásainak kivitelezése tökéletesedik, és mozgásait bizonyos célokra irányuló cselekvésekben eszközként hasznosítja. A mozgásos cselekvések irányításában az értékelés mellett egyre nagyobb szerepet kap a gondolkodás (Kunos, 1994).

A gyermek sokféle alapvető mozgásformát ismer és használ, de ezek még nincsenek készségszinten. A legbegyakoroltabb helyváltoztató mozgás a mászás, amelyet biztonsággal ural! Az egyensúlyozási képesség még kevéssé fejlett, ezért a járás tipegő, a futásban és az ugrásban alig észrevehető a repülés fázisa, vagyis mindig egy talp érinti a talajt. Erre az életkorra nem jellemző a gyermekek teljesítményre törekvése, nem látják a tevékenység célját, értelmét (Dobay,2005).

A korai gyermekkor mozgásfejlődésében a játék meghatározó jelentőségű. A játékban a testi képességek és mozgáskészségek fejlesztése mindig összetett módon történik, azaz több képesség és készség egyidejű, komplex fejlesztésére, tökéletesítésére van lehetőség.

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

Az első gyermekkor 4- 7 éve korig tart. Ebben az életszakaszban két jelentős, jellegében hasonló változás következik be a legtöbb gyerek életében. Három-, négyéves korától óvodába, hat-, hétéves korától iskolába kerül. Ez az egyediből a szervezett közös foglalkoztatásba való átlépés azért lényeges, mert ekkor kapcsolódhat be először a rendszeres testnevelésbe, amelynek színvonala hosszú időre megszabja a motorikus fejlődését. A gyermek mozgásfejlődésre a már megtanult mozgások tökéletesedése és az első mozgáskombinációk megjelenése a jellemző. A fejlődés három fő irányt követ. Megnyilvánul a teljesítmény javulásában, a mozgásvégrehajtás minőségében, pontosságában és az ismert mozgások kombinációjában. Ugyanazt a mozgást egyre több kombinációban és egyre több feladathelyzetben képes felhasználni a gyermek. Ilyen kombinációk lehetnek például: a járás összekapcsolása mászással, tolással és hordással. A járás és a futás összekötése a labda magasra dobásával és később elkapásával vagy járás, futás és szökkenés váltogatva (Dobay,2005).

A kondicionális képességek közül az idegrendszeri érést kísérő mozgás- és mozdulatgyorsaság, valamint a testnagysággal arányos állóképesség fejlődésében lehet számottevő előrelépést felismerni. A koordinációs képességek közül a motorikus tanulás, a mozgásvezérlés- és szabályozás, ezen belül pedig az egyensúlyozás fejlődése kifejezett. A kondicionális és koordinációs képességek színvonala a viszonylag gyors lehetőségbővülés ellenére is elmarad az optimálistól, ha a kisgyermek nem részesül kellő színvonalú és mennyiségű testnevelésben.

A gyermekek nagy mozgásigénye célratöréssel és kitartással párosult. Fiúkra jellemző még a teljesítményre törekvés a játékokban és a versenyben. A lányok viszont a közepes intenzitású mozgásokat kedvelik és sokkal több – mozgás közbeni – pihenőt igényelnek, mint a fiúk. Ez nem biológiai, hanem társadalmi okok következménye és abból a különbségből adódhat, ami már ebben a korban a nemek között a szerepmintákban tapasztalható. Az első gyermekkor a mozgásfejlődés szempontjából nem egységes időszak. A három és a négyévesekre még jellemző a kisgyermek mozgásának sajátossága. Nagyobb változás az 5-6 éves korban következik be (Farmosi, 1995, 48-49.).

### **1.3 A mozgásfejlődésben szerepet játszó mozgások**

A gyermek fejlődésének folyamatában a mozgásfejlődés csak az egyik olyan terület, mely a személyiség kialakulását befolyásolja. E folyamat már a születés előtt elkezdődik, különösen

intenzív szakasza a születéstől 10–12 éves korig tart. Ebben az időszakban a mozgás a külvilággal történő kapcsolattartásnak az eszköze, általa fejlődnek a szervek, szervrendszerek (pl. az idegrendszer, az ízületi, a csont- és izomrendszer). A kifejtett hatás kétirányú, mert a mozgások végzése közben fejlődő ideg- és mozgatórendszer újabb és bonyolultabb mozgások elsajátítását teszi lehetővé. Lényegében a mozgatórendszert célzó fejlesztés/fejlődés olyan pszichés funkciójavulásban is szerepet játszik, melynek a későbbi optimális gondolkodási képesség kialakulásában pótolhatatlan szerepe van (Király, Szakály, 2011, 11-12.).

Fejlődnek az idegrendszer, a szív-, a vérkeringési, a légzési rendszer, az izomrendszer, az ízületi és csontrendszer funkciói. Kijelenthetjük, hogy a mozgás a fejlődés motorja. Ezért ezt az időszakot funkcionális mozgásfejlődésként definiáljuk és az ebből az időszakból származó mozgásokat a funkcionális mozgásformákban csoportosítjuk (Király, Szakály, 2011. 13.).

### **1.3.1 A funkcionális mozgásformák fejlődésének szintje az iskolaérettség eléréséhez**

A funkcionális mozgásformákon olyan elemi mozgások együttesét értjük, melyek a legfontosabb, emberre jellemző mozgásokat tartalmazzák, és amelyek kialakulása, fejlődése közben a test funkciói a megfelelő feltételek biztosítása mellett tökéletesednek. Úgy fogjuk fel, hogy az öröklött reflexek által meghatározott mozgások elindítják az egyes agyterületek szabályozó funkcióinak működését, melyek aztán visszahatnak a mozgásra, és egyidejűleg más agyterületek hierarchikus fejlődésére is. Ezen az úton válnak a születés utáni látszólag rendszertelen tömegmozgások egyre koordináltabban, tudatosabban végrehajtott tanult mozgásokká. Az idegrendszer hierarchikus fejlődése megfelelő alapot képez a személyiség teljes kifejlődéséhez.

A funkcionális mozgásformák csoportja a legegyszerűbb, az egy mozdulatot tartalmazótól a néhány összekapcsolt mozdulaton át az egyszerű cselekvések végrehajtásáig tartó aktivitásokat tartalmazzák (Király, Szakály, 2011. 22-25.).

Ha azt állítjuk, hogy 6 éves kor körül a gyermek megtanulja az emberre jellemző alapkészségeket, az természetesen nem jelenti azt, hogy e készségekkel, teljesítmény-centrikus biztonsággal rendelkezik. Mindösszesen azt állítjuk, hogy e készségek elemi szintű végrehajtását tudja, ahhoz azonban még nagyon sokat kell fejlődnie, hogy ezekben a teljesítményorientáltság legyen jellemző. Jóval később következik be az az időszak, amikor a mozgások végrehajtásához szükséges motorikus képességei olyan szintre fejlődnek, amikor a készség szinten megtanult mozgást, már önmegvalósításra képes használni. E folyamat 16–20 éves korig is tarthat. Sportolónál akár még tovább is (Király, Szakály, 2011, 44.).

Ha a 6 éves kori állapotot a fejlett mozgásszabályozással jellemezzük, szükséges összefoglalni azokat a mozgásformákat, melyek erre a korra jellemzőek a gyermekek mozgásvégrehajtásában. A 6 éves korban végrehajtandó mozgások áttekintésével az alábbi csoportosítást kapjuk:

1. **Járás.** Kezd megváltozni a korábbi, kisgyermekre jellemző tipegő járás. Számottevő változás 6-7 éves korban várható.

2. **Futás,** melynek során kezd levegőssé válni a mozgás, elhatárolhatóvá válik a lendítés és az elrugaszkodás fázisa. Az oldalirányú kitéréssel (egyensúlyozással) történő futás változóban van. A lépéshossz növekszik, a frekvencia ennek megfelelően csökken, de még domináns.

3. **Ugrás.** E mozgásforma tartalmazza a helyben szökdelést, a fel-, leugrást, bizonytalanabban a páros lábon történő előre-, hátraugrást, az egy lábról történő el- és felugrást. Farnosi szerint a lépcsőt gyakran használó gyermekek ezen a területen jobban fejlődnek a lépcsőzés okozta láberő fejlődése miatt.

4. **Dobás.** 6 évesen nincs akadálya a különböző dobásformák elsajátításának, de ez csak a felnőtt segítségével, megfelelő irányítás mellett valósítható meg.

5. **Elkapás.** Az elkapott szert (labdát) kezdetben még a mellkashoz szorítják. Ez a mozdulat lassan fejlődik és alapvetően a felnőttek tudatos segítsége kell hozzá. E mozgásformának része a labdaérezék, mely a felfújott labda egyre biztonságosabb kezelésében nyilvánul meg. A labdaérezék kapcsán beszélhetünk a rúgás fejlesztéséről is. Ugyancsak ehhez a mozgásformához soroljuk az ütővel történő manipulálás fejlesztését is. A távolságbecslés, az irányérzékelés, a térérzékelés fejlesztése kiemelkedően fontos feladatok.

6. **Mászás.** Ehhez tartozik a csúszás, a kúszás, de a nyuszi ugrás és a békaugrás is. 5 éves korra kedvelt mozgásformák ezek, melyek nagyban hozzájárulnak a gyermek testének arányos fejlődéséhez és ügyességének javulásához.

7. **Húzás, tolás, függés, forgás, gurulás** a testhossz- és szélességi tengelye körül, egyensúlyozás. E mozgásformákon belül kerül szóba az egyensúlyozás, melynek fejlesztésére ebben a korban nagy lehetőség van. E területen a statikus és a dinamikus egyensúlyérzék fejlesztése egyaránt fontos (egyensúlyozás szokatlan testhelyzetben, mint állás egy lábon, tarkóállás, fejjállási próbálkozások). Ugyancsak fontos a szélességi és hossz tengely körüli

forgások fejlesztése (térbeli tájékozódás képessége). Ezek sorában különösen fontos az előre bukfenc és a nyújtott testtel történő forgásállásban és a talajon (Király, Szakály, 2011, 43-44.).

#### **1.4 Az egyes mozgásformák továbbfejlődése**

Farmosi szerint, 3-4 éves korban a mászás a legkedveltebb és a legtöbbet gyakorolt mozgásformája. A járáshoz hasonlóan ennél a mozgásnál is csak 5 éves kor után figyelhető meg nagyobb fejlődés. A mozgás a mászó eszközön – akadály, rácslétra, bordásfal – a megelőző életkorhoz képest folyamatosabban, gyorsabban és koordináltabban megy végbe.

A 4 évesek már képesek váltott lépésekkel önállóan fölmenni a lépcsőn. A meredekebb és szokatlan magasságú lépcső azonban a mozgásukat megzavarhatja. A lefelé lépkedés többségükönél még utánlépéssel történik, a felfelé lépkedéshez képest kevésbé folyamatos és lassúbb is. A 3-4 évesek 30 cm távolságú akadályokon tudnak átlépni. Az 5-6 éveseknél azonban már nemcsak az átlépendő akadályok közötti távolság növelhető 50 cm-ig, hanem a távolság is variálható 20-50 cm között. A nagyobb átlépési távolság kisebb magassággal párosuljon. Megfelelő gyakorlással elérhető, hogy a gyermek többsége az akadályt ugrólépéssel küzdje le.

A futás fejlődése – hasonlóan a járásához – a lépéshossz növekedésével és a lépésfrekvencia csökkenésével megy végbe. Ennek eredményeként a futóteljesítmény is jelentősen javul, amelyben a fiúk megelőzik a lányokat. A jól koordinált futás, Farmosi szerint, 4 éves korban a gyermekek 30 %-ára jellemző. A többenél a rövidebb és topogó lábmozgás, valamint a kis terjedelmű, oldalra kiemelt, tehát egyensúlyozó karmozgás figyelhető meg (Farmosi, 1995, 49.).

Az ugrás csak akkor fejlődik megfelelően ebben az életkorban, ha a gyermekek kellő gyakorlásban vesznek részt. Ennek hiányában a fejlődés lassú és formaszegényen történik. Megfigyelték, hogy az öntevékeny játékban – amelyet a felnőttek nem irányítanak – az ugrások részaránya a többi mozgásformához viszonyítva kevesebb és a gyermekek rendre ugyanazokat az ugrásokat alkalmazzák, tehát formailag szegényebb.

Az ugróiskolázásnak a szökdelésre, a helyből és nekifutással végzett távolba ugrásokra és a szereken végzett „támaszugrásokra” is ki kell terjednie. Ez utóbbiaknál nem a versenytorna ugrásaira kell gondolni, hanem egyszerűbb, játékosabb, támaszkodással végzett fel-, át- és leugrásokra.

A dobás formája, technikájának fejlődése 4 éves korban csak kis mértékben változik. Uralkodó az egykezes felső dobás, amely még mindig inkább karból történik, és kevésbé



kifejezett a törzs bekapcsolása a dobásba. Ötéves korban a fiúknál megindul a dobás fejlődése, a lányoknál lemarad. Míg az ötéves fiúk többsége már harántterpeszből dob az egész test bevetésével, addig a lányokra a frontális felállása és csak a kar és a törzs mozgásának összekapcsolása a jellemző.

A dobáshoz szorosan kapcsolódó elkapás fejlődésében már a 3 éves kort követően megfigyelhető a javulás. A gyermekek fokozatosan elhagyják a kisgyerekekre jellemző „kosár” tartást. Karjaikat kinyújtják a repülő labda felé. A fejlődés egy újabb foka az, amikor a labda „puha” elfogásának biztosítása érdekében csípőben és térdben rugózni kezdenek.

Tovább fejlődik – elsősorban a differenciálódás irányában – az első gyermekkorban a húzás, a tolás, a függeszkedés, a forgás, a gurulás, a hordás és az egyensúlyozás (Farmosi, 1995, 50-52.).

Az első gyermekkorban elsajátított mozgásformák, alapjait képezhetik a továbbiakban a magasabb szintű gyakorlásnak, tanulásnak, amely a későbbi sportágválasztásban is nagy szerepet tölt be. 5 éves kor után már alig alakulnak ki új, alapvető mozgásformák, viszont a meglévők csiszolódnak

Szeretném megemlíteni, hogy az iskolaérettséget a megfelelően elsajátított, kialakult mozgástudás, mozgásismeret jellemzi. Az óvodáskor végére a gyermeknek gazdag mozgás tapasztalattal kell rendelkeznie, hogy felkészült legyen kellőképpen az új mozgások tanulására, az egyszerű mozgáskombinációk végrehajtására. Felsorolok néhány mozgásformát, amelyeket a 6-7 éves gyermeknek ismernie kell és magabiztosan végre is tudja hajtani. Pl.:

- mászás (minden nehézség nélkül, akadályok felett, alatt)
- forgás - gurulás (hossz- és szélességi tengelye körül biztosan végzik)
- függés (bordásfalon, kötélén, hintán képesek saját testüket lendületbe, lengésbe hozni..)
- kéztámaszok (tud előre- hátra haladni, „talicskázni”)
- járás (fellépés, lelépés, egyensúlyozás, zsámolyokon, gerendán, tornapadon, menetelés ütemtartással)
- futás, szökdelés, ugrás (irányváltoztatással, egyenes irányú, céltudatosabb, karikából-karikába, nekifutásból rugalmasan fognak talajt)

- labdadobás, elkapás, pattintás...(egykezes hajító mozdulatot végeznek, de inkább helyből, célba dobnak)

Ezek a kialakult mozgásformák jelzik, hogy az iskolába kerüléskor ezekkel a mozgástapasztalatokkal a gyermek már rendelkezik (fizikailag iskolaérett).

