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

Реєстраційний №_____

Бакалаврська робота

СЮЖЕТНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У СТВОРЕННІ УЯВЛЕННЯ ПРО НАВКОЛИШНЄ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мікеладзе Сінтіа Гурамівна
Студент(ка) IV-го курсу
Спеціальність: 6.010101 Дошкільна освіта
Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри
Протокол № 1/ 2017

Науковий керівник: Візавер А. Д.
ст. викладач

Завідувач кафедрою _____ Маргітич К.Є
канд. пед. наук, доцент

Робота захищена на оцінку _____, «___» _____ 201_ року
Протокол № _____ / 201_

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

Кафедра педагогіки та психології

Бакалаврська робота

СЮЖЕТНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У СТВОРЕННІ УЯВЛЕННЯ ПРО НАВКОЛИШНЄ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Освітній рівень: бакалавр

Виконав: студент(ка) IV-го курсу

спеціальності 6.010101 Дошкільна освіта

Мікеладзе Сінтіа Гурамівна

Науковий керівник : Візавер А. Д.

ст. викладач

Рецензент: Греба А.Й.

ст. викладач

Берегове
2018

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

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

A MOZGÁSOS SZEREPJÁTÉKOK JELENTŐSÉGE AZ ÓVODÁS GYERMEK VILÁGNÉZETÉNEK FORMÁLÁSÁBAN

Szakdolgozat

Készítette: Mikeládze Szintia

IV. évfolyamos Óvodapedagógia

szakos hallgató

Témavezető: Vizáver Árpád

főiskolai tanár

Recenzens: Greba Anna

főiskolai tanár

Beregszász – 2018

TARTALOM

BEVEZETÉS 6

I. A mozgásos játékok hatása az óvodáskorú gyerekek fizikai fejlődésére. 8

1.1. A fizikai tulajdonságok kifejlesztésének feltételei fizikai gyakorlatok segítségével. 10

1. 2. A szerepjátékok használatából fakadó fizikai tulajdonságok fejlesztése. 13

1.2.1. Játékok a sebesség fejlődése érdekében. 15

1.2.2. Játékok a rugalmasság fejlődése érdekében. 18

1.2.3. Játékok a koordináció fejlődése érdekében. 20

1.2.4. Ügyességet fejlesztő játékok. 22

II. A szabály és mozgásos játékok módszertanának levezetése óvodás korban. 27

2.1.. A játék helye 27

2. 2. A játék előkészülete és szabályai. 27

2. 3. A játék menete. 28

III. A szabály és mozgásos játékok szerepe a gyerekek környezetről való elképzelése alapján. 30

3.1. Mozgásos játékok használata a természetben. 30

IV. Gyakorlat 32

4.1. A megfigyelés helye és körülményei, eredményei 33

ÖSSZEFOGLALÁS 43

РЕЗЮМЕ 44

FELHASZNÁLT IRODALOM 45

ÁBRÁK JEGYZÉKE 47

TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE 48

MELLÉKLET 49

Зміст

Вступ 6

І. Вплив рухливих ігор на фізичний розвиток дітей дошкільного віку..... 8

1.1. Створення умов для розвитку фізчних якостей засобами фізичних вправ. 10

1. 2. Розвиток фізичних якостей завдяки використано сюжетних рольових ігор.. 13

1.2.1. Ігри для розвитку швидкості..... 15

1.2.2. Ігри для розвитку гнучкості. 18

1.2.3. Ігри для розвитку координації. 20

1.2.4. Ігри для розвитку спритності. 22

ІІ. Методика проведення сюжетних рухливих ігор з дітьми дошкільного віку. 27

2.1. Підготовка до гри 27

2. 2. Вибір місця гри..... 27

2. 3. Хід ігри. 28

ІІІ. Роль сюжетних рухливих ігор у створенні уявлення про навколишнє життя. 30

3.1. Рухливі ігри з використанням природи навколишнього середовище..... 30

IV. Дослідження 32

4.1. Місце, обставини та результати дослідження 33

Висновки 43

Резюме 44

Використана література 45

Список діаграмів.....47

Список таблиць 48

Додатки..... 49

BEVEZETÉS

A játék egész életünket végigkíséri, teljesebbé és élhetőbbé teszi mindennapjainkat. A gyerekek a játék által tapasztalják meg, fedezik fel a világot és természetesen benne önmagukat is. Fontos hogy mi felnőtt sorba lépők, felnőttek megértsük a játék fontosságát a gyerekek életében, hiszen csak ezáltal válunk képessé arra, hogy megfelelő játszótársaik legyünk és megtaláljuk számukra, az életkoruknak, érdeklődéseiknek, képességeiknek megfelelő játékokat.

A gyermekek személyiségének az alapvonásai is a játékban alakulnak ki, örömet szerez, szórakoztat, kitölti szabadidejét, kielégíti mozgásvágyát. Jelen van benne a szabadság, a kötetlenség, az öröm, a vidámság, az élmény, a verseny. Mindemellett a játék nem puszta szórakozás, időtöltés, hanem fontos ismeretek szerzésének és kifejezésének módja, valamint a kínzó belső feszültségeknek csillapításának, az öngyógyjtásának is az eszköze.

Sokszor a játékot kommunikációs csatornaként használja tudat alatt a kisgyermek. Eljátsza a bánatát örömét, vagy ami épp foglalkoztatja őt, és lehet ezáltal érthetjük meg leleki vívódásait.

A munkám témája „A mozgásos szerepjátékok jelentősége az óvodás gyermek világnézetének formálásában.”

A munkám megírásának elkezdésekor több cél is megfogalmazódott bennem. Először is szerettem volna megtudni, hogy a gyerekek felismerik-e a mozgásos – szabályjátékokat, A munkám másik célja, hogy megvizsgáljam hogyan hatnak ezek a játékok a gyerekek fizikai fejlődésére.

A gyermek gyakran érzi furcsának az életét, nem érti a felnőtteket, a környezetét, az életben végbemenő dolgokat, ezért fontos lenne számára, hogy megtanuljon eligazodni ebben a bonyolult világban. Segítségre van szüksége ahhoz is, hogy lelki világában meglelje az egyensúlyt, melyre támaszkodhat majd egész életében. Az erkölcsi nevelés is elengedhetetlen, mely finom eszközökkel, burkoltan jelzi az erkölcsös viselkedés előnyeit, és eközben nem használ etikai fogalmakat, hanem csak olyan dolgokat, melyek kézzelfoghatók. Az ilyen kézzelfogható mondanivalót a gyermek a mesékben illetve játékokban találja meg. Ezenkívül még számos üzenete van fejleszti a gyermekek mozgását, állóképességét, figyelmét, emlékezetét.

A közös játék során tanulja meg a gyermek a társas együttélés szabályait és normáit. Megérti a mindennapi életet, a család és a közösség szerkezetét és működését. Megtanulja hogyan alkalmazkodjon másokhoz,hogyan és milyen módon érvényesítheti saját akaratát,

szándékait. Fejleszti a kapcsolatteremtő készségét, az akaraterőt, az önfegyelmet, szolgálja a csapathoz tartozás élményét, a társas kapcsolatok megerősítését

I. A mozgásos játékok hatása az óvodáskorú gyerekek fizikai fejlődésére.

A mozgásos játék, gyűjtőfogalom, magába foglalja mindazon mozgásos tevékenységeket, amelyeknek célja a kitűzött feladatok eredményes megoldása, a győzelem kivívása. „A mozgásos játék kifejezi az aktív mozgást, ami minden életkorban szórakozást jelent és egyben versenyszerűséget is. A versenyzés egyenlő feltételeit a játékszabályok biztosítják. A játékszabályok, pedig összefüggnek a játék céljával és feladatával". A mozgásos játék testgyakorlatokat foglal magába, ebben az értelemben a testnevelés eszköze, és egyszersmind tartalma is. A játék fogalmát azonban nemcsak az iskolai testnevelés szempontjából szükséges ismernünk. Vizsgálatával foglalkozhatunk történelmi szempontból is. Megállapított tény, hogy a játék a munkából és a harci tevékenységből ered, és csak hosszú társadalmi fejlődés során vált öncélú tevékenységgé, illetve a testkultúra részévé. Sok, mai játékunk elnevezése őrzi a történelmi múltat, mutat rá Detre Pál. Így például, a „Kanászos", „Csőszjátékok", „Halászok", „Számháború", stb. Ugyanígy őrzi a játék eredetét a játékok két alapvető funkciója, a támadás és a védelem, ami a harccal még tartalmi azonosságot is mutat.