Végül a mozgásfejlesztés egyik legfontosabb feladata- az alapmozgásokkal kapcsolatos ismeretek, jártasságok, készségek, képességek kialakítása- fejlesztése. Amennyiben ez a fejlesztés valamilyen okból elmarad, a későbbi életkorban (a második gyermekkorban, serdülőkorban) csak jelentős pedagógiai ráfordítással, nagyon nehezen pótolható (Arday, 1999.).

## II. MOZGÁSFEJLESZTÉS AZ ÓVODÁBAN ÉS ISKOLÁBAN

A gyermek természete olyan, hogy az életkorának megfelelő tanulás, az egészséges erőfeszítéssel járó fejlesztő funkciógyakorlás magában hordja természetes hajtóerejét, a motiváló funkcióörömet. Az óvodáskorban a játékos formában történő harmonikus személyiségfejlesztés keretén belül a tanulási képesség kialakítása, az iskolai életre való felkészítés a fontos cél (Rókusfalvy, 2001.218.).

A kisgyermekkorban mozgástanulásban az utánzása a vezető szerep, ezért a szakszerű és folyamatos bemutatásra nagy szükség van. Az utánzás mellett szükség van a szóbeli magyarázatra, egyes mozzanatok megfigyeltetésére, külön gyakoroltatására, főleg az egyidejű mozdulatok esetében. Nem lényegtelen, milyen időközönként és egymás után hányszor ismétljük a gyakorlatokat. A feladattól függ, hogy 2-3 naponta, vagy inkább hetente vegyük elő. Új mozgás tanulásánál kezdetben jobbak az egymást sűrűbben követő ismétlések, amíg a gyermek emlékében és „idegrendszerében” él a mozgás, később tanácsos több napos, esetleg hetes szünetet beiktatni. Egy napon belüli ismétléskor érdemes szem előtt tartani, hogy a túl nagy ismétlésszám sem az izmoknak, sem a motivációnak, sem a pontos kivitelezésnek nem tesz jót, sőt akár gátló hatás is felléphet. A mozgástanítás során ki kell használni a mozgás transzfer hatását. Ez az egyszerűbb mozgásokra ugyanúgy vonatkozik, mint a bonyolultabbakra. Pozitív transzfer mutatható ki a szimmetrikus testrészeknél, vagyis érdemes a labdapattogtatást nem csak a domináns kézzel gyakoroltatni. A transzfer másik formája, amikor egy begyakorolt, esetleg automatizált mozgás kedvező hatása, más körülmények között, más mozgások végrehajtásában jelentkezik (Osváth, 1989. 65.).

Az iskolába kerülésig a gyermek a mindennapi emberi tevékenység alapformáit a járást, futást, le- és felugrásokat, szökdeléseket, dobásokat, hordásokat, ütések és rúgásokat fel-, le- és átmászásokat elsajátítja. Ezeket alap mozgáskészségekként nevezzük, melyeknek többsége megkönnyíti a gazdaságos technikai tanulást. A kisgyermekkorban hibás mozgáskészségek kialakulásának anatómiai, alkati és öröklött tulajdonságokban rejlő okai is lehetnek, de nem egyszer utánozzák a környezetükben tapasztalt rossz mintát. Ennek korai javítására nagy gondot kell fordítanunk (Osváth, 1989. 63.).

Az óvodás gyermek mozgásformái folyamatosan gazdagodnak, egyre változatosabbak lesznek a sokféle tevékenységnek, ill. a játéknak köszönhetően. Talán bele sem gondoltunk, milyen nagy jelentőséggel bír egy legós építés, gyurmázás vagy egy rajzolás a kéz finommozgásának (azaz a kézügyességnek) a fejlődésében, vagy egy kiadós mászókázás,

fogócskázás, labdázás a nagymozgások tekintetében. Adjunk tehát minél változatosabb lehetőséget a kicsiknek a játékra, ill. különböző változatos tevékenységekre. Ebben a korban egyre kitartóbbá, összerendezettebbé válik mozgásuk, ügyességük is egyre nő. Könnyen megtanulnak úszni, biciklizni. Fontos azonban tudni, hogy az óvodások veszélyérzete még jóval kisebb, mint bizonyítási-, és mozgásvágyuk. Ennek következtében sokszor érhetik őket balesetek, ha az őt felügyelő felnőtt nem elég körültekintő és óvatos!

Az óvodáskor végére a gyermek mozgása akaratilag befolyásolt, képes mozgását, ill. viselkedését kordában tartani. A gyermek várja az iskolát, és ez játékában, tevékenységében is megjelenik. Képes várni, vágyait késleltetni.

Az óvodáskorhoz viszonyítva a kisiskoláskorban óriási változások következnek be a gyerekek életében. Míg addig a legfőbb tevékenységük a játék volt, ezután ezt már a tanulás váltja fel. Azok a változások, amelyek ebben az időszakban történnek, mind segítik abban, hogy alkalmassá váljon az iskolai tanulásra. Az iskolára felkészült gyermek minden tekintetben érettnak kell, hogy legyen. De mi is jellemzi ezeket a gyerekeket?

A kisiskolásokra jellemző, hogy hirtelen sokat nő és erősebb is lesz, így eltudja viselni azt a terhelést, amit a tanulás jelent. Testalkata arányossá válik, vállalai szélesebbek lesznek, folyamatban van a fogváltozás. A kisiskolásgyermek csontozata még megfelelően hajlékony, ezért különös figyelmet kell fordítani arra, hogy elkerüljük az egyoldalú nagymértékű fizikai terheléseket. A kézügyesség javulása segíti az önállóbbá válásban, egyre több mindent egyedül képes megcsinálni. Az ujjperecek csontosodása kb.12 éves kor táján fejeződik be, ezért írás közben gyakran elfáradnak. Finommozgása megfelelően fejlett, tud cipőt kötni, rajza felismerhető, fest, gyurmázik. Nagymozgása és finommozgása kellően összerendezett, koordinált, ami nagyon fontos feltétel az eredményes írástudásnak.

Ebben az életkorban megnő a tudásvágy. A feladattudat mellett a feladattartás is kialakul. A kötelezettségtudat megjelenése és megszilárdulása növeli a fegyelmezettséget, az akaratereőt. Érdekli a világ működése, megért ok-okozati összefüggéseket. Képes legalább 20 percig egy dologra koncentrálni, kitartóan tevékenykedni, önmagát összetett mondatokban kifejezni, könnyedén megtanul verseket, mondókákat. A közösségbe jól be tud illeszkedni, a szabályokhoz rugalmasan alkalmazkodik. Igényli, vágyik a közösségbe tartozásra, igyekszik társaival jó viszonyba lenni. Ez az időszak, amikor már nem csak a felnőttek fontosak számára, hanem a vele egykorúak is.

Iskolakezdekéskor rendelkeznek a gyerekek azokkal a képességekkel, ismeretekkel, amelyekre építeni lehet a tanulást: térbeli- időbeli tájékozódás, beszédértés és beszédképesség, számolási képesség, gondolkodás. A fejlődés azonban nagyon különböző ütemben zajlik a gyerekeknél. Így az azonos korú gyerekek fejlettségi szintje igen eltérő lehet. „... az első évfolyamon ugyanabban az osztályban olyan tanulók vannak együtt, akiknek a mentális életkora 4,5 évtől 9 évig változik.” (Nagy,1974. 33.).

## **2.1 Testnevelés foglalkozás**

Az óvodai testnevelési foglalkozásokon is mozgástanítás és tanulás történik torna és mozgásos játékok keretében. Ennek alapján érthető, hogy a jelzett oktatási folyamatban megtaláljuk az ismeretátadás és ismeretszerzés általános elveit, de azoknak a tárgy természetéhez igazodó és az óvodás korú gyermekek életkori és egyéni fejlettségi szintjét figyelembe vevő sajátos alkalmazásával. Ezért az óvodai testnevelés keretében is tervszerű tudatossággal kell megértetni a mozgásfeladatot és vezetni a gyakorlást. Ennek eredményes megvalósítása érdekében tudnia kell az óvodapedagógusnak, hogy a mozgástanulás az óvodai korú gyermekek esetében is egyrészt a közvetlenül közölhető, a mozgás lényegének megértésére vonatkozó elméleti ismeretek felfogásán, megértésén alapszik, másrészt a mozgásanyag végrehajtani tudásának gyakorlása útján való elsajátítását jelenti, amelyben az értelmi funkcióknak továbbra is szerepe van. A testgyakorlatok végrehajtása előtt tehát ki kell alakulnia a mozgás képzetének, a többszöri gyakorlás során pedig elemi, majd egyszerű fogalmának, mert a mozgásfeladatot csak így tudja megérteni, azután elvégezni, később helyesen kivitelezni a gyermek. Tehát a mozgásfeladat végrehajtása a gyakorlás során sem csupán mechanikus művelet, hanem gondolkodással kísért tevékenység, értelmes cselekvés, amelynek során az emlékezetbe vésésnek, az emlékképek kialakulásának, a tapasztalatszerzésnek fontos szerepe van. Ezért a mozgástanulás folyamatában a tudati működéssel, s ez által az elméleti ismeretek alkalmazásával kapcsolt gyakorlás, illetve tevékenység hozza létre a tudást. Ez utóbbi a mozgásrutinok és mozgáskészségek kialakulásában, továbbá a motoros képességek fejlődésében nyilvánul meg.

A felsorolt ténymegállapítások egyrészt azt bizonyítják, hogy a tudás megszerzése érdekében fontos a mozgásfeladat végrehajtására vonatkozó tudnivalók elsajátítása és alkalmazása, másrészt azt is bizonyítják, hogy csak kellő felkészültség alapján tervezett és szervezett mozgástevékenység folyamatában sajátíthatók el a tudáselemek, a szükséges elméleti ismeretek továbbá maga a tevékenység, vagyis a gyakorlás eredményeként a mozgáskészségek és a motoros képességek (Gaál, Famosi, 2010., 35-36.).

A testnevelés az óvodai nevelés folyamatában a gyerekek egészséges testi- és mozgásfejlesztése útján szolgálja személyiségük fejlődését. A testnevelés fejleszti a gyerekek természetes mozgását: a járást, futást, támaszt, függést, egyensúlyozást, ugrást, dobást. Megismerteti velük a gimnasztikát és néhány talajtorna elemet, labdagyakorlatot és a sokszínű, változatos testnevelési játékokat. Lehetőséget biztosít a gyerekek mozgástapasztalatainak rendszeres bővítésére, fejleszti cselekvő- és feladatmegoldó képességüket, erősíti a szép mozgás iránti vonzalmukat. Fejleszti testi képességeiket, az ügyesség sokféle formáját, a testi erőt, gyorsaságot és állóképességet. Az örömmel végzett gyakorlatok és játékok elősegítik a gyerekek helyes testtartásának, szép mozgásának kialakulását, s megkedvelik a szabad levegőn történő testmozgást. A mozgáskultúra fejlesztése mellett segíti a térben és időben való tájékozódást, a helyzetfelismerést, a döntést, fejleszti az alkalmazkodás képességét ( Базовий компонент Програм).

A 3-4 éves gyermekek foglalkozásaiba beépülnek az alábbi természetes gyakorlatok: járás, futás, ugrás, dobás, emelés-hordás, egyensúlyozás, gurulás, kúszás, húzástolás, függés. Ebben az életkorban elsősorban a nagymozgások fejlesztését tartják fontosnak. Az 5-7 éves óvodások testnevelésében előtérbe kerül a mozgáskoordináció tökéletesítése, a mozgások kombinálásával és a finommotoros mozgások gyakorlásával.

Az óvodában a testnevelés anyagát nagyobb részben az egyes testgyakorlati ágak körébe tartozó gyakorlatokat felépítő alapmozgások alkotják. Tehát az óvodai testnevelés feladata az, hogy az alapmozgások eredményes elsajátítása érdekében kell fejleszteni a motoros képességeket, továbbá kialakítani a mozgásjártasságot, készségeket. Vagyis az alapmozgásokkal kapcsolatban a durva, majd finom koordinációt, és ennek megszilárdítását. Fontos az alapmozgások tervszerűen felépített, de a gyermek fejlettségéhez igazodó feladatrendszerben történő játékos gyakoroltatása, és a mozgások kombinációira lehetőséget adó játékok alkalmazása.

Az óvodában kis- és középső csoportban heti egy-egy, nagycsoportban két kötött testnevelés foglalkozás szerepel. Ezek időtartama: kiscsoportban 10-15, középső csoportban 15-25, nagycsoportban 25-35 perc. A foglalkozások októberben kezdődnek.

A mindennapos testnevelés időtartama minden korcsoportban 10 perc. Ez a foglalkozásfajta szeptembertől indul (Vilcskovszkij, Kurok, 2011.)

A szervezett mozgástanítás – tanulás kerete, amelyben az alapvető mozgásformákkal kapcsolatos készségek és képesség kialakítása és fejlesztése történik. Gyakoriságára és időtartamára vannak központilag megfogalmazott ajánlások, amelyek a rendszerességet és a

megfelelő mennyiségű és minőségű mozgásingert hívatottak közvetíteni. A követelmények teljesítésétől mindkét irányban tapasztalható eltérés a különböző személyi és tárgyi feltételektől függően. Az óvodák helyi programjának sajátosságaiból (túlzott specializációk) adódóan is sokféle formában és tartalommal és különböző hangsúllyal van jelen a mozgásfejlesztés. Speciális programoktól, korszerűsítési törekvésektől függetlenül minden gyermeknek alapvetően meg kell tanulni: járni, futni, dobni, kúszni, csúszni, mászni, egyensúlyozni. Ezeknek a mozgásoknak készségi szintű kialakítása és a hozzá kapcsolódó képességek fejlesztése életkor specifikus (viszonylag pontosan meghatározható életévekben fejleszhető a leghatékonyabban), elmaradása hátrány a gyermek és probléma a pedagógus számára. A mozgás a gyermek tevékenységstruktúrájának alapeleme, ezért pozitív hatásai kedvezően befolyásolják a többi személyiség jellemző kedvező alakulását és fejlődését (Gaál, Farkosi, 2010., 37.).

Az óvodai testnevelés mozgásanyagának feldolgozása megfelelően a konkrét óvodai csoportnak alkotó módon történő hasznosítással tervszerűvé és tudatosá tehető a mozgásfejlesztés folyamata. A megvalósítás mértékétől függ a fejlesztés kimenetele, eredményessége. A foglalkozások felépítése, szerkezete különböző modellek szerint történhet. Ezek megválasztásakor olyan alapelveket kell érvényesíteni: mint biológiai-, pszichológiai-, nevelési-, oktatási elvet a 3-7 éves korú gyermekek életkori és egyéni sajátosságainak figyelembevételével. A szervezett mozgásos tevékenység mindig futó- vagy fogójátékkal kezdődik és azzal is fejeződik be. Ugyanis a testnevelési játékok mindegyike az óvodai testnevelés mozgásanyagának a játékban történő gyakorlását és alkalmazását jelenti. Lehetőséget ad a foglalkozás végén alkalmazott játék valamelyik főgyakorlat további gyakorlására és alkalmazására. A feldolgozásra kerülő mozgás anyag amennyiben a gyermekek által jól ismert, úgy testnevelési játék formájában is gyakoroltatható. Az óvodai testnevelés különböző fajtáiba beilleszthető mozgásformákat, gyakorlatelemeket és azok játékban való alkalmazhatóságát.