A játék fogalmával még a fejlődéslélektan is foglalkozik. Csecsemőkortól követi lépésről lépésre a mozgásban megnyilvánuló cselekvéseket, azok alakulását a tárgyakkal való „babrálástól" (szenzomotoros manipulációtól) kezdve az utánzó-, szerep-, feladatjátékokon át a szabályjátékokhoz. Természetesen azokban az összefüggésekben és kölcsönhatásokban, ahogy ez a fejlődés az értelmi, erkölcsi megnyilvánulásokkal együtt lemérhető. A pszichológia értelmezése szerint a játéktevékenység biológiailag megalapozott szükséglet, ami aktivitásra, folytonos mozgásra, tevékenységre készteti a gyermeket, a szükséglet levezetése során és nyomán lép fel a már említett funkcióöröm, ami motiválja az ismétlődést, tehát serkentőleg hat vissza a mozgáskésztetésre. Az óvodás gyermek fő tevékenységi formája a játék. 4-5 éves kortól kezdve fogják fel és értik meg a gyerekek igazán a játék kötöttségeit, feltételeit (Becsy et. al., 1994, 12-13 old.).

A testnevelés egyik feladata a mozgásműveltség fejlesztése, mely többek között a mozgásjártasságok és mozgáskészségek kialakításán keresztűl valóstható meg.

A mozgáskészség kialakulásának foylamatát több fiziológus, testneveléselméleti szakember vizsgálta.

Valamennyien közös állásponton vannak abban, hogy a mozgáskészség egy sajátos fiziológiai mechanizmuuson keresztül alakul ki, keletkezésének neuro-fiziológiai alapja a feltételes reflexek közötti kapcsolatok kialakulása- shogy e foylamat, bizonyos jellmezők

alapján szakaszolható. A szakaszok azonban nem különülnek el élesen egymástól, elhatárolásuk inkább elméleti szempontból jelentős.

A kialakuló ismeretek megszilárdítását a testnevelésben is gyakorlással valósítjuk meg, de a gyakorlat többszöri és azonos körülmények közötti végrehajtásával.

A gyakorlás körülményei mindaddig azonosak, amíg a mozgás végrehajtásában a gyermekek a jártasság szintjét el nem érik. A gyakorlás ismertetett folyamata vezet el a mozgásjártasság kialakulásához. A gyakorlás egyúttal kiváltja a foglalkoztatott szervrendszerek alkalmazkodását, megfelelő működését a végrehajtás érdeklben (Kunos,1992, 22.-40.-41. old.).

A különféle játékok felhasználása az iskolai – és bármiféle – oktatás során egyáltalán nem új jelenség; már az ókorban felismerték, hogy a játéktevékenység közbeiktatása hatékonyabbá teheti a tanítást és a tanulást. Platónon kívül – aki szerint a szabályjátékok alkalmazásának óriási szerepe van a törvénytisztelő emberek kinevelésében – Arisztotelész is említést tett a játék fontosságáról; ő elsősorban olyan játékok megtanítását ajánlotta a gyerekeknek, melyeket felnőttként majd komolyan fognak csinálni. A latin Quintilianus pedig a játékban az emberi természet megismerésének páratlan lehetőségét látta. Jó néhány évszázaddal később a porosz hadsereg katonáinak a képzésében szimulációs jellegű háborús játékokat is alkalmaztak; a viktoriánus Anglia iskoláiban pedig a földrajz oktatásához használtak játékos elemeket, főleg különféle kirakós rejtvények formájában. A Pestalozzi-tanítványként ismertté vált Fröbel ugyancsak kivételes nevelési lehetőséget látott a játéktevékenységben, és kisgyermekek – elsősorban óvodáskorúak – számára maga is játékok és játékos foglalkozások egész rendszerét állította össze. (Hasonlóképpen járt el a magyar Kiss Áron is játékgyűjteménye létrehozásával.) A pszichoanalízist megteremtő Freud a játékot az ideges gyermekek kezelésében eredményesen alkalmazható módszerek egyikének tartotta, mert – mint magyarázta – "a játék lehetőséget ad arra, hogy a gyermek nyíltan is kifejezhesse érzelmeit."3 A homo ludens jellegzetességeit kutató Huizinga véleménye szerint tulajdonképpen a játék régebbi jelenség, mint amilyen a kultúra, mert – s itt minden bizonnyal a csoportos-társas játékokra gondolt – a játéktevékenység egyfajta, „a barátság által féken tartott harc és ellenségeskedés" megnyilvánulása.

A Piaget svájci pszichológus által kidolgozott játékelmélet szerint viszont a játéktevékenység alakulása lényegében a gyermek értelmi fejlődésének sajátos magyarázataként tekinthető: ő ugyanis megkülönböztette a fejlődésben az asszimiláció (a hasonulás) és az akkomodáció (az idomulás) szintjeit, s meglátása szerint a fejlődésben a játéktevékenység elsősorban az asszimiláció egyik meghatározója. Vigotszkij szerint a játék

hatással van az egyén fejlődésére éppúgy, mint ahogy befolyásolja az oktatás hatékonyságát is (Miller, 1997, 28 old).

A középkorban az emberi élet rövidsége miatt fiatal társadalomnak fontos eleme volt a játék. Idõsebb Pieter Bruegel (kb. 1525-69) Bécsben őrzött Gyermekjátékok című festményén (játékkataszter), a 16. század játékvilágának vizuális felsorolásán is gyerekek és fiatal felnőttek játszanak. Több mint nyolcvan, korabeli, elsősorban szabadtéri játékot ábrázol a festő. A képi ábrázolásnak köszönhetõen könnyen ráismerünk a szembekötősdi, futó, ugró játékokra, fogócskákra, bújócskákra, gólya viszi a fiát, ügyességi játékokra és számtalan eszközt használó játékra: golyózás, bigézés, csigázás, a zeneszerszámok és maszkok, a vesszőparipa, csörgő és a baba használatára is. Szerepel néhány már csak a folklór hagyományokban továbbélő tevékenység, mint például a tűzugrás, vagy olyan történeti jelentőségû játék mint a kockázás őse a csontokkal játszott asztragalosz játék (Balog, 2001, 16. old.).

1.1. A fizikai tulajdonságok kifejlesztésének feltételei fizikai gyakorlatok segitségével.

A mozgásos játékok a gyermekek nevelésében, személyiségük alakításában lényeges szerepet töltenek be. Ez a körülmény indokolja, hogy a mozgásos játékok rendszerezésében elsősorban 15 pedagógiai (nevelési és didaktikai) szempontok érvényesülnek. Mozgástartalom szerint megkülönböztetünk, például: futó, fogó, szökdelő, ugró, célba dobó, küzdő (húzó - toló), labdaadogató, stb. játékokat. A játék fiziológiai terhelése szerint: kis, közepes, erős intenzitású játékokat. Egyes fizikai képességek fejlesztésére gyakorolt hatás szerint gyorsaság-, gyorsasági erő-, erő-állóképesség, dobó-, futó-, ugróügyesség, egyensúlyozó képességet, stb. fejlesztő játékokat. A játékfeladat eltérései szerint lehet a játékban üldözés – menekülés, akadályleküzdése, párok koordinált mozgását igénylő játék, eszköz-, tárgy-, társhordozó játék, célzásos játék, távolság, magasság leküzdésére irányuló játék (szökdeléssel, fel-, le-, átugrással, támaszugrással), stb. A játékban alkalmazott eszközök alapján: eszköz nélküli, illetve kézi szerrel történő játék, valamint tornaszerek felhasználásával végzett játék (pad, zsámoly, bordásfal, ugrószekrény, stb.).