A gimnasztika keretében a gyakorlatokat (minimum 5) úgy kell összeállítani, hogy minden izomcsoportot megmozgassanak és lehetőség szerint erősítő – nyújtó hatást gyakoroljanak azokra az izmokra, amelyekre a foglalkozás anyagának elvégzéséhez szükség van. Ennek az elvárásnak csak úgy tudunk eleget tenni, ha összetett gyakorlatokat alkalmazunk, amelyeknek a hatása is összetett. A főgyakorlatokat közvetlenül megelőző gyakorlatok minden esetben rávezető gyakorlatok is legyenek egyben, ugyanis ezeknek a gyakorlatoknak mindig kettős funkciója van: bemelegítenek és elősegítik a feldolgozásra kerülő mozgásanyag sikeres végrehajtását egyszerűbb formában és körülmények közötti gyakoroltatással. A főgyakorlatok elsajátíttatása során alkalmazott differenciálás azt jelenti, hogy a gyakorlatok mindegyikének

elvégzéséhez többféle kivitelezési módot (változatot) biztosítunk. Egy-egy foglalkozás keretében legalább kétféle eltérő nehézségi fokú végrehajtási formát kínáljuk fel és a szervezett mozgástevékenység végén a játékban is legyen egy újabb gyakorlási, vagy alkalmazási lehetőség azáltal, hogy a játék feladata kapcsolódjon valamelyik főgyakorlatunkhoz (Gaál, Famosi, 2010., 37-38.).

Az óvodai testnevelés szervezeti kereteit és tartalmát tekintve alkalmas az életen át tartó sportolás megalapozására. A szakszerűen vezetett testnevelés, mindennapos testnevelés foglalkozások és a szabad mozgásgyakorlás lehetőségei a játékidőben biztosítják az alapvető mozgásformák, alap-készségek begyakorlását, a motoros képességek fejlesztését az életkorra jellemző szenzitív fázisok figyelembevételével, a rendszeres testedzés szokásrendszerének a kialakítását. Ismeretes, hogy az óvodáskor a sokrétű mozgásformák tökéletesedésének és az első mozgáskombinációk megvalósításának az időszaka. Az alapkészségek középső és nagycsoportban differenciálódnak. Ebben az életkorban kialakított széles mozgásbázis nagyon stabil és egy életre szilárd alapot ad.

## **2.2 Mindennapos testnevelés**

A rendszeres és tervszerű mindennapi testnevelés feladata a szervezet általános és sokoldalú fejlesztése, az egészség megőrzése és megszilárdítása, a gyermekek mozgásigényének kielégítése. Továbbá feladata a szervezet felfrissítése, a mozgás megszerettetése, az alapvető mozgásformákkal kapcsolatos készségek kialakítása és a motoros képességek fejlesztése. A mindennapos testnevelés főként az egészség megszilárdítását és a mozgásigény kielégítésén keresztül a rendszeres mozgás igényének és szokásának kialakítását szolgálja. Ebben a szervezeti formában rendszeres ismétlődéssel végzett mozgástevékenység által együttesen segíthető a kognitív-, személyes- és a szociális kompetenciák fejlődése és fejlesztése. A mindennapos testnevelés feladata és időkerete (10-12 perc) nem teszi lehetővé új gyakorlatok eredményes elsajátítását, de nem is ez a célja. Ezért a tartalmát olyan mozgások alkotják, amelyek az óvodáskorú gyermekek számára összeállított ismert gyakorlatok alkotják és azok begyakorlását testnevelési játékokban történő alkalmazásával biztosítják. Ezek a gyakorlatok emellett kedvező hatást váltanak ki a szív és a keringési rendszer működésére, a mozgásszervek, valamint a légzőszervek fejlődését is kedvezően befolyásolják. A mindennapos testnevelést tartsuk, amikor csak lehet a szabadban ősztől-tavaszig, akár télen is az aktuális időjárásnak megfelelő öltözködés mellett (Gaál, Famosi, 2010., 45.).



A mindennapos testnevelést ajánlatos mindig futó- vagy fogójátékkal kezdeni. Ezekkel helyettesíthetjük a járás-, futás feladattal sablonos megoldását, továbbá rendszeressé tételével a pozitív érzelmi viszony könnyebben megteremthető és állandósítható a mozgásos tevékenységek iránt. A szervezet átmozgatása (bemelegítés) egyszerű, könnyen elvégezhető gyakorlatokkal valósuljon meg, tekintettel a főbb izomcsoportokra, amit ismét testnevelési játék követ. A mozgásos játékoknak ez a fajtája mindig valamelyik főgyakorlatból (torna, atlétika, labdagyakorlatok) meríti témáját, ezáltal kapcsolódik a testnevelési foglalkozások anyagához. A játékfeladatokon keresztül valósulhat meg a másik szervezeti forma anyagának az előkészítése és begyakorlása. A szabadban tartott mindennapos testnevelés tartalmazhat csak különbözőfajta testnevelési játékokat a helytől, időjárástól, tértől és a gyermekek pillanatnyi lelkiállapotától függően, a tartalom célszerű megválasztásával.

A rendgyakorlatok öncélú gyakoroltatását ebben a szervezeti formában is kerüljük, csak ott és akkor alkalmazzuk, ahol a megfelelő szervezeti keret kialakítása és biztosítása ezt indokolja (külön gyakoroltatására nincs szükség).

Az előkészítő gyakorlatok elvégzésekor használhatnak kézi szereket (labda, babzsák, tornabot, kendő, szalag stb.) és torna eszközöket (pad, bordásfal, zsámoly, ugródomb, szőnyeg stb.).

A mindennapos testnevelés anyagába tudatosan építsük be a szomatikus prevenció és korrekció megoldását szolgáló gyakorlatokat, amelyek egyben előkészítő gyakorlatok funkcióját is betölthetik. A leggyakoribb testtartás hibák és mozgás rendellenességek megelőzhetőek és javíthatók a testnevelés mozgásanyagának célirányos felhasználásával. A legfontosabb azt ismerni, hogy az egyes rendellenességek esetében mi a káros gyakorlatanyag, mert a többi mind végezhető. A gyermekek egészséges fejlődéséhez szükséges mozgásmennyiség nem biztosítható a feladat ellátására alkalmazott speciális gyakorlatok elvégzésével. Az óvodás gyermekeknek szüksége van egy olyan mozgástérre, amelyben adottak a lehetőségek a mozgás fejlődésére és a fejlesztésére egy-egy szervezeti kereten belül (Gaál, Famosi, 2010.46.). Az óvodai testnevelésben e két szervezett foglalkozás összhangjának megteremtése alapvetően fontos.

### **2.3 A differenciált mozgásfejlesztés elméleti és gyakorlati kérdései**

A differenciálásnak kettős pedagógiai funkciója van: az egységes s szükséges tudásszint kialakítása, valamint az erre épülő egyéni képességek maximális kifejlesztése (Lappints 1997). Az eredményes mozgástanítás – tanulás feltételezi a fejlesztés folyamatának célirányos

megtervezését. Ehhez javasolt minden évben megállapítani az alapvető motoros képességek aktuális fejlettségi és a mozgástananyagra vonatkozó tudás be gyakorlottsági szintjét, amely viszonylag egyszerű (óvodapedagógusok által is végezhető) mérésekkel és ellenőrző gyakorlatok segítségével viszonylag objektíve megállapíthatók a gyermekeket jól ismerő és a napi tevékenységüket szervező és irányító óvodapedagógusok által. Ennek eredményeként kerülhet sor a mozgásfejlesztés differenciált megvalósítására ahol fokozottan érvényesül az anyag, módszer és a szervezés célszerű megválasztása.

A differenciálásnak többféle fajtája és módja ismeretes, e helyen elsősorban annak a tisztázása fontos, hogy milyen szempontok és elvek alapján oldható meg (valósítható meg) az egyéni fejlettségre épülő mozgásfejlesztés.

A differenciálás szempontjai lehetnek a mozgástanítás – tanulás során:

- a mozgás ritmusa
- a motorikus profil
- a teljesítő képesség
- a mozgástanulás üteme.

A mozgásanyag feldolgozásának folyamatában a gyakorlatok és azok egyszerűbb és összetettebb változatai a gyermekek egyéni fejlettségének ismeretében és figyelembe vételével kerüljenek kiválasztásra, lehetőséget adva:

- a próbálkozásnak
- a módosításnak
- a kreativitásnak.

A differenciált feladatadás során fontos alapkövetelmény, hogy a gyermekek rendelkezzenek az alapvető mozgásformákkal, kapcsolatos ismeretekkel.

Az egyéni fejlettséghez igazodó fejlesztés célja, hogy a 3 – 6 éves korú, ép funkciókkal rendelkező gyermekek alapvető mozgásformákkal (amelyek főként természetes mozgások) kapcsolatos készségeinek és képességeinek kialakítása, valamint ezek alkotó módon történő felhasználása a környezetükhöz való alkalmazkodás során (Gaál et.al. 2010., 51-52.).

A gyermekek fejlődésének egyik jellemzője a dinamikus és látványos testi és szellemi fejlődés ezekben az életkorokban. Megállapítható, hogy a későbbi életszakaszok egyik három éves periódusában sem mennek át annyi változáson, mint az óvodáskorban, elég csak magunk elé képzelni és összehasonlítani (testi és lelki alkat alapján) egy 3 éves és egy 6 éves gyermeket.

Kialakulnak és kialakíthatók az alapvető mozgásformák végrehajtásához szükséges tudnivalók, amelyek alapot képeznek a különböző testgyakorlati ágak anyagának sikeres elsajátításához a következő életévekben.

A mozgáskészségek és képességek különböző szintjének kialakításához és fejlesztéséhez vannak az óvodáskoron belül olyan időszakok, amikor adottak a legkedvezőbb feltételek (4 – 5 életév). Amennyiben ennek kihasználása és a fejlesztés valamilyen okból elmarad a későbbi életkorokban csak jelentős pedagógiai ráfordítással érhető el hasonló eredmény.

A gyermekek egészséges szervi- és szervrendszeri, továbbá mozgásfejlődéséhez elegendő és megfelelő erősségű mozgásimpulzusokra (mozgásingerekre) van szükség, ami az optimális terhelés mértékének viszonylag pontos meghatározásával érhető el. A gyermekek mozgásfejlődésére kedvezően hat az a terhelés, amely figyelembe veszi az egyéni és az adott mozgásformával kapcsolatos aktuális fejlettségi szintet és pozitív érzelmi viszonyt alakít ki a mozgástevékenység különböző szervezeti formáival. A mozgás megszerettetéséhez a gyermekeknek át kell élnie azokat az élményeket, amelyek egy-egy gyakorlat játékos formában történő végrehajtása nyújt, mert ez ösztönözheti őket további gyakorlásra, és amelynek eredménye a mozgás magasabb szinten történő elsajátítása.

*A differenciálás történhet:*

- mozgástevékenység céljainak meghatározásában (fejleszthető kompetenciák: kognitív, -személyes, -szociális);
- a követelményekben (a gyermek önmagához viszonyított teljesítményének, eredményeinek a megítélésében);
- a feldolgozásra kerülő mozgásanyag különböző nehézségű változatainak az egy időben való alkalmazásában);
- a módszerek és eljárások alkalmazása során (az ismeretközlés, gyakoroltatás módszereiben és a rávezető, segítő eljárások tudatos megválasztásában);
- a foglalkoztatási (szervezési) formák megfeleltetésében;
- az optimális gyakorlási idő biztosításában (az egyéni elsajátítási idő ismeretében);
- az aktivitásra ösztönző légkör kialakításában, a motivációs feltételek megteremtésében;
- a pedagógus szerepvállalásában, magatartás formáiban (Gaál-Farmosi-Andrásné Teleki-Bajomi, 2010., 52-53 old.).

*Néhány ajánlás a differenciálás gyakorlati megvalósításához:*

- a gyermekek aktuális fejlettségének figyelembe vétele az elvégzendő mozgástevékenység során;
- a gyakorlatok végrehajtási módjának megválasztása és kivitelezése az adott mozgással kapcsolatos tudása alapján;
- az alapvető mozgásformákkal kapcsolatos készségek és képességek kialakítása és fejlesztése az elsődleges cél;
- az egy adott foglalkozás keretében javasolt gyakorlatok változatainak külön-külön történő bemutatása;
- nem szükséges minden gyermekre rákényszeríteni az átlaggal való együtt haladást és az egyszerre történő elsajátítást;
- a követelményrendszernek való megfeleltetés rugalmas alkalmazása az eltérő fejlettségű gyermekek figyelembe vételével (sajátos nevelési igényű gyermekek);
- a nevelés céljának szem előtt tartásával a mozgástevékenység irányítását át kell hatnia a gyermeknek és a mozgás iránt érzett szeretetnek és motivációnak (sikervágy, sikerélmény átélésének biztosítása);
- a gyakorlatok könnyebb, nehezebb változatainak megválasztásával annak a lehetőségnek a biztosítása, hogy a gyermekek egyéni testi és motoros fejlettségükhöz képest legjobban teljesíthessenek;
- a mozgásanyag kivitelezésére javasolt végrehajtási módok kiválasztásával lehetőség adása a próbálkozásra, módosításra és a kreativitásra (Gaál et.al. 2010., 53-54.).

A differenciált mozgásfejlesztés során az óvodai viszonyokat a gyermekekhez kell viszonyítani az által, „hogy megadják minden gyermeknek az egyéni haladási üteme szerinti, az egyéni és az aktuális készütséget figyelembe vevő optimális fejlesztést” (Nagy 2004). A differenciálás olyan előzetes általános és speciális kompetenciákat feltételez, mint a gyermekek ismerése, a nyílt nevelés – oktatás jellemzőinek ismerete s elfogadása, a pedagógus módszer kultúrája. A mozgástevékenység végzése során megvalósítható differenciálás tapasztalatai azt igazolják, hogy egy szervezeti keretben egy alkalom a jelenlegi csoport létszámok ismeretében lehetetlen megoldani a mindegyik gyermekre való kiterjesztését, de folyamatában, rendszerességében eredményes lehet. Már az is komoly előre lépést jelent a jelenlegi gyakorlathoz, ha egy-egy alkalommal néhány gyermek esetében megvalósítjuk az optimális terhelést, ami a fejlődés és a fejlesztés záloga. A differenciált fejlesztés gyakorlatban való

szélesebb körű alkalmazását az indokolja elsődlegesen, hogy a biológiailag azonos életkorú gyermek szomatikus és mentális fejlettsége jelentős eltéréseket mutat. A nem megfelelő terhelés és fejlesztés nem megszünteti, hanem tovább növeli a már meglévő különbségeket, amelyek csak komoly pedagógiai többletmunkával szüntethetők meg.

A differenciált mozgásfejlesztés a korábbi pedagógiai gyakorlat innovációját eredményezi, és alkotó együttműködést feltételez az óvodapedagógus és a gyermek részéről. A mozgás megszerettetése a későbbi életkorokban történő mozgástanulásra hatással van és lehet, ami egyben az óvodai testnevelés egyik célja is. A mozgáskészségek és képességek kialakítása és fejlesztési folyamatában az átadási módoknak meghatározó szerepe van. Mindez akkor eredményes, ha a gyermek részéről spontán átélésként valósul meg az elsajátítás. Ebben a közvetítésben van az óvodapedagógusok legfőbb erénye, ami nem nélkülözheti az állandó nevelői tervszerűséget és tudatosságot (Gaál, Famosi, 2010., 55.).

#### **2.4 Az óvodai testnevelés didaktikája**

A testnevelés testkulturális foglalkoztatást jelent oktatási-nevelési intézményekben. Az óvodai testnevelés az óvodák olyan speciális foglalkozásait jelenti, amelyben 3-6 éves korú gyermekek mozgásos képességeinek és készségeinek fejlesztése a fő cél.

A testkultúrára vonatkozó értékei és tudományelméleti háttere, a nevelésben betöltött funkciója indokolta az óvodai programokba való bevezetését. A testnevelés az óvodai pedagógiai programok lényeges elemét kell, hogy képezze, hiszen társadalmi igényként jelentkezik, hogy a fiatal generáció egészséges környezetben nőjön fel, megfelelő szellemi és fizikai képzésben részesüljön.

Az európai óvodák többségének napi programjában szerepel testnevelési foglalkozás, ezzel is hangsúlyozva a foglalkozásnak tulajdonított jelentőséget. A testnevelési foglalkozásoknak folyamatosan biztosítaniuk kell a mozgásszükséglet kielégítését, a különböző motoros képességek fejlesztését. A testnevelés ugyanakkor lehetőséget kínál kisgyermekek körében a higiéniai szokások az egészség megőrzési eljárások, módszerek megismertetésére. Igényt kelt az esztétikus szép test, a szép testtartás megszerzésére, megtartására (Dobay, 2005. 11.).

Fontos célnak tartjuk a játék- és sportkultúrában való tájékozódást, amelyben a gyermek felismerheti a környezetben rejlő mozgáslehetőségeket. Elősegítik a köznapi, kulturált viselkedés társadalmilag kialakult és hasznos mozgáskészletének elsajátítását, az alapvető viselkedési

sémák alkalmazását. A testnevelés tartalma hagyományokon és eddig felhalmozott ismereteken alapul, amely speciális mozgáskultúra megismerésén és elsajátításán keresztül valósul meg.

A testnevelés foglalkozás nagyon fontos küldetést szolgál, melyben fontos feladat az egészséges fejlődés biztosítása a pszicho motoros képességek fejlesztésével, valamint az életmódszemlélet változtatásával. A rendszeres, jól megszervezett testnevelés foglalkozások felkészítik a gyermekeket a környezetből származó ingerek, terhelések elviselésére, az intézményben és az intézményen kívüli kapcsolatteremtő készségre, a kreativitásra, együttműködésre való hajlam kibontakozására (Dobay, 2005., 12.).

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

#### **Mozgástanulási képességek összehasonlító vizsgálata óvodás- és kisiskolás gyermekeknél az iskolaérettség függvényében.**

A mozgás a világgal való kapcsolatfelvétel első formája a kisgyermek számára. Erre épülnek rá az emberre jellemző kommunikációs formák: a beszéd, az olvasás, az írás. Ha kimaradnak egyes lépések, esetleg nincs elegendő idő, tér vagy lehetőség a gyakorlásra, akkor problémák adódhatnak a gyermek fejlődésében. Az idegrendszer egyes területei alulszervezetté válnak, amelynek következményeképp óvodáskorban beszéd- és mozgásügyességi (egyensúly) problémák, iskoláskorban pedig tanulási nehézségek jelentkezhetnek.

#### **A vizsgálat célja**

Vizsgálatunk célja az volt, hogy mérések alapján összehasonlítsuk a nagycsoportos óvodás gyermek és első osztályos tanuló mozgástanulási képességeit, illetve a felmérések alapján rálátást nyerjünk arra, hogy a fejlődésben elmaradt, a testi- és értelmi képességek fejletlenségét mutató gyermekeket időben észrevegyük és a megfelelő mozgásgyakorlatokkal, feladatokkal megpróbáljuk őket felzárkóztatni, iskolaéretté nevelni, ami az iskolai tanulás folyamatában elengedhetetlen feltétel lehet.

#### **Hipotézis**

Feltételezésünk szerint azok a gyerekek, akik intenzív mozgásfejlesztés hatására a motoros képességek terén jobb eredményeket produkálnak, a tanuláshoz szükséges képességek (emlékezet, figyelem) felmérése során is a jobbak között szerepelnek. Az összefüggések háttérében a koordináció (ügyesség) mint motoros képesség áll. A koordinált mozgás (finom mozgás) következménye pedig a koordinált gondolkodás

Hipotézisünk bizonyítására a következő kérdéseket fogalmaztuk meg:

- alkalmas-e a gyermek a tanulásra a koordinációs (térbeli és időbeli tájékozódási, egyensúlyi) képesség nem megfelelő időben való kialakulása miatt;
- iskolaérett-e a gyermek a mozgásfejlődése alapján?

#### **A vizsgálat helye**

A vizsgálatot a Tiszabökényi bölcsőde- és óvodában és a Tiszabökényi Általános Iskolában végeztem. Az óvoda és az iskola jól felszerelt, tágas, rendezett udvarral rendelkezik. Az óvoda

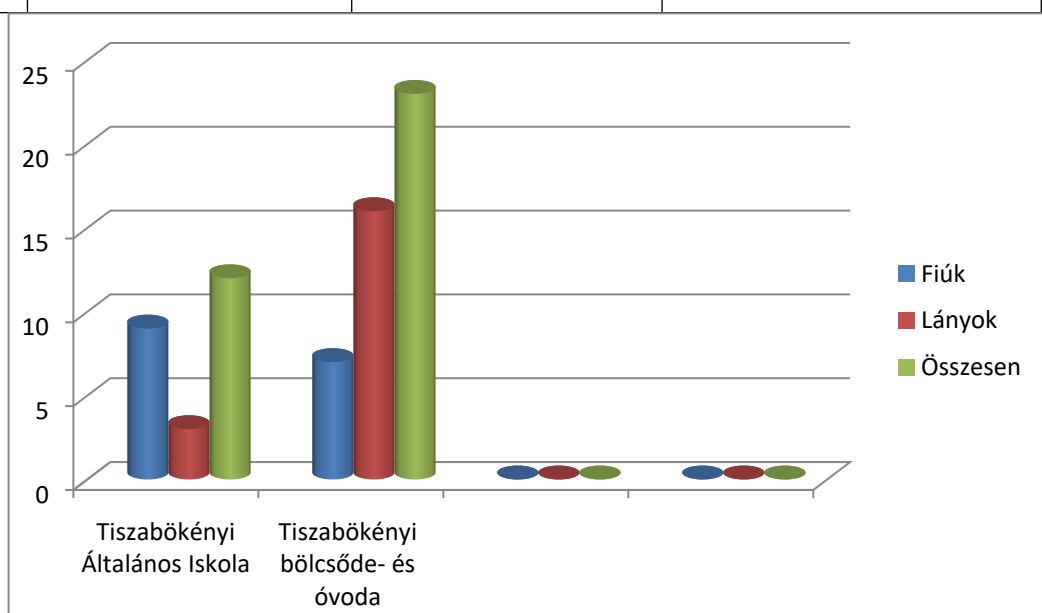
udvarán szépen felújított játszótér van, parkosított környezetben. Különböző biztonságos mászóakák, csúszdák, hinták állnak rendelkezésre a gyerekek mozgásigényének kielégítésére. Rossz időjárás esetén az épületben torna sarok szolgálja a reggeli torna és mozgásfejlesztési gyakorlatok zavartalan levezetését. Ebben a torna sarokban található: mászóka, különböző akadálypályát kialakítható tornaeszközök, játékeszközök. Összesen az óvodában 83 óvodáskorú gyerek jár bölcsődés-, kis-, középső- és nagy csoportba.

A Tiszabökényi bölcsőde- és óvodában a kutatást, 2018 őszén, az óvoda nagy csoportjában végeztem 23 (7 kisfiú, 16 kislány) gyerekekkel, akik nagy érdeklődéssel, izgalommal álltak a segítségemre.

A Tiszabökényi Általános Iskolában a vizsgálatokat 12 első osztályos tanulóval végeztem (9 kisfiú, 3 lányka), akik közül 7 gyermek korábban a Tiszabökényi bölcsőde- és óvodába jártak, jómagam voltam a nevelőjük. Az osztályt vezető tanító készségesen segített a felmérésekben.

**1. táblázat Az iskolás és óvodás gyermekek megoszlása**

	<b>Tiszabökényi Általános Iskola</b>	<b>Tiszabökényi bölcsőde- és óvoda</b>	<b>Összesen</b>
<b>Kisfiú</b>	9	7	<b>16</b>
<b>Kislány</b>	3	16	<b>19</b>
<b>Összesen</b>	<b>12</b>	<b>23</b>	<b>35</b>



**1. ábra. Kisfiúk és kislányok létszáma**



## Vizsgálati módszerek

A Porkolábné dr. Balogh Katalin által indított, több éves kísérlet megállapítása szerint iskolai tanulásra akkor alkalmas a gyermek, ha valamennyi készsége, térbeli és időbeli tájékozódó képessége is megfelelő. Mindezekben a tényezőkön kívül még befolyásolhatja a tanulás sikerességét a pedagógus személye, az osztályközösség, a családi háttér, az aktuális testi és lelki állapot. Én mindezen tényezők közül kiemelem a mozgás jelentőségét, hivatkozva a műveleti lélektan képviselőire (Piaget, Vigotszki, Galperin), amely szerzők szerint az értelmi fejlesztésben a mozgás kiemelt jelentőségű és meghatározó szerepű. A szerzők szerint az értelmi- fogalmi műveletek eredete a tényleges cselekvésben van. A műveleti gondolkodás a motorosan elvégzett műveletekből alakul ki. Gazdag motoros kapcsolatok fenntartásával a legkorábbi életszakasztól befolyásolhatjuk a fogalmi gondolkodás kialakulását. A tanulóhoz szükséges pszichikus fejlettségi szint kialakulásához és megerősítéséhez elsőként a motoros funkciókat- készségeket kell fejleszteni. A mozgás jelentősége tehát kiemelkedő.

Visszatérve Porkolábné dr. Balogh Katalin kísérleteire, megállapítható, hogy döntő fontosságú, kiemelt szerepű a mozgásos tapasztalatok kialakítása óvodáskorban.

Az összehasonlító megfigyelés módszer az, ha egy tevékenység folyamatát azzal a céllal figyelünk meg, hogy azt egy másikkal összehasonlítsuk. Ebben az esetben az óvodások és a kisiskolások mozgáskészségének összehasonlítása a cél, amely az iskolaérettség függvényébe történik. A kutatási módszer megfigyelése rögzített módon történt. A vizsgálatok közt voltak olyanok, melyeket csoportban, illetve kizárólag egyénileg végezhetőek el a gyerekekkel.

Fontosnak tartottam, hogy ezek a vizsgálati módszerek játékosan történjenek, mint az óvodában és az iskolában egyaránt. Ugyanis, a tudatosított vizsgálat, szorongást válthat ki a gyerekből, mely csökkenti egyéni teljesítményét, károsítja személyiségét.

A kutatásom során a következő módszereket alkalmaztam a gyerekek vizsgálatára:

1. Verbális emlékezet: egy négy mondatból álló szöveg egyszeri meghallgatása és visszamondása. Értékelés: 9 kulcsszó alapján.

2. Vizuális emlékezet: egy felmutatott táblán látható hét rajz vizuális rögzítése és felidézése. Értékelés: a helyesen megnevezett ábrák alapján.

3. Dinamikus egyensúly: felfordított tornapadon egyensúlyozó járás oda vissza a középben lévő babzsák átlépésével. Értékelés: a feladat elvégzésének ideje s-ban.

4. Statikus egyensúly: fél lábon állás tarkóra tett kézzel másik láb felhúzva a támaszláb térdéig. Értékelés: a feladat elvégzésének ideje s-ban (másodperc) az egyensúlyvesztésig, mindkét lábon próbálva, a jobbik eredményt számolva.

5. Finomkoordináció: 10 gyöngyszem felhúzása egy hurkapálcikára. Értékelés: a feladat elvégzésének ideje.

6. Durvakoordináció: helyből távolugrás. Értékelés: cm- méterben.

Az eredmények összehasonlításakor külön választottam az iskolás fiúkat és lányokat, illetve az óvodás fiúkat és lányokat, mindezek után kiszámoltam az adott vizsgálat átlagértékét.

**2. táblázat A vizsgálatok átlageredménye**

Próba	Tiszabökényi bölcsőde- és óvoda		Tiszabökényi Általános Iskola	
	Fiú	Lány	Fiú	Lány
<b>Verbális emlékezet</b>	7 szó	7 szó	5szó	6 szó
<b>Vizuális emlékezet</b>	5 kép	5 kép	4 kép	5 kép
<b>Dinamikus egyensúly</b>	16,0 s	15.2 s	14,6 s	16,4 s
<b>Statikus egyensúly</b>	48,7 s	60,01 s	74 s	78 s
<b>Finomkoordináció</b>	32,1s	33,7 s	22,1 s	26 s
<b>Durvakoordináció</b>	79cm	88cm	98 cm	80 cm

### **1. Verbális emlékezet.**

Az emlékezés (memória) fontos minden életkorban. A gyermek, emlékezés útján tanul meg bizonyos mozgásokat, benyomásokat, hallott vagy látott szövegeket. Az emlékezeten belül megkülönböztetjük a rövid távú és a hosszabb távú (megtartó) emlékezetet, illetve más szempont szerint létezik vizuális (látási) és verbális (szóbeli) emlékezet.

Mi hangsúlyt fektettünk a rövid távú emlékezet (azonnali utánmondás) fejlesztésére is, hisz ez az alapja a hosszabb távú emlékezet képességének. Az emlékezésnek három szakaszát különböztetjük meg:

- bevésést
- megőrzést

- felidézést

A bevésés lehet önkéntelen vagy szándékos, a szándékos emlékezetbe vésés például az iskolai tanulás, melyet segít az érdeklődés felkeltése és a megértés. Annál sikeresebb, minél több érzékszerv kapcsolódik be a folyamatba. Az emlékezet függ a figyelemtől, a felvett (észlelt) információtól. Azt tudjuk felidézni, amit észlelünk, azt észleljük, amit figyelmünk kísér.

A memorizáló képesség örökletes tulajdonság, egyénenként különböző. A felidézés gyorsaságában is nagy eltérések lehetnek. Az emlékezet zavarai:

- Az ingerek, képek, szavak, mondatok, utasítások megtartása azonnali vagy késleltetett felidézése nehezített
- Szűk terjedelmű az emlékezet
- A felidézési stratégiák nem elég hatékonyak, mert hibás a kódolás, zavart a szerialítás

A gyenge vizuális emlékezet nehezíti:

- a bemutatott mozgások leutánzását
- gyenge a memória játéokban
- sok gyakorlás után jegyez meg ábrákat, formákat, mozgássort és ezeket gyorsan elfelejti.
- számok, betűk, betűkapcsolódások megtanulását.
- matematikai műveletek lejegyzését.
- szorzótábla bevésését

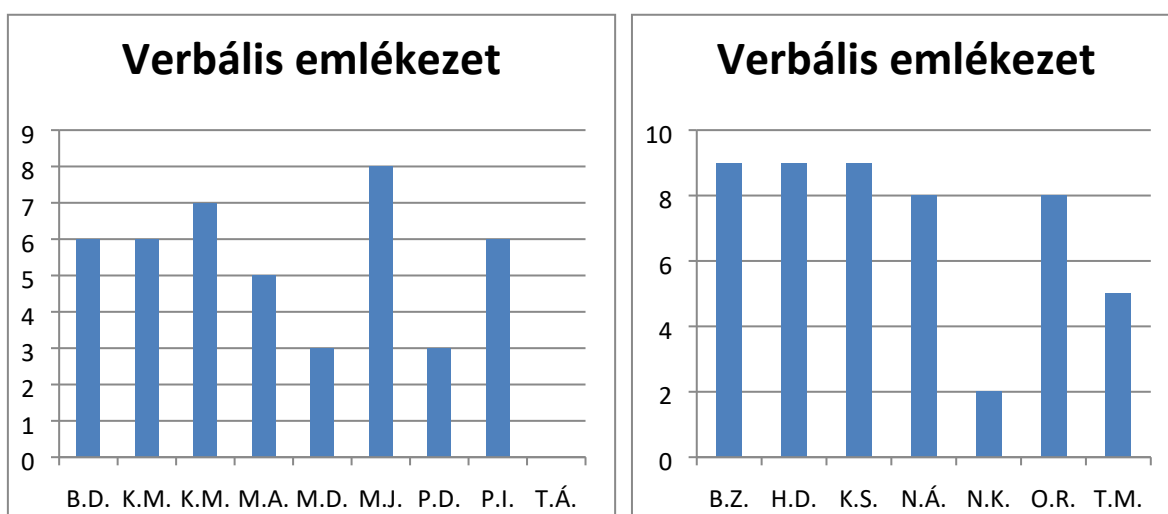
E képesség fejlesztését a gyermekek számára a mondókák, a vers-, daltanulás, a mesemondás, mesedramatizálás, bábozás, különböző játékok teszik érdekessé és élvezetessé. Például: visszhangjáték, felelgetős, szólánc építő játékok bővített mondatok stb.