A játéktevékenység helye szerint megkülönböztetünk: szabadtéri (iskolaudvar, iskolán kívüli terep, havas terület, stb.), és termi játékokat (testnevelési és tornaterem, folyosó, osztályterem, stb.)+ vízi játékokat. A játékban résztvevők neme szerint tagolhatjuk: fiúk, lányok játékára, illetve mindkét nem együttes részvételével vegyes játékokra. Feloszthatjuk a

játékban alkalmazott alakzat szerint: szétszórt alakzat, sor alakzat (vonal, oszlop), kör alakzat (egyes, kettes kör) vagy a foglalkozási forma szerint: osztályfoglalkozásban játszható játék (együttes, csoportos osztályfoglalkozás) és csapatjátékra (Becsy et. al. 1994, 14-15 old).

A mozgásos játék, gyűjtőfogalom, magába foglalja mindazon mozgásos tevékenységeket, amelyeknek célja a kitűzött feladatok eredményes megoldása, a győzelem kivívása. „A mozgásos játék kifejezi az aktív mozgást, ami minden életkorban szórakozást jelent és egyben versenyszerűséget is. A versenyzés egyenlő feltételeit a játékszabályok biztosítják. A játékszabályok, pedig összefüggnek a játék céljával és feladatával". A mozgásos játék testgyakorlatokat foglal magába, ebben az értelemben a testnevelés eszköze, és egyszersmind tartalma is. A játék fogalmát azonban nemcsak az iskolai testnevelés szempontjából szükséges ismernünk. Vizsgálatával foglalkozhatunk történelmi szempontból is. Megállapított tény, hogy a játék a munkából és a harci tevékenységből ered, és csak hosszú társadalmi fejlődés során vált öncélú tevékenységgé, illetve a testkultúra részévé.Sok, mai játékunk elnevezése őrzi a történelmi múltat, mutat rá Detre Pál.Így például, a „Kanászos", „Csőszjátékok", „Halászok", „Számháború", stb. Ugyanígy őrzi a játék eredetét a játékok két alapvető funkciója, a támadás és a védelem, ami a harccal még tartalmi azonosságot is mutat. A játék fogalmával még a fejlődéslélektan is foglalkozik. Csecsemőkortól követi lépésről lépésre a mozgásban megnyilvánuló cselekvéseket, azok alakulását a tárgyakkal való „babrálástól" (szenzomotoros manipulációtól) kezdve az utánzó-, szerep-, feladatjátékokon át a szabályjátékokhoz. Természetesen azokban az összefüggésekben és kölcsönhatásokban, ahogy ez a fejlődés az értelmi, erkölcsi megnyilvánulásokkal együtt lemérhető. A pszichológia értelmezése szerint a játéktevékenység biológiailag megalapozott szükséglet, ami aktivitásra, folytonos mozgásra, tevékenységre készteti a gyermeket, a szükséglet levezetése során és nyomán lép fel a már említett funkcióöröm, ami motiválja az ismétlődést, tehát serkentőleg hat vissza a mozgáskésztetésre. Az óvodás gyermek fő tevékenységi formája a játék. 4-5 éves kortól kezdve fogják fel és értik meg a gyerekek igazán a játék kötöttségeit, feltételeit. Az iskolába lépő gyerek – életkori sajátosságai folytán – még közel áll a nagycsoportos óvodáshoz. Mozgáskésztetése továbbra is fennáll, sőt növekszik, míg az iskolai „ülő életmód", a koncentrált szellemi foglalkozás, a fokozottabb fegyelem, önuralom korlátozzák a mozgásszükséglet levezetését. Játékigényük továbbra is nagy, de megváltozott helyzetük folytán, módosulnak játékaik. Ebben az ellentmondásos folyamatban a játék alkalmazása területén fokozott feladatok hárulnak a testnevelésre. Az elemi elvárás a testnevelési foglalkozásokon való aktív érzelem dús részvétel. Az iskolai mozgásos játék fogalma ismertetőjegyein keresztül (aktív mozgás, cél, feladatok, játékszabályok,

versenyszerűség, örömélmény) több- kevesebb mértékben, kölcsönhatásban áll néhány más, a játék fogalmával összefüggést mutató, és az oktatás területén belül jelentkező fogalommal, így: a játékosság, illetve játékos oktatás, a versengés, és a versenyjáték fogalmakkal (Becsy et. al. 1994, 124. old.).

Az óvodai testnevelés oktatási folyamatában alkalmazott módszerek a következők: magyarázat, beszélgetés, bemutatás, gyakorlás, értékelés.

A magyarázat a mozgásoktatás egyik nélkülöthetetlen és szóbeli közléssel történő módszere, amelyet különösen új, de ismert anyag gyakoroltatása előtt, sőt a gyakorlás közben is alkalmazhatunk. A magyarázatnak új anyag ismertetése esetén a gyakorlat meghatározó legfontosabb részt kell feltárnia a teljes gyakorlat lényeglató közlésének keretében. De a magyarázatnak ismétlékor is a mozgásfeladat tömörebb ismertetésébe foglalva, a legfontosabb gyakorlatelemre kell rámutatnia.

A beszélgetés az ismeretek szóban közlésének másik változataként is felgoható. Amíg azonban a magyaráztot taz óvónő alkalmazza, addig a beszélgetésben a gyemekek is részt vesznek.

Az ismeretközlés konkrét, természetben történő formája a gyakorlat bemutatása, szemléltetése. A magyarázat mellett ez is nélkülözhetetlen módszer, különösen az óvodában.

A testnevelés oktatási folyamatában a mozgásjártasságok a mozgáskészségek kialakításának nélkülözhetetlen módszere a gyakorlás (Kunos, 1992, 54-75. old.).

A gyermek gyakorlásást az óvónő vezeti, irányítja, amelnyek során tulajdonképpen ismételten mondja a feladatot, illetve az ismeretközlési módszerek által előzőleg közölt ismereteket, de a végrehajtás elsajátjtását elősegítő formában.

Az ismeretközlés után, illetve a feladat megértetése után sorra kell kerüljön a gyakorlás,hogy ennek következtében a gyermek a gyakorlatot helyesen tudja végrehajtani, majd alaklmazni.

Az értékelés sajátosan alkalmazott módzser az óvodai testnevelésben. A gyermekek munkájának értékelésére és ennek közlésére tehát szükség van. A mefgelelő módon alkalmazott értékelés eredményesebbé teszi az ismeretek elsajátítását, ezért az értékelés legyen oktatási szempontból mindig megokolt.

Mind a dícséret, különösen pedig a jutalmazás ösztönző legyen az egész csoport, de az egyes gyermekek számára is.

Az értékelés megnyilvánulhat a gyakorlatok végrehajtása közben vagy annak befejeztével, de történhet az egész foglalkozás végén is (Kunos, 1992, 54-75. old.).

1.2. A szerepjátékok használatából fakadó fizikai tulajdonságok fejlesztése.

A gyermek fejlődése

A csecsemő mozgásával veszi birtokába a világot, a megismerő tudást. A legmagasabb intellektuális tudás alapja is a mozgás, a játék. A csecsemőnek fognia, tapintania, szájba vennie kell, megnyalni, megharapni, megízlelni, megtapasztalnia kell a tárgyakat ahhoz, hogy minden tulajdonságukat ismerje. Be kell csúsznia, kúsznia, másznia a teret, hogy megtanulja felmérni a távolságokat. Fel kell másznia a székre, fára, mászókára, le kell ugrania ahhoz, hogy a mélység és a magasság fogalmát megértse. Mindezt a világ legtermészetesebb módján, játék közben teszi, amely számára alapvető tevékenységforma.Játék közben ismeretet szerez, tanul, fejlődik intellektusa.