### **Eredmények elemzése**

A verbális emlékezet, azaz a beszédemlékezet vizsgálata során meggyőződhattünk arról, hogy a gyermek képes-e odafigyelni a hallottakra, s a rövid történetre vissza tud-e emlékezni. Hány fontos elem ragadta meg figyelmét? Milyen a mondataalkotása?

Felmérésére egy négy mondatból álló szöveg egyszeri meghallgatása és visszamondása volt a feladat. Az értékelés kilenc kulcsszó alapján történt (szöveg a mellékletben).

## 2. ábra. Az iskolás és óvodás fiúk teljesítménye

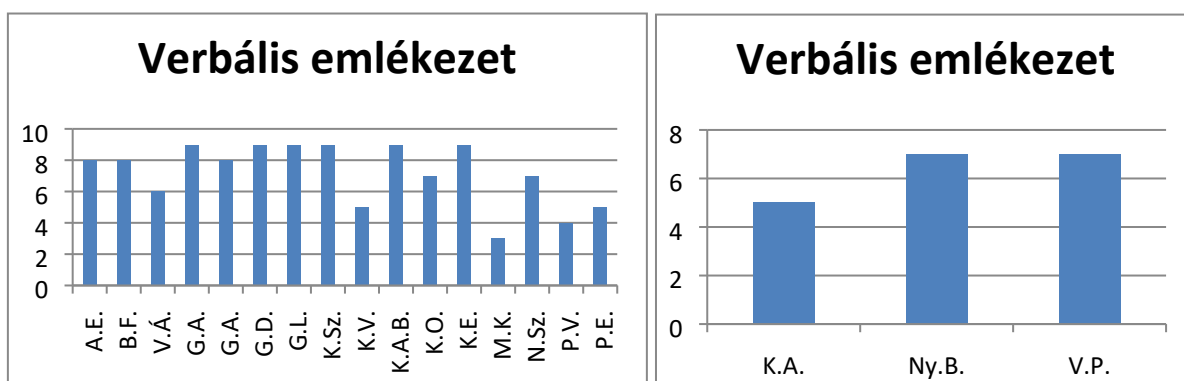


a) Iskolás fiúk

b) Óvodás fiúk

Az iskolások a 12 gyerek közül senki nem érte el a maximális 9 kulcsszót, a legmagasabb érték 8 kulcsszó volt, amit egy fiúcska ért el. Három gyereknek volt 3 pontja, ami nagyon csekély szám. Az iskolás fiúk átlag értéke 5, a lányoké 6 szó (táblázat a mellékletben)..

## 3. ábra. Az iskolás és óvodás lányok teljesítménye



a) Óvodás lányok

b) Iskolás lányok

Az óvodások verbális emlékezetének vizsgálata jobban sikerült, ami a hipotézisünket cáfolja. 23 óvodás gyerek közül 9 gyerek a legmagasabb pontot érte el (9), 5 gyerek volt, akik 8 pontot értek el- nyolc kulcsszót tudtak visszaidézni-, mindössze 6 gyerek volt, akik 3,4,5 szóra emlékeztek. Az óvodások átlagértéke a fiúk és a lányok esetében is 7 szó.

A vizsgálat során úgy gondoltam az első osztályosok rutinosabbak lesznek, de nem így történt, talán a szétszórtságuk, fegyelmetlenségük okozta az alacsonyabb eredményt az ovisokhoz képest. Az eredmények összehasonlításakor külön választottam az iskolás fiúkat és

lányokat, illetve az óvodás fiúkat és lányokat, mindezek után kiszámoltam az adott vizsgálat átlagértékét, majd a diagram segítségével illusztráltam.

## **2. A vizuális emlékezet**

A látás jelentősége rendkívül nagy az ember életében. Ismereteink túlnyomó többségét látás útján szerezzük. A látás használatának képessége egyenként különböző, igen sok tényezőtől függ. A korlátozott vizuális érzékelés, észlelés hiányos, torz ismereteket eredményezhet. A hiányos torz ismeretek emlékezeti szerveződése is hibás lehet, ami akadályozza a pontos fogalmak kialakulását.

A látóképesség fejlesztésének hagyományosan elfogadott és alkalmazott módja azon az elven alapul, mely szerint a szem állapota, működőképessége adott és változtathatatlan, csak az agykérgi ingerfeldolgozás minőségi javulása lehetséges. A felvetés vitatható, de az igaz, hogy a látásteljesítmény szoros kapcsolatban áll az agykérgi működéssel. A látásos megfigyelés szerves része a tapasztalás és a gondolkodás. A látásnevelés területei olyan szorosan kapcsolódnak a gondolkodásra neveléshez, hogy elnevezéseik is megegyeznek, csupán a „vizuális” jelző kerül a kifejezés elé (pl.: vizuális emlékezet, vizuális megfigyelés, vizuális képzelet stb.)

A látásos megismerésben a vizuális képzetek kialakulásának, elraktározódásának és felidézésének fontos szerepe van. A gyengén látó embernek erre a mechanizmusra még nagyobb szüksége van, mert ezáltal tudja látóképességét eredményesebben kihasználni. A gyengén látók vizuális emlékezetét tudatosan fejleszteni kell. Gyarapítanunk kell vizuális képzeteik mennyiségét, gazdagságát, mert ez javítja látásteljesítményüket. A már meglévő képzetek ellenőrzését sem szabad elhanyagolni. A hiányos, pontatlan látási benyomások téves képzetek kialakulásához vezethetnek.

A vizuális emlékezet a tanulásban is fontos szerepet játszik. A látási emlékezet képessége megkönnyíti a tanulást. Az olvasás tanulásakor a szóképek felismerése csak akkor nem jelent gondot, ha a gyermek megfelelő szintű látási emlékezettel is rendelkezik.

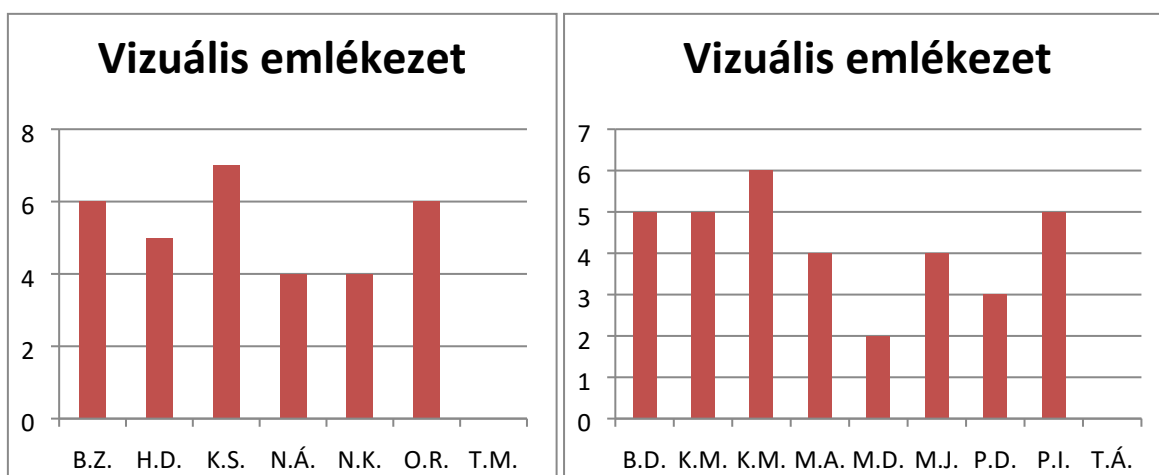
A vizuális tevékenységekkel a gyermekek látásmódját, vizualitását formáljuk, megalapozva esztétikai fogékonyságukat, igényességüket, gazdagítva tér-, szín-, forma-, kép-képzetüket.

Különösen fontos a vizuális emlékezet fejlesztése a dyslexiás gyermekek terápiájában, hisz erre a képességére nagy szüksége van a gyermekeknek az alakilag hasonló betűk - b és d, m-és n, sz és zs megkülönböztetésében.

## Eredmények elemzése

A vizuális, vagy látási emlékezet vizsgálatánál arról győződhetünk meg, hogy a gyermek fel tud-e 4-5 képet sorolni emlékezetből. Az óvodában, kis csoportban vagy egyéni foglalkozással, játékkal, mozgásutánzással lehet jól fejleszteni.

4. ábra. Az iskolás és óvodás fiúk teljesítménye

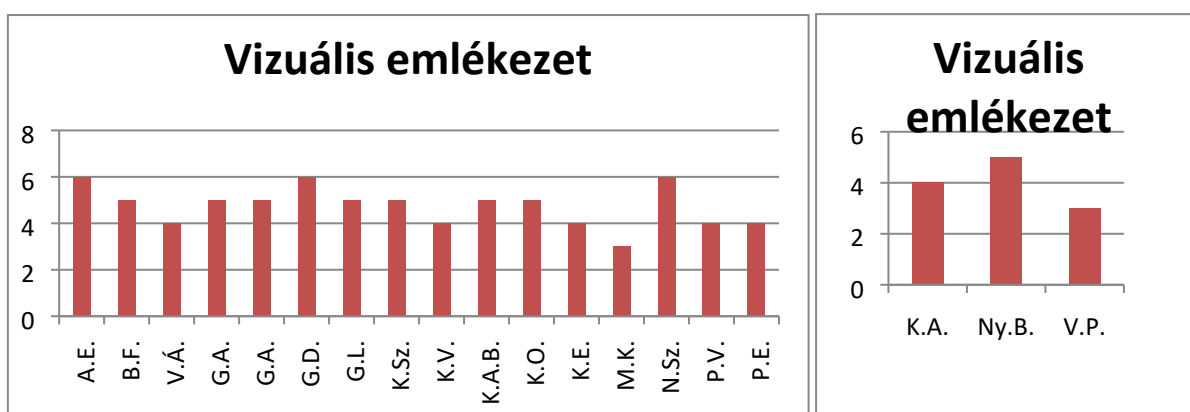


a) Óvodás fiúk

b) Iskolás fiúk

Megfigyelésem és az eredmények alapján is láthatjuk az átlagok között csupán egy kevés különbség figyelhető meg, de az óvodásoknak több időre volt szükségük, hogy a hét képből, legalább 4-5 felsoroljanak.

5. ábra. Az iskolás és óvodás lányok teljesítménye



a) Óvodás lányok

b) Iskolás lányok

Az iskolások közül 3 gyerek ért el 5 találatot, egy pedig 6 képet tudott felismerni 7 kép között, míg az óvodások közül egy gyermek elérte a maximális kép felismerést, 7 képet, kettő 6

képet (4.ábra). Az átlagértékek csak egy-egy pont különbséget mutatnak, mind az iskolásoknál és mind az óvodásoknál, az óvodások javára. Érdekes!

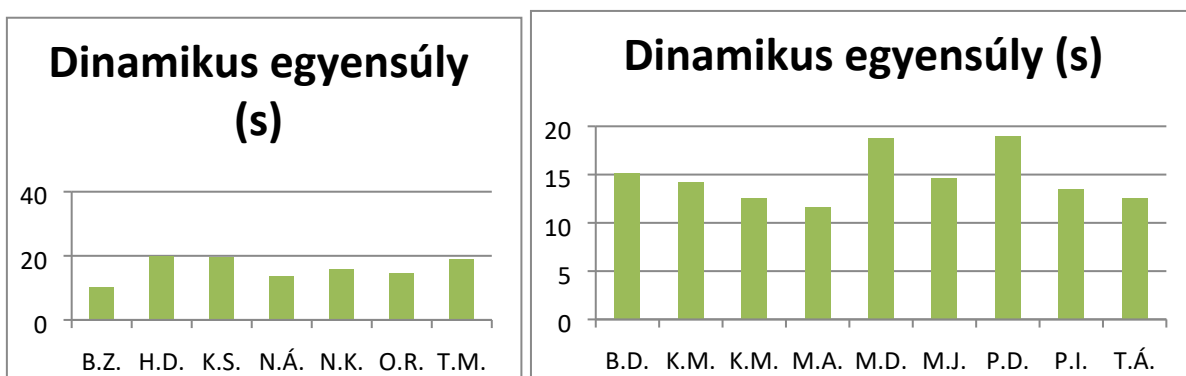
### 3. Dinamikus egyensúly

Az egyensúly az egyik legalapvetőbb mozgási képesség. Ez az a képesség, amely által a gyermek biztonsággal kontrollálja mozgását (egyensúlyoz) állandó és dinamikus környezetében. A mozgásordináció kritikus képesség, mivel szükség van rá mindenütt, ahhoz hogy képesek legyünk ülni, járni, futni, vagy egyáltalán mozdulni, anélkül, hogy elesnénk. Az egyensúly fejlődése a gyakorlástól függ, éppen ezért fontos, hogy az összes kisgyermekkorai fejlesztési programban szerepeljenek egyensúlygyakorlatok. Ha egy gyermek nem rendelkezik megfelelő szintű egyensúlyérzéssel, nagyon sokféle mozgásforma végrehajtása nehézséget okoz neki. A megfelelő egyensúlyérzék azért is fontos, hogy jó testtartása legyen a gyermeknek, ezáltal elkerülhető, hogy túl hamar elfáradjon. Ezért nagyon fontos, hogy a gyermeknek lehetőséget biztosítsunk, és bátorítsuk őket arra, hogy fizikailag aktív játéktevékenység során fejlesszék az egyensúlyérzéküket.

### Eredmények elemzése

A dinamikus egyensúly vizsgálatára a gyerekeknek egy 3m hosszú tornapadon egyensúlyozó járással oda vissza, közepén lévő babzsák átlépésével, kellett haladniuk.. Értékelés: a feladat elvégzésének ideje s-ban.