A játék fontossága

A játék a testi és lelki fejlődésre egyaránt hatással van, a különböző mozgásos gyakorlatok már újszülött kortól előkészítik a gyerek izomzatát és idegrendszerét a komolyabb testi próbákra. A játék fejlesztő hatása az egész gyermekkoron végigível. Nagyon fontos tehát, hogy engedjük játszani a gyerekeket, sőt ösztönözzük őket a valódi, élményszerű játékra!

A gyermek személyiségének alapvonásai is a játékban alakulnak ki, örömet szerez számára, szórakoztatja, kitölti szabadidejét, kielégíti mozgásvágyát. Megjelenik benne a szabadság, a kötetlenség, az öröm, az élmény, a vidámság, a verseny (www.fejlesztok.hu, 2018).

A gyermek teljes elmélyültséggel és a legnagyobb komolysággal éli bele magát a legkülönbözőbb szerepekbe, szituációkba.

A játék fejlődésének folyamatában alakultak ki azok a sajátos játékformák, amelyek a gyermek megfelelő szellemi és fizikai fejlettségi szintjét biztosítják.

A szabályjátékok hatásai

Szabályjátékok a különféle társasjátékok, népi játékok, mozgásos-, testnevelési játékok (fogó- és futójátékok, sor- és váltóversenyek, versengések, küzdőjátékok, labdajátékok, sportjátékok).

E játék egyik legfontosabb sajátossága, hogy a tevékenység minden résztvevő számára pontosan meghatározott, egyformán kötelező szabályok szerint folyik. A szabályok a játék belső rendjét biztosítják, szabályok nélkül a játék értelmetlenné, érdektelenné válik.A versenyjátékokban a szabályoknak fontos etikai jelentősége van, pedagógiai szempontból a

szabályok alkalmazása segíti a gyermek tudatos fegyelmezettségének kialakítását és fejlődését (www.fejlesztok.hu, 2018).

A szerepjátékok jótékony lelki hatásai

A szerepjátékok során a gyermek egy általa kitalált történettel, valamelyik figurával azonosulva "kijátssza" magából azt a problémát, amelyet másképpen önmaga számára sem képes szavakba önteni. Ez a játékforma felszínre hozza, ismertté teszi a problémát, és komolyan hozzájárul annak kezeléséhez, a gyógyuláshoz is. A szerepjátékok esetében figyelembe kell venni egy fontos tényt: a gyermek kettős tudattal játszik, vagyis tudja, hogy a játék csodavilága nem valódi, mégis beleéli magát. A játék nem ígér "varázslatot", nem ígéri, hogy a gond egy csapásra megszűnik, hanem segít azt megérteni, feldolgozni (www.fejlesztok.hu, 2018).

Mozgástartalom szerint megkülönböztetünk, például: futó, fogó, szökdelő, ugró, célba dobó, küzdő (húzó - toló), labdaadogató, stb. játékokat. A játék fiziológiai terhelése szerint: kis, közepes, erős intenzitású játékokat. Egyes fizikai képességek fejlesztésére gyakorolt hatás szerint gyorsaság-, gyorsasági erő-, erő-állóképesség, dobó-, futó-, ugróügyesség, egyensúlyozó képességet, stb. fejlesztő játékokat. A játékfeladat eltérései szerint lehet a játékban üldözés – menekülés, akadályleküzdése, párok koordinált mozgását igénylő játék, eszköz-, tárgy-, társhordozó játék, célzásos játék, távolság, magasság leküzdésére irányuló játék (szökdeléssel, fel-, le-, átugrással, támaszugrással), stb. A játékban alkalmazott eszközök alapján: eszköz nélküli, illetve kézi szerrel történő játék, valamint tornaszerek felhasználásával végzett játék (pad, zsámoly, bordásfal, ugrószekrény, stb.). A játéktevékenység helye szerint megkülönböztetünk: szabadtéri (iskolaudvar, iskolán kívüli terep, havas terület, stb.), és termi játékokat (testnevelési és tornaterem, folyosó, osztályterem, stb.)+ vízi játékokat. A játékban résztvevők neme szerint tagolhatjuk: fiúk, lányok játékára, illetve mindkét nem együttes részvételével vegyes játékokra. Feloszthatjuk a játékban alkalmazott alakzat szerint: szétszórt alakzat, sor alakzat (vonal, oszlop), kör alakzat (egyes, kettes kör) vagy a foglalkozási forma szerint: osztályfoglalkozásban játszható játék (együttes, csoportos osztályfoglalkozás) és csapatjátékra (Vekerdy 2013, 95. old.).

A beszédkészség fejlődésében, a társas kapcsolatok pozitív alakulásában is igen nagy jelentőségű.

Sajnos az igazi játékok helyett sok gyermek ül a televízió és a videojátékok előtt. A televízió és más virtuális csodavilágok csábítása erős, mert anélkül repítik el a valóságból az embert, hogy annak ezért erőfeszítést kellene tennie. Ezért aztán nem segít megoldani a

problémákat, sőt megérteni sem, csupán elfeledni, szőnyeg alá söpörni azokat. A virtualitás, olcsó pótszer a frusztrációktól való igazi szabadulás helyett.

A játéktevékenység fejlesztő hatásai

A játék során fejlődik a figyelemkoncentráció, a helyzetfelismerési- , és döntési képesség, a gyors gondolkodás, a kezdeményező- és szervezőkészség, a találékonyság, a kreatív, problémamegoldó gondolkodás.

Nevelőértéke az erkölcsi nevelés terén is megmutatkozik. A játék az érzelmi hatások következtében különféle erkölcsi tulajdonságok, jellemvonások kialakulását segíti, ezek a közösségi érzés, a kötelességtudat és felelősségérzet (humanizmus), a fegyelem, az önuralom, az akarat.

A játékban a gyerekek olyan akarati tulajdonságai is fejlődnek, amelyek a munkára nevelés feladataihoz kapcsolódnak: kötelességtudat, rendszeresség, pontosság, kitartás, megbízhatóság, önuralom, kezdeményezőkészség, fegyelmezettség, kollektív érzés, becsületesség (Vekerdy 2013, 95. old.).

1.2.1. Játékok a sebesség fejlesztése érdekében.

A fejlesztésre alkalmas játékok.

1. „Gólya”. Szabadon futás a teremben. Megadott jelre állás egy lábon a tornapadon(emelt padon, gerendán). Győz, aki legkésőbb teszi le a másik lábát, vagy pottyan le.

2. „Gólya viszi a fiát”. Két gyermek keresztezett kézfogással széket tart. Harmadik társukat azon ülve hordozzák (Pappné 2011, 27-30. old.).

3.”Lovaglás”. Nagyobb gyerek, vagy felnőtt négykézláb állásba ereszkedik. Egy kisebb gyermek a hátán ülve próbálja megőrizni az egyensúlyát, miközben az alul lévő szabadon mászik a tér minden irányába.

4.”Fújja szél a fákat”. A gyer. körben állva kifeszitett körkötelet, vagy ernyőt fognak. A pedagógus irányitására a épzeletbeli szélben előre-hátra, jobbra-balra helyezik a testsúlyukat. Cél, hogy közben megtartsák az egyensúlyuka (Pappné 2011, 27-30. old.).

5.”Kakasviadal” két csapatban. Kijelülönk két egyforma területet(szivacsokból, tornszőnyegekből). Mindkét csapat(3-5 fő) a saját térfelén áll, egy lábon. Jelre keresztbefont karral meg kell próbálni úgy kibillenteni az ellenfelet az egyensúlyából, hogy az letegye a lábát, vagy elhagyja a kijelölt területet. Győz az a csapat, aki előbb ejti ki az ellefeleit.

6.” Sóbálvány”. Kijelölünk egy fogót, aki a terem egész nagyságában üldözi társait. Akit megfog, az sóbályvánnyá változik, azaz megmerevedik abban a helyzetben, ahogy megfogták, Igy egyre nehezebb lesz a szobrok között egérutat nyerni.Győzes, akit uloljára fognak meg.

7. „Szoborjáték”. A gyerekek szabadon futkároznak a játéktéren. Megadott jelre tetszés szerint szobrot mintáznak. Mindaddig nem mozdulhatnak el, amig a játékvezető jelt nem ad a további futásra. Párban, vagy csoportosan is lehet szobrot alakitani (Pappné 2011, 27-30. old.)

8.Tartsd meg az egyensúlyt! Futás szabadon a teremben. Jelre a pedagógusinstrukciójára mindenkinek úgy kell megtartania az egyensúlyát, hogy csak a megnevezett testrészei érintkezhetnek a talajjal.

9.” Fanyűvők” A jáékot puha, nagyméretű szőnyegen játszuk. A fanyűvők négykézláb helyezkednek el. A fák terpeszben állnak. Úgy próbálják meg a lábukról ledönteni társaikat, hogy közben nem térdelhetnek, vagy állhatnak fel. Akit ledöntöttek a lábáról, az is fanyűvő lesz. Egy fát egyszerre csak egy gyerek próbálhat meg ledönteni a lábáról. Győz, aki legtovább állva marad.

10.Gyűjtsd össsze, leesés nélkül. Minden gyermek egy zsámolyon (vagy valamilyen hasonló kiterjedésű és magasságú helyen) áll. A zsámolyok körül egyenlő számú aprótárgyat szórunk a talajra. Jelremindenki próbálraösszeszedni és a zsámolyra gyűjteni a tárgyakat, anélkül, hogy leesnének onnan. Győz, aki leghamarabb végez.

11. Egy lábon állás a ház. Egszerű fogojáték, melyben aki egy lábon áll, azt nem lehet megfogni.(Lehet vastag szivacson, rugós deszkán állással is neheziteni.)

12.Labdahajsza körben, két labdát a kör ellentétes pontjairól inditva, óriáslabdán rugózva. Minden második ember tartozik egy csapatba.Győz az a csapat, akinek a labdája utóléri a másik csapatét (Nádasi 2001, 70-71. old.).

13.Kidobós változatai zsámolyon, vagy egyéb emelt felületen állva.

14. Bombázó, padon állva.

15. „Zsámolyfoglaló”. A teremben eggyel kevesebb zsámolya van, mint ahány gyermek. Futás szabadon, jelre a megadott módon kell elhelyezkedni egy zsámolyon. Olyan helyzetekben, ahol nehéz az egyensőly megtartása(pl. Lebegőülés, egy lábon állás stb.). Akinek nem jut zsámoly, vagy elvesziti az egyensúlyát, külön feladat után állhat vissza.

16. „Csapatok zsámolyra”. Kettő-négy fős csapatok üllnek egy-egy zsámoly körül. Jelre megadott módon kell mindenkinek elhelyezkedni a zsámolyán. Olyan helyzetekben, ahol nehéz az egyensúly megtartása(pl-összekapaszkodva egy lábon állás, egy gyerek a levegőben,

társai tartják stb.) . Gyúz az a csapat, ahol nem esnek le a zsámolyról, vagy elvesziti az egyensúlyát (Nádasi 2001, 70-71. old.).

Fizikai képességet erístő játékok:

1.Térdben támaszkodva karhaltás-nyújtás.

2.Terpesz fekvőtámaszban, karhajltás, nyújtás.

3.Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás.

4.Fekvőtámsz kézzel a babzsákon támaszkodva.” Csípőfeltolás alagútra.”

5.Fekvőtámasz kézzel a babzsákon támaszkodva.

6. Fekvőtámasz kézzel a babzsákon támaszkodva. Ugrás guggolótámaszba, majd vissza foylamatosan.

7.Fekvőtámasz a babzsákon.Lépegetés kézzel - lábbal oldalazva.

8.Fekvőtámasz kézzel a babzsákon támaszkodva.

9.Fekvőtámasz lábbal a babzsákon támaszkodva. 4 lépésen át séta karral hátra guggolótámaszig, majd 4 lépésen át séta vissza (Pappné 2008, 32-33.old.).

A gyerekek egészséges, és születéskor már magukkal hozott mozgásigényének további fenntartásához, kielégítéséhez, a mindennapos testmozgás fentebb már vázolt céljainak eléréséhez egy olyan program kidolgozása látszott kézenfekvőnek, amely szem előtt tartja a gyerekek életkori sajátosságait, tekintettel van aktuális állapotukra, figyelembe veszi az adott körülményeket, és a délutáni napközis foglalkozás kereteinek és lehetőségeinek legjobb kihasználásával igyekszik a nevelőket támogatni a minőségi munkavégzésben. Tartalmazza a lehető legtöbb, a hatékony munkaszervezést megalapozó döntések hozatalához szükséges információt, és rendszerezettsége is a fenti szempontok szerint a hatékonyságot szolgálja. Ha ugyanis a választásban, a munkaszervezésben könnyen kezelhető, átlátható, a rugalmasságot lehetővé tevő segítség áll rendelkezésre, még több idő és energia jut a gyermekre, egyéni szükségei felismerésére, a kooperáció támogatására, a megbecsülés, tisztelet konstruktív légkörének fenntartására, a példaadásra, és így tovább. Nap mint nap megtapasztaljuk, hogy a mozgás fejlődése, fejlesztése nagyon jó hatással van a gondolkodás kompetenciakomponenseinek fejlődésére is. Igazából el sem képzelhető egyik a másik nélkül. Ma már a legtöbb óvoda jelentős hangsúlyt helyez a gyerekek mozgásos játékokon keresztüli képességfejlesztésére, ami természetesen az egészségmegőrzés céljain túl alapját képezi az egészséges és önfejlesztő személyiség kialakulásának is. Helyes, ha a gyerekeknek az iskolába érkezve nem kell lemondaniuk erről a nagyszerű lehetőségről. Minden játék közös elemeként említhető a gondolkodás, melynek során lehetséges döntési variációk jó megválasztásához egyre magasabb szinten van szükség stratégiára vagy magatartástervre. A

stratégia vagy magatartásterv, a gondolatban meglévő megoldási, gondolkodási sémákat jelenti. A mozgásos játékok nagyfokú kreativitást, figyelmet, problémaérzékenységet és problémamegoldó képességet igényelnek, és fejlesztik is ezeket a kompetenciakomponenseket (Ernst 1998. 63.-65. old.).

1.2.2 Játékok a rugalmasság fejlődése érdekében.

A rugalmasság fejlesztése: szökdelésekkel nagyon jól lehet fejleszteni, pl.: különböző mozgásfejlesztő eszközök használatával (ugrókötél, ugróbot, füles labda, trambulin).

Ötletek szökdelések gyakorlására:

- *szökdelés* pároslábon, egylábon, váltottlábonegyhelyben éshaladvais
- *szökdelés* előre, hátra, oldalra (páros lábon, ha ez jól megy, egy lábon is)
- *terpesz-zár* ugrások, terpesz-kereszt ugrások
- *felugrás* térdemeléssel, sarokemeléssel
- *bordásfal*ra fel-és leugrás páros lábbal (közben mindkét kézzel a bordásfalat fogjuk)
- *állatutánzó szökdelések*: nyusziugrás, békaugrás, sánta róka
- több ütemből álló *ritmusgyakorlatok*: fel-le ugrás, terpesz-zár ugrás közben karok oldalsó/magastartásba emelése, terpesz-kereszt ugrás, négyütemű fekvőtámasz
- *akadálypályák* (eszközökre fel- és leugrás, átugrás) – padok, zsámolyok, hullahopp karikák, ugrókötél, tornaszőnyeg elhelyezésével (Nádasi 2001, 80-81. old.).
- *padgyakorlatok*: padra fel-és leugrás páros lábbal – egy lábbal, kéz kézzel pad fogása és páros lábbal átugrás, haladás nyusziugrásban, két kézzel pad fogása – lábak terpeszben – padra fel és leugrás
- *gyakorlatok zsámollyal*: zsámolyra fel-és leugrás páros lábbal – egy lábbal, szökdelés szlalomozva a zsámolyok (akadályok) között, kezek a zsámolyon – közben fel és leugrás, négyütemű gyakorlat (zsámolyra felugrás – felállás – leguggolás – két kézzel zsámolyfogás közben le/hátraugrás)
- *ugrókötelezés*: egy helyben páros lábbal – váltott lábbal, járás közben, futva, akadályok kerülésével, szlalomozva, eszközökre fel- és leugrás, rózsa-szegfű-ibolya játék (2 gyerek hajtja a kötelet, a 3. gyermek pedig ugrál)
- *gyakorlatok hullahopp karikával*: szökdelés a karikákba páros lábbal – váltott lábbal, felemelve a karikán átugrás (Nádasi 2001, 80-81. old.).