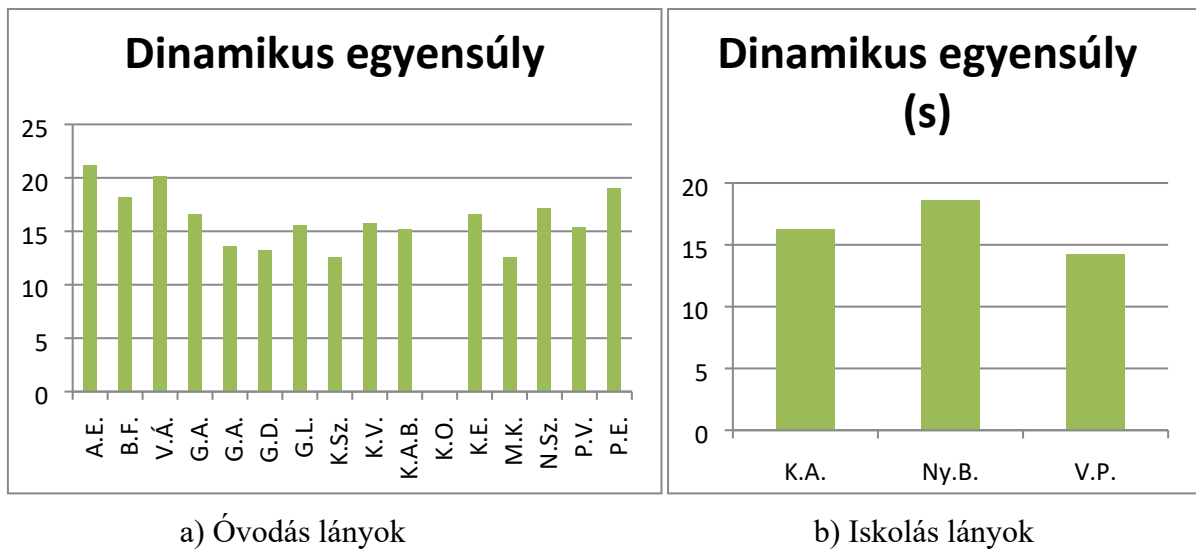
6. ábra. Az iskolás és óvodás fiúk teljesítménye



a) Óvodás fiúk

b) Iskolás fiúk

7. ábra. Az iskolás és óvodás lányok teljesítménye



A megfigyelés során és az eredmények feljegyzése után elmondhatom, hogy a gyerekek ezt a gyakorlatot végezték a legaktívabban és élvezetesebben mind az iskolások és az óvodások egyaránt. Az iskolában négy gyerek teljesítette rendkívül gyorsan ezt a feladatot (3. ábra). Az iskolások közül itt a fiúk bizonyultak ügyesebbnek átlag idejük mindössze 14,6 s, míg a lányoké 16,4 s. Az óvodásoknál csupán egy egység volt a különbség a lányok javára 15,2 s. és 16,0s, valószínűleg ez azzal is magyarázható, hogy a fiúknál több volt az öt éves gyerek.

#### 4. Statikus egyensúly

Az egyensúlyérzékelés fejlettsége fontos mutatója a gyermek mozgásbiztonságának. Jean Ayres szerint az egyensúlyérzékelő központ ingerlése (vesztibuláris stimuláció) hozzájárul a vegetatív idegrendszer ritmikus működéséhez a mozgás és érzékelés magas szintű integrációját eredményezi. Az egyensúlyközpont ingerlése jó hatással segíti a motoros nyugaltságban szenvedő vagy hiperaktív gyermek túlmozgékonyosságát.

A vesztibuláris ingerlés hatására alakul ki tehát a mozgás biztonsága a gyermeknek, mely az egyensúlyozást igénybe vevő helyzetekben mutatkozik meg. A mozgás biztonsága a mozgás szabályozásának részét képezi, elengedhetetlenül fontos a különféle sportok, sporteszközök eredményes gyakorlásához, alkalmazkodásához (Kelemen, 2001,20-21o.).

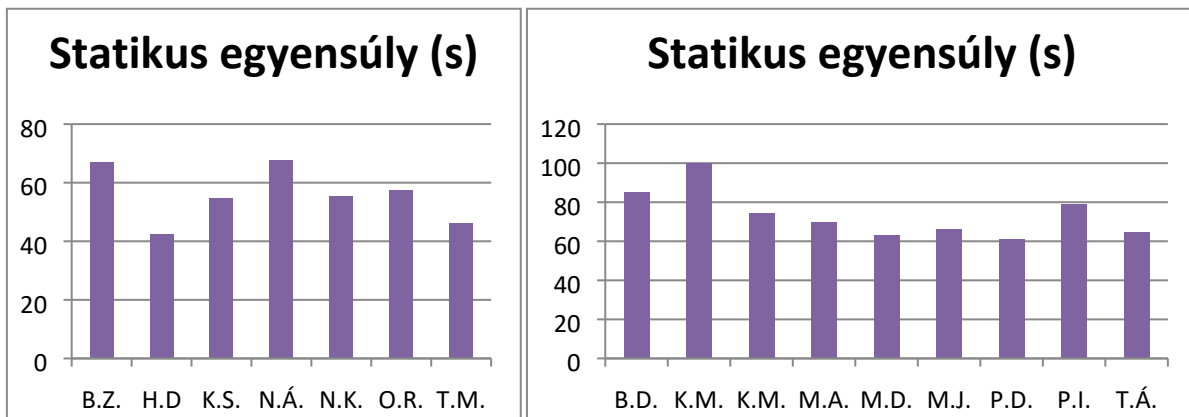
#### Eredmények elemzése

A statikus egyensúly felmérésére a sajátos „egy lábon állás” próbát választottuk. A gyerekeket arra kértük, álljanak egy lábon tarkóra tett kézzel, amilyen hosszú ideig tudnak.



Mindkét lábat vizsgáltuk és feljegyeztük azt az eredményt, melyik lábon, hány másodpercig voltak képesek a gyerekek megállni.

8. ábra. Az iskolás és óvodás fiúk teljesítménye

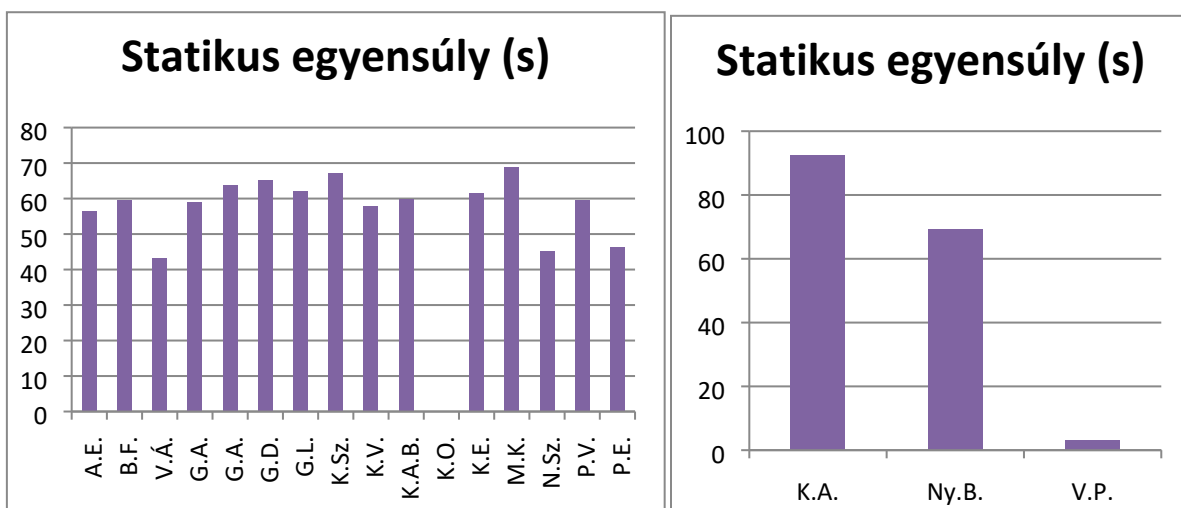


a) Óvodás fiúk

b) Iskolás fiúk

Az összes vizsgálat során elmondhatom, hogy az óvodások ebben az esetben nagyon lemaradtak. Ez az egyetlen feladat, amelyik számukra igen nehéznek bizonyult. Mindkét esetben a fiúk teljesítettek jobban, az iskolás fiúk átlag ideje 74 s (bár az iskolások között volt egy elég gyenge teljesítmény is), míg az óvodásoké csupán 48,7s. A lányok esetében 78s illetve 60s volt az átlagidőegység (1. táblázat)

9. ábra. Az iskolás és óvodás lányok teljesítménye



a) Óvodás lányok

b) Iskolás lányok

A statikus egyensúlyt a tornával, gimnasztikával, a dinamikus egyensúlyt az úszással, labdajátékokkal lehet fejleszteni.

## 5. Finomkoordináció.

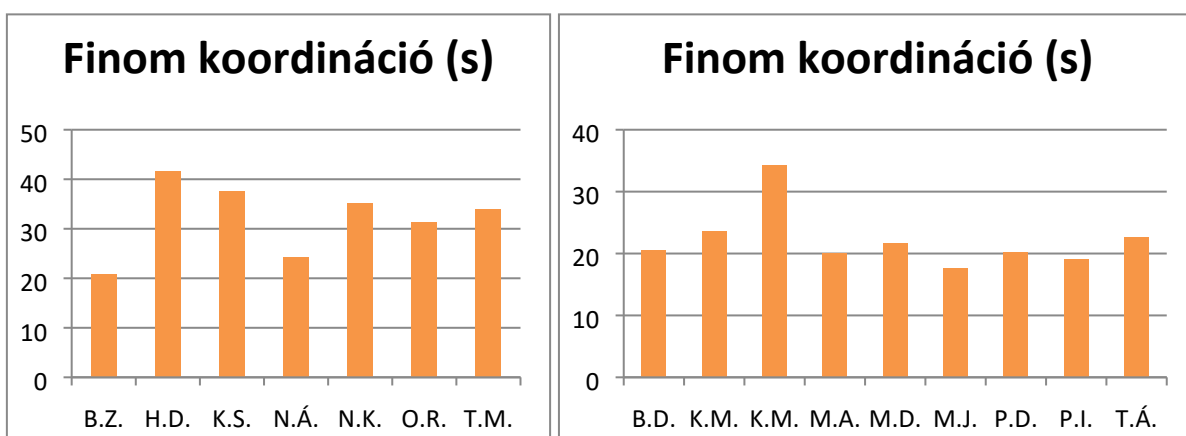
A kéz finommozgásának koordinációja teszi lehetővé az írás elsajátítását és használatát. Ennek a mozgáskészségnek a fejlődése 3 éves kor körül indul, és hozzávetőleg 3-5 év alatta fejlődik ki teljesen. Ez egy érési folyamat és nem azt jelenti, hogy fejlődése egyáltalán nem alakítható. Nagyobb fejlesztést, az előkészítő szinten és a kezdő szinten lévő gyermekek igényelnek. Nagyon hatásos tevékenység a gyurmázás, összerakás, a kirakós, az építő játékok és olyan játékos tevékenységek, amely az ujj, a kéz kismértékű mozgásával valósulhat meg. A megfelelő írásmozgás- koordináció a sikeres írástanulás nélkülözhetetlen feltétele. A finommotorika fejlesztése fontos ahhoz, hogy a gyermek az iskolában megfelelően tudja elkészíteni az írásmunkáit. A kéz és a szem együttes tevékenysége közben fejlődnek ki olyan képességek, amelyek fontosak a célirányos mozgásokhoz. A szépírás, a vonalközben való tájékozódás a szabályos betűalakítás a szem és a kéz koordinált működése nélkül nem jöhet létre. Az íráskészség a 3 életévtől a 6-8 éves korig fejleszthető igazán.

Mivel az írástanuláshoz nagyon fontos a megfelelő szintű finom mozgás kialakulása, ezért nagy gondot kell fordítani a kézfejek és az ujjak izmainak edzésére, az ujjmozgások összerendezésére. Ez történhet tornáztatással, vagy valamilyen kézműves tevékenység végzésével.

### Eredmények elemzése

A vizsgálat során a gyerekek feladata az volt, hogy 10 gyöngyszem vagy szívószál darabot húzzanak fel egy hurkapálcikára. Értékelésnél a feladat elvégzésének idejét vettem figyelembe.

10. ábra. Az iskolás és óvodás fiúk teljesítménye

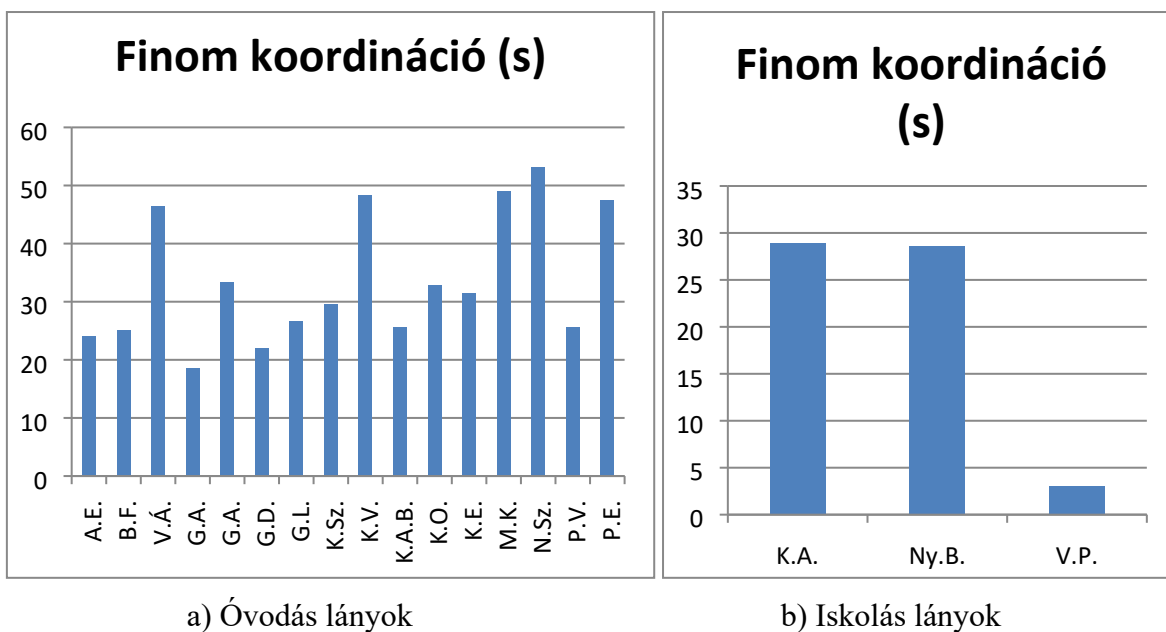


a) Óvodás fiúk

b) Iskolás fiúk

A vizsgálat során és az eredmények alapján elmondhatom, hogy mind az első osztályosok körében, és mind az óvodások közül a fiúk átlag teljesítménye jobb volt a lányokénál, míg az iskolás lányok 78s, a fiúkénak 76s volt az átlag teljesítménye, az óvodásoknál a lányok átlaga 33.7s a fiúké 32,1s volt az az időegység, amely alatt teljesítették a feladatot. A legügyesebben teljesített egy óvodás kisfiú, akinek 20 mp volt szüksége ahhoz, hogy elvégezze ezt a feladatot (10. ábra).

11. ábra. Az iskolás és óvodás lányok teljesítménye



A vizsgálatok is azt mutatják, hogy az iskolások kézügyessége már sokkal fejlettebb ezért, teljesítményük is jobb.