- *gyakorlatok babzsákkal*: szökdelések babzsákok között (szlalomozás), szökdelés a babzsákokat átugorva páros, majd egy lábbal, ügyesebbek kipróbálhatják a szlalomozást és a páros lábbal szökdelést hátrafelé is
- *trambulin*on is begyakorolhatunk négyütemű gyakorlatokat (terpesz-zár ugrás, guggolások stb.)
- *füles labdával* haladhatunk oldalirányban, hátrafelé, szlalomozva, kisebb akadályok átugrásával (pl.: ugrókötél, hullahopp karika, polifom, újság)
- *ugróbot*okkal is gyakorolhatjuk a szökdeléseket minden irányba, szlalomozva, akadályok kerülésével, átugrásával (Nádasi 2001, 80-81. old.).
- *ugróiskola*: a játékot rajzolhatjuk krétával az aszfaltra, vagy leragaszthatjuk a padlóra öntapadós matricával, esetleg fonallal, madzaggal is kijelölhetjük a játékterületet (a játékkal gyakorolhatjuk a páros, valamint a fél lábon való ugrálást, illetve az egyensúly is fejlődik a guggolással – páros és fél lábon)

A játékok, a mozgásos játékok, a testnevelés és a mozgással töltött szabadidős tevékenységek nemcsak a testi fejlődés, az egészség fejlesztésének, kondicionálásának, a motoros képességek és készségek kialakításának és továbbfejlesztésének eszközei, hanem megfelelő felhasználás mellett, célszerű és tudatos pedagógiai munkával az emberi személyiség egészére vannak jó hatással. Ebből az általános, széles körben elfogadott, és tudományosan is sokszorosan pozitívan megerősített tapasztalatból kiindulva ma már az iskolák és a pedagógusok megkerülhetetlen feladata, hogy az egészséges életmódra nevelés részeként az általános iskola első-negyedik évfolyamán biztosítsák a tanulók számára a mindennapos testmozgás lehetőségét. Az egészséget mi is alapvetően, mint a mindennapi élet erőforrását, nem pedig, mint életcélt értelmezzük. Az egészség pozitív fogalom, amely a társadalmi és egyéni erőforrásokat, valamint a testi képességeket hangsúlyozza. Az egészséges életmódra nevelés nem csak a betegségek megelőzésének módjára tanít, hanem az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értékként való tiszteletére is nevel (Bödör 1987, 126.old.).

A pedagógusok alapozzák meg azokat a készségeket, képességeket, ismereteket, valamint támogatják, fejlesztik annak igényét, hogy a gyerekek hétköznapjaik során, és később, önálló, felnőtt életükben is képesek legyenek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani. Az egészséges, harmonikus életvitelt megalapozó szokások a tanulók cselekvő, tevékeny részvételével alakíthatók ki. (De nem feledhetjük el azt sem, hogy az egészséges életmódra való felkészítésben a pedagógusok életvitelének jelentős példaértékű szerepe van.) Az egészséges életvitel megalapozását

szolgáló játékos tevékenység egyik fő színtere a mindennapos testmozgás elnevezésű foglalkozás azokon a napokon, amikor a tanulók testnevelési órákon, egyéni sportfoglalkozáson, edzésen nem vesznek részt. A testnevelésórák, a sportfoglalkozások, edzések, és a mindennapos testmozgás keretei között törekszünk a fent körülírt alapcélok elérésének megvalósítására.Az erre vonatkozó szabályok rögzítik, hogy testnevelésórák évfolyamonként heti legalább három óraszámban tartandók, hogy a mindennapos testmozgás a helyi tantervben meghatározott testnevelési órakereteken kívül játékos foglalkozások keretei között valósuljanak meg. A játékos egészségfejlesztő testmozgást, minden olyan tanítási napon meg kell szervezni, amikor nincs testnevelési óra. A foglalkozás (esetenként foglalkozások együttese) időintervalluma naponként legalább harminc perc legyen. Ezt a szabályozott keretet tovább bővíti iskolánkban a sportjátékok és edzések, valamint a támogatott sportfoglalkozások rendszere (Bödör 1987, 126.old.).

1.2.3. Játékok a koordináció fejlődése érdekében.

Ide azokat a gyakorlatokat soroltam fel, amyelyek hatással vannak a gyerekek koordinációs képességeinek a fejlesztésében.

A testi egyensúly fenntartása és visszaállitása helyváltoztatás nélküli mozdulatoknál.Ide tarotznak a különböző helyzetváltoztató mozgások, a nagy és stabil alátámasztási felületen való egyensúlyozástól kezdve, egészen a kicsi alátámasztási felületen és külső zavaró tényezők mellettvaló egyensúlymegtartásig.

A fejlesztésre alkalmas utánzó gyakorlatok:

1.”Csókaringás”. Hasonfekvésből gurulásjobb-, majd bal oldalra, ujjfűzéssel magatartásban (Pappné 2008, 25-29. old.).

2.Előző gyakorlat hanyatt fekvésben.

3.Előző két gyakorlat, különböző vastagságú és keménységű szőnyegen, szivacson.

4.Előző gyakorlat Body-roll hengerben hasalva.

5. Előző gyakorlat Body-roll hengerben hanyatt fekve.

6.”Bölcső”. Háton fekve a felhúzozz térdeket karral átölelve ringás jobbra-balra, előre-hátra.. Hát alatt polifoam.

7.Előző gyakorlat, különböző vastagságú és keménységű szőnyegen, szivacson.

8.”Keljfeljancsi”. Ülés polifoamon, egyik láb nyújtva, másik térdben hajlitva, karral a hajlitott térdet átkulcsolva.

A nyújtott lábbal lendületet szerezve hinzázás eéőre-hátra, ülésből hanyatt fekvésbe, folyamatosan (Pappné 2008, 25-29. old.).

9.Előző gyakorlat, kül. Vastagságú és keménységű szőnyegen, szivacson.

10.”Kismalom”. Mellső fekvőtámaszból fordulás hátsó fekvőtámaszba, karlenditéssel oldalsó középtartáson át. Majd vissza kiinduló helyzetbe. Mindkét irányba végeztessük.

11.”Libikóka”. Páros gyakorlat.Állásban egymással szemben kézfogás.Egyikük áll, másik guggol (Pappné 2008, 25-29. old.).

12.Előző gyakorlat különböző vastagságú és keménységű szőnyegen, szivacson.

13.Előző gyakorlatok, rugós deszkán állva.

14.”Füles köcsög”. Szögállás, fülfogás. Ereszkedés tötökülésbe, majd felállás. Végűl fülfogással, nehog letörjön a köcsög füle.

15. Előző gyakorlat különböző vastagságú és keménységű szőnyegen, szivacson.

16 Előző gyakorlatok, rugós deszkán állva.

17.”Talphinta”. Alapállás, karlenditéssel előre emelkedés lábújjra, makd karlenditéssel előre emelkedés lábujjra, majd karlenditéssel hátra sarokra. Folyamatosan, testsúlyáthelyezéssel.

18. Előző gyakorlat különböző vastagságú és keménységű szőnyegen, szivacson.

19.Előző gyakorlat párokban, egymással szemben állva. Ellenkező irányú testsúlyáthelyezéssel (Nádasi 2001, 31.-32. old.).

20.”Gólya”. Állás egy lábon, másik sarkat felhúzva. Különböző tartásokkal.

21. Előző gyakorlat különböző vastagságú és keménységű szőnyegen, szivacson.

22. Előző gyakorlat különböző magasságú, meredekségű és szélességű padon, gerendán.

23.Előző gyakorlat rugós deszkán állva.

24.”Mérleg”. Egy lábon állva törzsdöntés előre vizszintesig, másik láb emelésével, Karok oldalsó középtartásban (Nádasi 2001, 31.-32. old.).

25. Előző gyakorlat különböző vastagságú és keménységű szőnyegen, szivacson.

26. Előző gyakorlat különböző magasságú, meredekségű és szélességű padon, gerendán.

27. Előző gyakorlat rugós deszkán állva.

28.”Kakasviadal”. Páros gyakorlat. Egymással szemben állva karfűzés a test előtt. Egyik lábat felemelve, vállat meglökve meg kell próbálni a társat kimozditani az egyensúlyból. Győz, aki társát előbb kibillenti egyensúlyából, és az leteszi másik lábát is a földre (Nádasi 2001, 31.-32. old.).

29. Előző gyakorlat különböző vastagságú és keménységű szőnyegen, szivacson.

30. „Százlábú “Body-roll hengeren. Csoportos gyakorlat. Lovagló ülés egymás mögé tett Body-rollokon, vállfogással (Nádasi 2001, 31.-32. old.)c.

1.2.4. Ügyességet fejlesztő játékok.

Természetes támaszgyakorlatok:

a.) kúszás (csúszás mászás)

b.) egyensúlyozó járás

Talajtorna gyakorlatok

a.) Gurulás atest hossztemgelye körül,

b.) Guruló átfordulás előre,

c.)Tarkó állás és guruló átfordulás hátra előkészítő gyakorlatai,

d.) Kézállás előgyakorlatai (Kunos 1992, 45.-50. old.)

Függésgyakorlatok

a.)mászások függőleges, vagy rézsútos létrán, íves létrán, ill. függőállásban fel-, és lefelé, után-, és túlfogással, lépéssel, továbbá oldalirányban utánfogással, és utánlépéssel, mászások átbújással

b.)függés érintőmagas, vízszintes rúdon, létrafokán vagy szárán, illetve ezek alacsonyabb változatain zsugorfüggés, függésben váltogatott vagy cserés és páros lábmozgások (hajlított-nyújtott).

Szerugrások

a.) Mélybeugrás

b.) Felfelé történő ugrás

c.) Padon végezhető különböző előkészítő ugrásgyakorlatok, nyusziugrás leterpesztéssel, játékos zsugorkanyarlati átugrások (Kunos 1992, 45.-50. old.).

Természetes támasztógyakorlatok: -kúszás (csúszás, mászások), -egyensúlyozó járásgyakorlatok

Kúszások:

A támasztóhelyzetben (ülésben, hason, hanyattfekvésben, térdelőtámaszban, kéz és lábtámaszban) végzett helyváltoztatás.

Mindhárom csoportban gyakorolhatják a gyerekek, talajon, padon, asztalon, egyenként vagy csoportos formában (ügyesség fejlesztés: babzsák)

Hason csúszás: sokoldalú fejlesztést eredményező formája hernyózó tovahaladás. Ugyan ezt lehet csak karral is végezni. Hason csúszást lábbal előrefelé haladva a kar toló mozgásával is végeztethetjük (Kunos 1992, 45.-50. old.).

Hanyattfekvésben: csúszást pad szélén fogással magas és mélytartásból húzással, ill. két kartartás hajlított helyzetéből tolással végeztethetjük.

- mászások: négykézláb állásos támaszban végzett kúszás, amely történhet váltott kézzel és lábbal is (kutya, macska ill. nyúlugrás). Mindhárom csoportban talajon, padon, sőt valamilyen magasabb tárgyon áthaladással, átbújással, átmászással járásból, futásból is történhet.

Egyensúlyozó járásgyakorlatok:

Helyzetváltoztatással összekötött egyensúly gyakorlatok, melyek alkalmasak az egyensúly érzék fejlesztésére. Egyenes testtartás, emelt fej, oldalsó középtartás. Kiscsoport: talajon „folyosón" mackóhoz, babához. Középsőtől lehet padon, rézsútos padon, előre hátra eszközzel a kézben, fejtetőn padokra fel és lelépéssel.

Talajtorna oktatása:

- gurulás a test hossztengelye körül
- zárt nyújtott lábak, egyenes tartás, magastartásban lévő nyújtott karok
- hasonfekvésből kell kezdeni, kezdetben nyújtunk segítséget. Kényszerítő helyzet – kifeszített zsinór kellő magasságban, egyenes irány – egymástól megfelelő távolságban elhelyezett padok között.
- először egyenként, majd csoportosan, a jártasság fokán már folyamatosan gyakorolhatjuk.
- kiegészítő főgyakorlatként alkalmazhatjuk
- gyakorlat előkészítése: hason fekvésben magastartásban utánozhatják a gyerekek a csónak ringását
-guruló átfordulás előre
- először guggolótámaszból indítva gyakoroltassuk
- segítségadás: a gyermek jobb oldalán jobb kézzel a fej hajlítását, bal kézzel a csípőn a gurulás megindítását
- érkezés guggolótámaszba
- ha a gyerekek jól tudják már (készségszintű) más kiinduló helyzetből is gyakoroltathatunk, pl: terpeszállás, alap, szögállás
- ikerbukfenc: egyszerre végezzék a gurulást

- hasonlat alkalmazása elősegíti a végrehajtás, megértés sikerét pl: guruljatok úgy, mint a gyakorlat előkészítése: előre történő törzshajlítások

- ne kövesse egyensúlyozó gyakorlat

- tarkóállás és gurulóátfordulás hátra előkészítő gyakorlat

- tarkóállás előkésítő gyakorlata: nyújtott ülés, támasz a test mellett, törzshajlítások előre, majd ereszkedjenek hanyatt, miközben emelje lendítse fel a lábait a gyermek.

- lökje és szúrja magasba, így a törzs is magasabb helyzetbe emelődik. A gyakorlatot többször végeztessük

- a hátra történő gurulóátfordulást az előbbi gyakorlathoz hasonló mozgással készíthetjük elő

A gurulómozgás kialakítása érdekében a törzs hajlított legyen és a lábak hajlított változatban közel maradjanak a törzshöz. Összehúzott testtartás felvetetése fontos! Szőnyegen egymás után többször végeztessük, így lendületesebb, könnyebb, helyesebb lesz a végrehajtás.

- gyakorlat előkészítését szolgálja: törzshajlítás előre, hanyattfekvésben térd ill. lábemelések (Kunos 1992, 45.-50. old.).

- kézállás előgyakorlatai

- kiscsoportban – guggolótámaszban végzett játékos fellendülés próbálgatások váltott és páros, de hajlított lábbal

-középső – hajlított állásból előre nyújtott karral indítva

- nagycsoport – a fellendülést harántterpeszállás mellső rézsútos magastartásba lendített karral kezdve. Ügyeljünk arra, hogy a támasz után a hátul levő láb indítsa a fellendülést.

- a mozgás lényege mindenütt a csípő magasba vitele

- előkészítő gyakorlat: guggolótámaszban térdnyújtással csípőemelés, csak lábbal hátrafelé járást is végezhetünk majd vissza kiindulóhelyzetbe (Kunos 1992, 45.-50. old.).