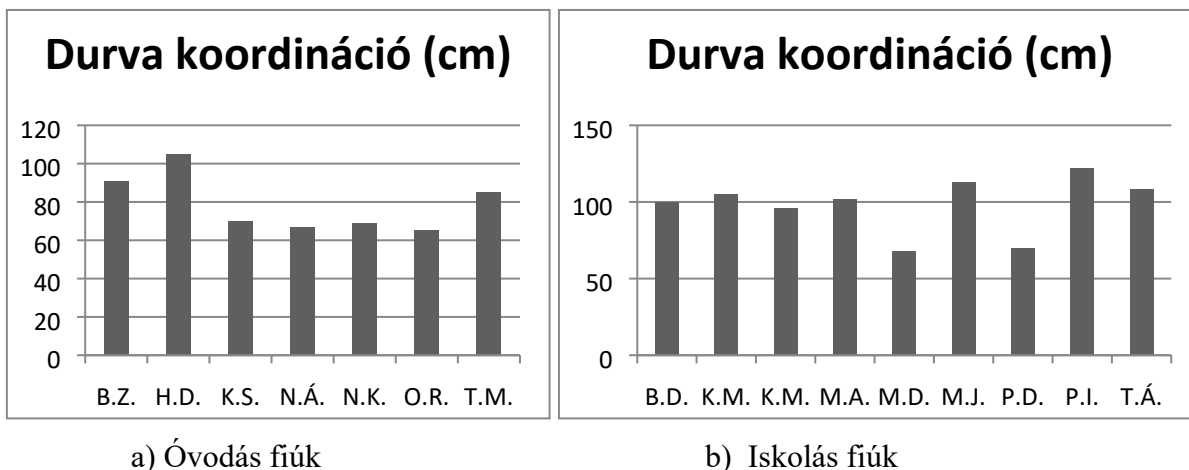
## 6. Durvakoordináció

Helyből távolugrás előre, páros lábról páros lábra érkezéssel. Az ugrástechnika végrehajtása: a végrehajtó személy az elugró vonal mögé áll úgy, hogy lábfejével a vonalat nem érintheti. Térdhajlítással és ezzel egyidejű páros lábú elrugaszkodást és elugrást végez előre. Az értékelés az atlétikai versenyszámoknak megfelelően történik.

Az ugrás hosszát a talajfogás (utolsó nyom) és az elugró vonal között cm-ben mértük le. Természetesen az iskolások ugróteljesítményei itt is jobbak. Az életkor előrehaladtával mind a fiúknál, mind a lányoknál a nagyobb ugrási távolság érzékelhető.

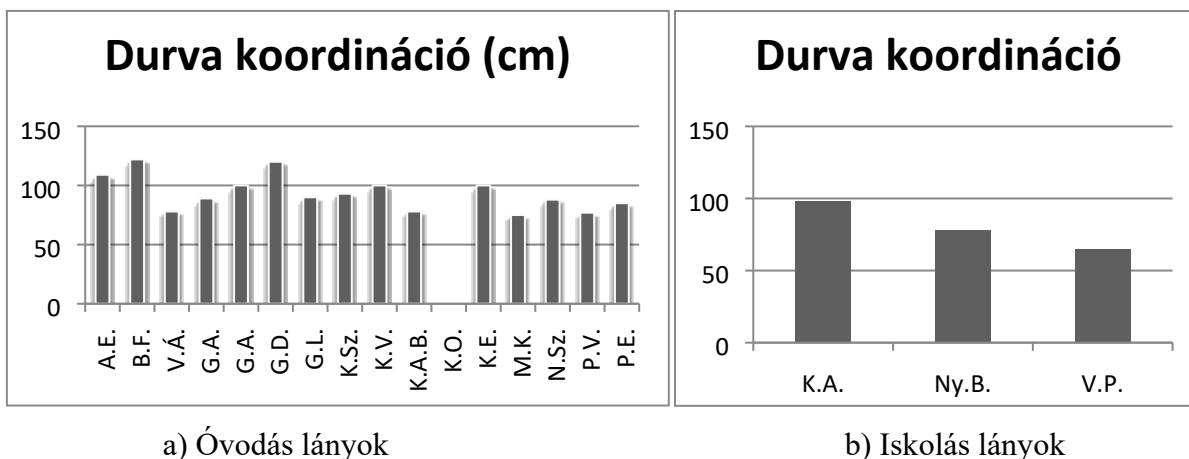
Az iskolásoknál csupán két kisfiú volt az, aki csak 70 cm-t tudott ugrani (6. ábra), az átlaguk 98cm-nek, a lányokké 80cm-nek felelt meg. Az óvodások átlaga 79-88cm a lányok javára (1.táblázat).

**12. ábra. Az iskolás és óvodás fiúk teljesítménye**



Az iskolásoknál észrevehető volt, hogy ők már tudják koordinálni testüket, az ugrás végrehajtásánál az iskolás tanulók szép eredményt értek el, dicséretet érdemelnek a kislányok, akik a távolugrásban remekeltek.

**13. ábra. Az iskolás és óvodás lányok teljesítménye**



### Az eredmények értékelése

A fenti vizsgálatok alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy mind az óvodás és mind az iskolás gyermekek számára nagyon fontos a mozgáskészségek színvonalának megfigyelése. Az óvodásoknak azért, hogy mielőbb észrevegyük a különböző mozgáskészségek fejlettségét,

elmaradását és időben való fejlesztését, amelyet még iskolakezdés előtt megkezdhetünk. Az általános iskola első osztályába érkező gyerekekkel pedig azért érdemes elvégezni, hogy lehetőleg már év elején kiderüljenek az esetleges deficittek. A későbbiekben a gyermek teljesítményében mutatkozó hiányosságok elemzése segíthet a probléma azonosításában.

A gyermek megfigyeléséről érdemes, célszerű rövid jegyzeteket készítenünk, ugyanis később segíthet a fejlődés ellenőrzésében. Sajnos manapság olyan nagy létszámúak sok óvodában a csoportok, hogy az óvónő nem is tudná észben tartani a gyerekek képességeit.

A fenti vizsgálatok jó vagy rossz eredményei megfigyelhetőek az iskolás gyerek teljesítményében, amelyek egy-egy funkció gyengeségéhez köthetők:

- 1.) Kusza írás, bizonytalan vonalvezetés, betűk nagyságának egyenetlenségei - szem-kéz koordináció, finommozgás fejletlensége, elmaradás a látás- és tapintásészlelésben.
- 2.) Betűk, szavak felismerési nehézségei, hiányos betűforma, ékezetelhagyás, szó vagy betűkihagyás - egészlátás, alakszervezési folyamat fejletlensége, elmaradás a testséma és látásészlelés területén.
- 3.) Az olvasás olyan típusú zavarai, amikor a gyerek nem ismeri meg a megtanult betűket, szavakat, ha azok más nagyságúak, színűek - alak- és formaállandóság fejletlensége, testséma, látásészlelési elmaradás.
- 4.) Betűk, szótagok felcserélése, szóköz és sorköz be nem tartása – sorba rendezés nehézsége, térészlelés hiányossága, térorientáció elmaradottsága.
- 5.) A d-b, d-p betűk gyakori összetévesztése, betűk, számok fordított írása – sorba rendezés nehézsége, iránytévesztés, térorientációs elmaradottság.
- 6.) Hangok differenciálásának nehézségei - artikulációs problémák, hallási észlelés elmaradottsága.

Az eredmények felhívják a figyelmet a mozgáspontosság, mint összetett készség fejlesztésének szükségességére. A definíciónk értelmében, a mozgáselsajátítás folyamatában a gyakorlásnak a szükségességére. Mivel a koordinált, pontos mozgás végrehajtásának alapjául, mind a kondicionális mind a koordinációs képességek szolgálnak, ezért mindkét oldal fejlesztése, minél korábbi életszakasztól szükséges.

Minden próba fiú-lány átlagait összehasonlítottam, a kapott eltérések (dinamikus egyensúly, szökdelés, távolugrás, gyöngyfűzés) az evidenciákat erősítik. A dinamikus egyensúlynál meghatározó eltérés tapasztalható a fiúk, a finomkoordinációnál a lányok javára.

A verbális emlékezet igen erősen meghatározó pozitív kölcsönös viszonyt mutat a gyöngyfűzés, a távolugrás és a vizuális emlékezet eredményeivel. A gyöngyfűzés igen erősen meghatározó pozitív kölcsönös kapcsolatban van a dinamikus egyensúllyal és a távolugrással.

A lányok eredményeit elemezve a verbális emlékezet a következő változókkal mutat pozitív kölcsönös összefüggést: a gyöngyfűzéssel és a távolugrással. Tehát azok a lányok, akik több kulcsszót visszamondtak a történetből, azok gyorsabban végeztek a gyöngyfűzéssel. A szökdeléses feladat jó eredménye együtt jár a jó statikus egyensúlyozó képességgel. A távolugrás jó eredménye, pedig együtt jár a gyöngyfűzéses feladat teljesítésének rövidebb idejével.

Pozitív kölcsönös kapcsolat tapasztalható a finomkoordinációt gyöngyfűzés és távolugrás, mint durvakoordinációs nagymozgás között; az utóbbi összefügg a verbális emlékezetbeli teljesítménnyel is. A statikus egyensúlyozás és a szökdelés közötti kapcsolat megerősítést nyert. Fontos a felmérésem szempontjából figyelembe venni azt a tényt, hogy a verbális memóriabeli jó teljesítmények milyen szerteágazó kölcsönös kapcsolatokkal rendelkeznek.

## Összefoglaló

A mozgás a világgal való kapcsolatfelvétel első formája a kisgyermek számára. Erre épülnek rá az emberre jellemző kommunikációs formák: a beszéd, az olvasás, az írás. Ha kimaradnak egyes lépések, esetleg nincs elegendő idő, tér vagy lehetőség a gyakorlásra, akkor problémák adódhatnak a fejlődésben. Az idegrendszer egyes területei alulszervezetté válnak, amelynek következményeképp óvodáskorban beszéd- és mozgásügyességi (egyensúly) problémák, iskoláskorban pedig tanulási nehézségek jelentkezhetnek.

Gyermekkorban mozgással hozhatók működésbe az érzéketeket feldolgozó agyi központok, tehát a leghatékonyabb tanulási forma a mozgás. Minden egyéb tevékenységgel igyekezhünk kiegészíteni ezt, de pótolni nem tudjuk. Játékos mozgásfejlesztéssel hozzájárulunk a kudarcmentes iskolakezdéshez.

Kutatási vizsgálataim célja az volt, hogy összehasonlítsam az óvodás és kisiskolás gyerekek mozgásképességeit, illetve a felmérések alapján rálátást nyerjünk arra, hogy a fejlődésben elmaradt, részképességek fejletlenségét mutató gyermekeket időben kiszűrjük és a megfelelő mozgásgyakorlattal megpróbáljuk őket felzárkóztatni, ami a további tanulás folyamatában elengedhetetlen feltétel lehet.

Vizsgálataimban sokat segített Porkolábné dr. Balogh Katalin munkássága, megállapítása miszerint iskolai tanulásra akkor alkalmas a gyermek, ha valamennyi készsége, térbeli és időbeli tájékozódó képessége is megfelelő mindezekon a tényezőkön kívül még befolyásolhatja a tanulás sikerességét a pedagógus személye, az osztályközösség, a családi háttér, az aktuális testi és lelki állapot. Továbbá megállapítható Porkolábné dr. Balogh Katalin kísérletei alapján, hogy döntő fontosságú, kiemelt szerepű a mozgásos tapasztalatok kialakítása óvodáskorban.

Munkám során felhasznált módszerek segítségével a nevelők időben felismerhetik a gyermekek hiányosságait és a megfelelő módszerek alkalmazásával szinte észrevétlenül fejleszthetik ezeket a képességeket. Feltételezésem szerint azok a gyerekek, akik intenzív mozgásfejlesztés hatására a motoros képességek terén jobb eredményeket produkálnak, a tanuláshoz szükséges képességek (emlékezet, figyelem) felmérése során is a jobbak között szerepelnek.

Munkánkban arra vállalkoztunk, hogy különböző feladatokkal felmérjük a gyermekek készségeit és mozgásfejlődésüket, majd az eredményeket elemezzük és összehasonlítsuk az óvodáskorú és iskoláskorú gyermekek teljesítményét.

Az iskolakezdéssel új korszak kezdődik minden gyermek életében. Az örömteli, önfelelt kisgyermekkort felváltja a kötelességtudást, kitartást igénylő kisiskoláskor. A gyermeknek fel kell adni a mesék világát, de megtalálja helyette a teljesítmény, a siker örömét. Ennek eléréséhez kell mindnyájunknak segítenünk. Minden szülőnek, nevelőnek egyaránt kötelessége a felnövekvő nemzedék érdekében idejében segíteni a gyermekeket lemaradásuk leküzdésében, mert csak így bontakoztathatjuk ki képességeiket, így lehetnek hasznos, boldog tevékeny alkotó emberek

Az oktatási intézményeknek pedig biztosítani kell, hogy sokoldalú és kellő ideig tartó mozgást végezhesse a gyermekek. Fontos, hogy lehetőségük legyen minden nap az óvodában és iskolában való játszásra, mozgásra, mert csak így elégíthetik ki mozgásigényüket. A közös mozgásos feladatok elősegítik a társas kapcsolataikat, különböző erkölcsi tulajdonságok kialakulását. Egymás elfogadására, megbecsülésére, segítségére neveli a gyerekeket.



## Резюме

Рух є першою формою контакту зі світом для маленької дитини. Вона заснована на таких формах спілкування: мови, читання, письма. Якщо деякі кроки опущені, або може бути недостатньо часу, простору або можливості практикувати, проблеми можуть виникнути в процесі розвитку. Деякі області нервової системи стають недорозвитутими, які можуть призвести до проблем мовлення та фізичних вправ (балансу) у школі, а також до труднощів у навчанні в школі.

У дитинстві центр мозку, які обробляють почуття, можуть бути активовані рухом, тому рух є найбільш ефективною формою навчання. Ми можемо спробувати доповнити це всіма іншими видами діяльності, але ми не можемо компенсувати це. З розвитком руху ми робимо успішний внесок для безперебійної початки школи.

Метою мого дослідження було порівняти дітей дитячих садків та початкових шкіл з розвитком руху, а також, виходячи з опитувань, отримати уявлення про те, що діти з недорозвиненістю, які є недорозвиненими у розвитку, вчасно виявити і намагатися впоратися з правильними вправами, які можуть бути необхідною умовою для подальшого їх навчання.

Під час своїх досліджень мені допомогла робота Доктор Порколабне Каталіна Балоба, яка стверджує, що дитина підходить для навчання, якщо всі її навички, просторова і тимчасова обізнаність є адекватними на додаток до всіх цих факторів, може бути під впливом особистості вчителя, класової спільноти, сімейного походження, поточного фізичного і психічного стану. Крім того, д-р. виходячи з експериментів Каталіна Балоба, дуже важливо, щоб розвиток досвіду руху в дошкільному віці відіграло вирішальну роль.

Методи, використані в моїй роботі, дозволяють педагогам своєчасно розпізнавати недоліки дітей і розвивати ці здібності за допомогою відповідних методів. Я припускаю, що діти, які мають кращі результати з точки зору рухових навичок внаслідок інтенсивного розвитку вправ, також є кращими в оцінці навичок навчання (пам'ять, увага).

У нашій роботі ми провели оцінку навичок та розвитку дітей з різними завданнями, потім проаналізували результати та порівняли показники дітей дошкільного та шкільного віку.

Починаючи з школи, в житті кожної дитини починається нова ера. Він замінює радісне, забуте дитинство у віці шкільного віку, що вимагає відданості та витривалості. Дитині слід приділяти менше у світі казок, але замість цього знайти радість виконанні завдань та успіху. Для цього ми всі повинні допомогти. Батькам , педагогам обов'язок допомагати дітям подолати своє відставання в часі для зростаючого покоління, оскільки це єдиний спосіб розбудувати свої навички, щоб вони могли бути корисними, щасливими, творчими людьми.

Навчальні заклади повинні забезпечити, щоб діти могли рухатися різнобічно і своєчасно. Важливо, що вони мають можливість грати і рухатися в дитячому саду і школі щодня, тому що вони можуть задовольнити їхні потреби саме таким чином. Спільні завдання руху сприяють соціальним відносинам і різним моральним характеристикам. Вона навчає дітей прийняти, оцінити і допомогти один одному.

## Felhasznált irodalom jegyzéke

- Becsy Bertalan Sarolta – Kunos Andrásné (1994): *Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása*. 18. kiadás, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- B. Méhes Vera (1982): *Az óvónő és az óvodai játék*. Budapest.
- Gaál Sándorné-Dr. Bencze Sándorné (2004): *A testnevelés mozgásanyagának feldolgozása a 3-10 éves korosztály számára*, Szarvas.
- Gaál Sándorné (2010): *Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában*. Szarvas.
- Gaál Sándorné: *Az óvodai testnevelési foglalkozások előkészítő gyakorlatai*. Szarvas.
- Josip Lepeš, Halasi Szabolcs (2013): *Az óvodai testnevelés módszertana*, Újvidék Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Újvidék
- Krizsaneczné Németh Edit (1979): *Játékos gyermektorna*. Budapest.
- Kelemen Lajos (2001): *Képességmérés az óvodában*. Poliforma KFT. Hajdúböszörmény
- Kunos Andrásné (2000): *A mindennapos testnevelés tervezése*. Programfüzet, Szarvas
- Kunos Andrásné (1994): *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*. 6. kiadás, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Machalikné Hlavács Irén (2008): *A rendszeres fizikai aktivitás[!aktivitás] hatása az egészséges életmóddal kapcsolatos beállítódás[!beállítódás] alakulására, serdülőkorban*. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest. 122old.
- Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes (1993): *Gyermeklélektan*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Nagy Tamás (1984): *Testnevelés 1-4. osztály*. Tanítói kézikönyv. Tankönyvkiadó, Budapest
- Nagy József (1974): *Iskolaelőkészítés és beiskolázás*. Akadémia Kiadó, Budapest.
- Nádori L- Derzsy B- Fábíán Gy- Ozsváth K- Rigler E- Zsidegh M (1989): *Sportképességek mérése*. Budapest.
- Nádasi Lajos (2001): *Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben*. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest.
- Ozsváth Ferenc (1989): *Testnevelés*. Egységes jegyzet. Tankönyv kiadó, Budapest
- Óvodai nevelés programja*. Országos Pedagógiai Intézet, 1989
- Porkolábné Balogh K. (1981): *A tanulási nehézségek korai felismerése*. Kézirat ELTE Budapest.
- Rókusfalvy Pál (2001): *Az ember fejlődése és fejlesztése*. Enciklopédia dióhéjban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Szendey Ádám (1984): *Orvos a családban*. Budapest.
- Богущ А. М. *Базовий компонент дошкільної освіти МЦФР Наказ МОН молодьспорт від 22.05.2012 № 615*

Богуш А. М. *Світ дитинства*. Комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів. Мандрівець Лист МОН України від 26.06.2015 № 1/11-8964

Вільчковський Е.С (1979): *Методика фізичного виховання в дитячому садку*, Київ...

Вільчковський Е.С., Курок І.О.(2011): *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*. – К..

Комісарчик М.-Чуйко Г. (2013): *Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*; Підручник- Чернівці, « Книги-XXI, « 2013,- 483с.

Лущик І.В (2007): *Фізичне виховання дітей дошкільного віку*, Харків

## **Melléklet**

## Táblázatok jegyzéke

1. táblázat Az iskolás és óvodás gyermekek megoszlása.....32.oldal
2. táblázat Az egyes próbákban elért átlageredmények az iskolában és az óvodában.....34.oldal

## Ábrák jegyzéke

1. ábra Kisfiúk és kislányok létszáma.....32.oldal
2. ábra Az iskolás és óvodás fiúk teljesítménye.....36.oldal
3. ábra Az iskolás és óvodás lányok teljesítménye.....36.oldal
4. ábra Az iskolás és óvodás fiúk teljesítménye.....38.oldal
5. ábra Az iskolás és óvodás lányok teljesítménye.....38.oldal
6. ábra Az iskolás és óvodás fiúk teljesítménye.....39.oldal
7. ábra Az iskolás és óvodás lányok teljesítménye.....40.oldal
8. ábra Az iskolás és óvodás fiúk teljesítménye.....41.oldal
9. ábra Az iskolás és óvodás lányok teljesítménye.....41.oldal
10. ábra Az iskolás és óvodás fiúk teljesítménye.....42.oldal
11. ábra Az iskolás és óvodás lányok teljesítménye.....43.oldal
12. ábra Az iskolás és óvodás fiúk teljesítménye.....44.oldal
13. ábra Az iskolás és óvodás lányok teljesítménye.....44.oldal

## Táblázatok

### A Tiszabökényi Általános Iskola 1. osztályának eredménye (fiúk)

Név		Születési év	Verbális emlékezet	Vizuális emlékezet	Dinamikus egyensúly /s/	Statikus egyensúly /s/	Finom koordináció /s/	Durva koordináció /cm/	
1.	B.D.	2012.	9/6	7/5	15,12	01,25,36	20,55	100	cm
2.	K.M.	2012.	9/6	7/5	14,20	01,40,15	23,56	105	cm
3.	K.M.	2012.	9/7	7/6	12,60	01,14,38	34,31	96	cm
4.	M.A.	2012.	9/5	7/4	11,67	01,09,94	20,11	102	cm
5.	M.D.	2012.	9/3	7/2	18,76	01,03,26	21,67	68	cm
6.	M.J.	2012.	9/8	7/4	14,59	01,06,34	17,69	113	cm
7.	P.D.	2012.	9/3	7/3	18,98	01,01,13	20,14	70	cm
8.	P.I.	2012.	9/6	7/5	13,47	01,19,06	19,09	122	cm
9.	T.Á.	2012.	9/3	7/2	12,54	01,04,88	22,57	108	cm
Átlag érték			5	4	14,66	01,13,83	22,14	98	cm

### A Tiszabökényi Általános Iskola 1. osztályának eredménye (lányok)

Név		Születési év	Verbális emlékezet	Vizuális emlékezet	Dinamikus egyensúly /s/	Statikus egyensúly /s/	Finom koordináció /s/	Durva koordináció /cm/	
K.A.		2012.	9/5	7/4	16,23	01,32,41	28,90	98	cm
Ny.B.		2012.	9/7	7/5	18,64	01,09,09	28,63	78	cm
V.P.		2012.	9/7	7/6	14,26	01,12,58	20,98	65	cm
Átlag érték			6	5	16,38	01,18,30	26,17	80	cm

### Tiszabökényi bölcsőde- és óvoda óvodásainak eredménye (fiúcskák)

Név		Születési év	Verbális emlékezet	Vizuális emlékezet	Dinamikus egyensúly /s/	Statikus egyensúly /s/	Finom koordináció /s/	Durva koordináció /cm/	
B.Z.		2013.	9/9	7/6	10,11	01,06,98	20,78	91	cm
H.D.		2013.	9/9	7/5	19,80	42,52	41,70	105	cm
K.S.		2013.	9/9	7/7	19,52	54,59	37,58	70	cm
N.Á.		2012.	9/8	7/4	13,62	01,07,56	24,30	67	cm
N.K.		2013.	9/2	7/4	15,66	55,39	35,16	69	cm
O.R.		2013.	9/8	7/6	14,56	57,59	31,41	65	cm
T.M.		2013.	9/5	7/4	19,00	46,32	33,98	85	cm
Átlag érték			7	5	16,04	48,71	32,13	79	cm

**Tiszabökényi bölcsőde- és óvoda óvodásainak eredménye (lányok)**

Név	Születési év	Verbális emlékezet	Vizuális emlékezet	Dinamikus egyensúly /s/	Statikus egyensúly /s/	Finom koordináció /s/	Durva koordináció /cm/
A.E.	2013.	9/8	7/6	21,22	56,37	24,00	109 cm
B.F.	2013.	9/8	7/5	18,18	59,69	25,04	122 cm
V.Á.	2013.	9/6	7/4	20,19	43,22	46,32	78 cm
G.A.	2013.	9/9	7/5	16,59	58,91	18,56	89 cm
G.A.	2013.	9/8	7/5	13,59	01,03,93	33,35	100 cm
G.D.	2013.	9/9	7/6	13,21	01,05,33	21,99	120 cm
G.L.	2013.	9/9	7/5	15,54	01,02,23	26,69	90 cm
K.Sz.	2013.	9/9	7/5	12,59	01,07,26	29,56	93 cm
K.V.	2013.	9/5	7/4	15,80	57,96	48,22	100 cm
K.A.B.	2013.	9/9	7/5	15,19	59,80	25,61	78 cm
K.O.	2013.	9/7	7/5	-	-	32,78	- cm
K.E.	2013.	9/9	7/4	16,59	01,01,66	31,48	100 cm
M.K.	2013.	9/3	7/3	12,57	01,08,78	49,05	75 cm
N.Sz.	2013.	9/7	7/6	17,15	45,19	53,10	88 cm
P.V.	2012.	9/4	7/4	15,38	59,54	25,50	77 cm
P.E.	2013.	9/5	7/4	19,00	46,32	47,39	85 cm
<b>Átlag érték</b>		<b>7</b>	<b>5</b>	<b>15,17</b>	<b>01,09,00</b>	<b>33,67</b>	<b>88 cm</b>

**Vizsgálati módszerek végzése az óvodában**

No	Név	Születési év	Verbális emlékezet	Vizuális emlékezet	Dinamikus egyensúly /s/	Statikus egyensúly /s/	Finom koordináció /s/	Durva koordináció /cm/
1.	A.E.	2013.	9/8	7/6	21,22	56,37	24,00	109 cm
2.	B.Z.	2013.	9/9	7/6	10,11	01,06,98	20,78	91 cm
3.	B.F.	2013.	9/8	7/5	18,18	59,69	25,04	122 cm
4.	V.Á.	2013.	9/6	7/4	20,19	43,22	46,32	78 cm
5.	G.A.	2013.	9/9	7/5	16,59	58,91	18,56	89 cm
6.	G.A.	2013.	9/8	7/5	13,59	01,03,93	33,35	100 cm
7.	G.D.	2013.	9/9	7/6	13,21	01,05,33	21,99	120 cm
8.	G.L.	2013.	9/9	7/5	15,54	01,02,23	26,69	90 cm
9.	H.D.	2013.	9/9	7/5	19,80	42,52	41,70	105 cm
10.	K.Sz.	2013.	9/9	7/5	12,59	01,07,26	29,56	93 cm
11.	K.S.	2013.	9/9	7/7	19,52	54,59	37,58	70 cm
12.	K.V.	2013.	9/5	7/4	15,80	57,96	48,22	100 cm
13.	K.A-B.	2013.	9/9	7/5	15,19	59,80	25,61	78 cm
14.	K.O.	2013.	9/7	7/5	-	-	32,78	- cm
15.	K.E.	2013.	9/9	7/4	16,59	01,01,66	31,48	100 cm
16.	M.K.	2013.	9/3	7/3	12,57	01,08,78	49,05	75 cm



17.	N.Sz.	2013.	9/7	7/6	17,15	45,19	53,10	88	cm
18.	N.Á.	2012.	9/8	7/4	13,62	01,07,56	24,30	67	cm
19.	N.K.	2013.	9/2	7/4	15,66	55,39	35,16	69	cm
20.	O.R.	2013.	9/8	7/6	14,56	57,59	31,41	65	cm
21.	P.V.	2012.	9/4	7/4	15,38	59,54	25,50	77	cm
22.	P.E.	2013.	9/6	7/4	15,58	56,19	47,39	90	cm
23.	T.M.	2013.	9/5	7/4	19,00	46,32	33,98	85	cm

### Vizsgálati módszerek végzése az első osztályban

No	Névsor	Születési év	Verbális emlékezet	Vizuális emlékezet	Dinamikus egyensúly /s/	Statikus egyensúly /s/	Finom koordináció /s/	Durva Koordináció /cm/	
1.	B.D.	2012.	9/6	7/5	15,12	01,25,36	20,55	100	cm
2.	K.M.	2012.	9/6	7/5	14,20	01,40,15	23,56	105	cm
3.	K.M.	2012.	9/7	7/6	12,60	01,14,38	34,31	96	cm
4.	K.A.	2012.	9/5	7/4	16,23	01,32,41	28,90	98	cm
5.	M.A.	2012.	9/5	7/4	11,67	01,09,94	20,11	102	cm
6.	M.D.	2012.	9/3	7/2	18,76	01,03,26	21,67	68	cm
7.	M.J.	2012.	9/8	7/4	14,59	01,06,34	17,69	113	cm
8.	Ny.B.	2012.	9/7	7/5	18,64	01,09,09	28,63	78	cm
9.	P.D.	2012.	9/3	7/3	18,98	01,01,13	20,14	70	cm
10.	P.I.	2012.	9/6	7/5	13,47	01,19,06	19,09	122	cm
11.	T.Á.	2012.	9/3	7/2	12,54	01,04,88	22,57	108	cm
12.	V.P.	2012.	9/7	7/6	14,26	01,12,58	20,98	65	cm

### Az egyes próbákban elért átlageredmények az I. osztályban

Próba	Fiú	Lány
Verbális emlékezet	5szó	6 szó
Vizuális emlékezet	4 kép	5 kép
Dinamikus egyensúly	14,6 s	16,4 s
Statikus egyensúly	74 s	78 s
Finomkoordináció	22,1 s	26 s
Távolugrás	98 cm	80 cm

**Az egyes próbákban elért átlageredmények az óvodában**

<b>Próba</b>	<b>Fiú</b>	<b>Lány</b>
<b>Verbális emlékezet</b>	7 szó	7 szó
<b>Vizuális emlékezet</b>	5 kép	5 kép
<b>Dinamikus egyensúly</b>	16,0 s	15.2 s
<b>Statikus egyensúly</b>	48,7 s	60,01 s
<b>Finomkoordináció</b>	32,1s	33,7 s
<b>Távolugrás</b>	79cm	88cm

## Verbális emlékezet

1. A **szamár** megirigyelte a kiskutya életét.
2. Az **elefánt**, az **oroszlán** és a **gazella** egymással versengve ásta a kutat.
3. A **rókának** se **csirke**, se **liba** nem kellett.
4. A **kisbékák** irigyen sóhajtozva nézték, ahogyan a **hattyúk** az égbe törnek.

## Vizuális emlékezet





**Fotók**  
**Gyakorlatok végzése**  
**Dinamikus egyensúly**  
**Óvoda**



**Iskola**



## Statikus egyensúly

### Óvoda



### Iskola



## Finom koordináció

### Óvoda

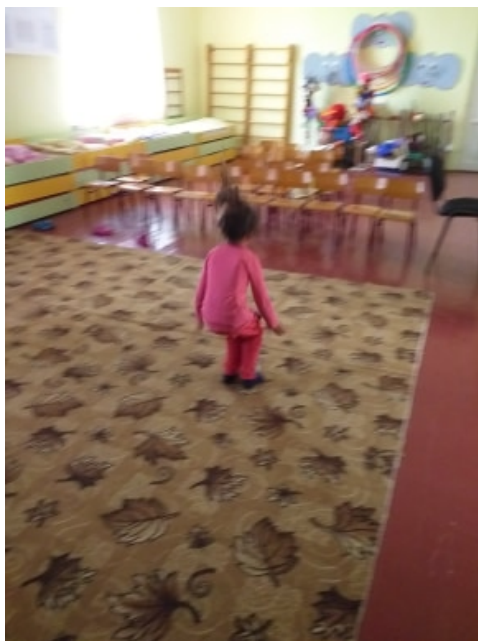


### Iskola



## Durva koordináció

### Óvoda



### Iskola