- Ciklikus mozgások (futás, úszás): egymást ismétlő részfázisokból áll. A sebesség növelésével ez a látszólag egyszerű mozgásprogram is viszonylag gyorsan szétesik (Nádasi 2001, 56.-64. old.).

- Egyszeri aciklikus mozgások (helyből dobások, ugrások): a mozgás megkezdése és befejezése közötti részfázisok egymást követésében nincs ismétlés. Sebességváltozás a kinetikai lánc felbomlását eredményezheti.

- Ciklikus mozgások összekapcsolódása egy egyszeri aciklikus mozgással (távol, magasugrás): A ciklikus mozgásrész létrehozza a lendületszerzést, és a futómozgás helyzeti energiáját az aciklikus mozgásba elugrás-légmunka-talajfogás. Mindkét fázist külön-külön

kell gyakorolni, viszonylag hosszú idő után lesz egy harmonikus mozgásprogram (Nádasi 2001, 56.-64. old.).

Mozgásérzékelés képessége (kinesztézis)

A propoiceptív érzékelés azt jelenti, hogy a szervezetünkben lévő valamennyi izomban, ínban, egyéb kötőszöveti egységekben megtalálható érzékelő receptorok izom-idegrendszeri összehangolt működésével bármilyen mozgásos cselekvésről, tevékenységről a motoros szabályozás részeként van egy belső kontrollált képünk.

Egyensúlyozás képesség

• Dinamikus: mindenféle mozgásban történő egyensúlyvesztés korrigálása. Pl.: birkózó esése. Szerv: félkörös ívjárat.

• Vegyes: statikusan rögzített testhelyzet megtartására való törekvés, de a környezetből váratlanul érkező bármilyen egyensúlyi helyzetet megbontó ingerek hatására azonnali egyensúly helyreállító mozgás történik. Pl.: gördeszka

Ritmusképesség

• Ritmusérzékelés: zenében, illetve a ritmikában megjelenő ritmikai képletek felismerése. 3-4 éves korban jelenik meg.

Képességfejlesztő gyakorlatsorok.

• A mozgáskoordináció olyan sajátos feltételrendszer, melynek fontos szerepe van a mozgásszabályozás létrejöttében, adott feltételeknek megfelelően.

• Főbb csoportjait (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, átállító, mozgástanulási képesség) és megjelenési formáit (egyensúlyozó, térbeli tájékozódó, ritmus, kinesztézis, reakcióképesség) csak az érthetőség kedvéért szabad elkülöníteni.

• Az ellazulási készség (lazaság) a hajlékonyságnak is fontos feltétele (Balogh 2011, 23. old.).

• A jó ellazulási készség eredménye:

- a mozgáskoordináció javulása
- energia-megtakarítás
- tökéletesebb mozgásvégrehajtás

A fokozott izomtónus ernyesztő, lazító gyakorlatokkal vagy relaxációs eljárásokkal csökkenthető. Eredmény csak tudatos gyakorlás mellett érhető el.

Gyakorlatanyag (mozgáskoordinációt fejlesztő):

a) Természetes gyakorlatok:

A legtöbb természetes mozgás alkalmas a mozgáskoordináció fejlesztésére, ha azt a megszokottól eltérő módon hajtatjuk végre (pl.: járás padon vagy gerendán különböző feladatokkal, dobás ügyetlenebb kézzel) (Balogh 2011, 23. old.).

b) Határozott formájú gyakorlatok:

Itt is a megszokottól eltérő, tehát figyelmet kiváltó gyakorlatok segítik elő legjobban a mozgáskoordináció fejlesztését (pl.: tükörképszerű végrehajtás, tempóváltoztatás, kézi szerek variálása, ismert gyakorlatokban elemkapcsolat változtatás).

(Balogh 2011, 23. old.)

Módszertani szempontok:

- A gyakorlatok játékosak, élményszerűek legyenek.
- A végrehajtásra vonatkozóan kezdetben engedményeket lehet tenni
- Az új mozgások elsajátítására nagyobb lehetőség van, ha az érzékelésbe minél több analizátor kapcsolódik be.
- Jelentős koordinációt fejlesztő hatása van az erő- és a gyorsaság fejlesztésének, valamint a testnevelési játékoknak.
- A gyakorlatok olyanok legyenek, hogy a hatékonyabb, javuló mozgáskoordináció mérhetővé váljon (Ráduly et. al. 2013. 11. old.).

II. A SZABÁLY ÉS MOZGÁSOS JÁTÉKOK MÓDSZERTANÁNAK LEVEZETÉSE ÓVODÁS KORBAN.

A játék nevelési célja a kellemes, feszültségmentes légkör kialakítása, amelyben eleinte a játékosság, a felszabadult hangulat uralkodik, és ennek megtartásával érjük el a játékosságból kinövő alkotó, kezdeményező, cselekvő hozzáállás megszületését.

Az általános készségfejlesztés mellett a játék célja a személyiség nyitása, a fölös gátlások oldása, a bátorság fölkeltése, a gondolkodó- cselekvő ember kialakítása.

2.1. A játék helye

A gyereknek sok különféle tevékenysége lehet elsődlegesen játék, sok tevékenységébe szövődhet be kísérő mozzanatként a játék, de a leglényegesebb az, hogy nincs a gyereknek olyan élménye- legyen az kínos vagy kellemes, amely ne válhatnék bármikor egy játék kiindulásáva.

A játéktevékenységnek a sokszínűsége odavezethetné a gyermek életének magyarázóját, hogy csaknem mindent, amit a gyerek tesz, játéknak tekintsen.

Valóban a gyereknél minden lehet játék. De nem minden az! Sőt, egy formájában és gesztusrendjében azonos viselkedés is lehet egyszer játék, másszor céltudatos, helyzetmegoldó cselekvés.

2. 2. A játék előkészülete, szabályai

A játék lényege:

- A gyermek játékában mindenekelőtt a felnőtt emberek életét, munkáját, viszonyait tükrözi, utánozza a maga pszichikus fejlődésének sajátosságaival.
- A játék a gyermek gyakorlati tevékenységének fő formája és így a megismerés korai útja, az elsajátított ismeretek kipróbálása, rögzítése, pontosítása.
- A játékban a gyerek közvetlenebb viszonyba kerül az élettel.

Örömszínezet

Ami a játékot leginkább elkülöníti a gyerek sok más tevékenységétől, az a játéktevékenység örömszínezete. A munkát a felnőtt kötelességből végzi, a gyerek a játékot addig játssza, amíg az számára érdekes, amíg örömet nyújt neki.

Játéktudat

A gyerekeknek van egy sajátos játékviselkedésük, amely megfigyelhető, és amelynek sajátos tudati megfelelője is van, ez a játéktudat.

A játszó gyerek általában derűs, ellazult, még a játék feszültségében is mentes a gondtól (nem az erőfeszítéstől!), tevékenysége a jelenben érvényes, még a többszakaszos, célhoz kötött játékaira is a pillanatról pillanatra váltakozó élmény öröme jellemző

Néha az a benyomásunk, hogy unja, mert úgy látjuk, hogy eléggé egyhangúan, különösebb indulati megnyilvánulások nélkül ismétli ugyanazt. De ha ilyenkor a játéktevékenységet megszakítjuk, mert elkedvetlenedünk vagy értelmetlennek, céltalannak látjuk a folytatását, a gyerek frusztrációs reakciói jól mutatják, hogy egy örömteli cselekvése szakadt meg (www.ovodaivilag.hu, 2018).

2. 3. A játék menete

A mozgásos játékok jellemzői (amelyek meghatározzák a lényegét):

Játékfeladat**:** a kitűzött cél és az adott feltételek között végrehajtható megoldás lehetősége. A végrehajtás körülményei mindig befolyásolják a cél elérését, ezáltal mérlegelni kell az adott feltételeket, amelyek mentén a kitűzött cél megvalósítható. A játékfeladat a játéktípusokra jellemző és nem a konkrét játékformákra.

Mozgásfeladat: a mozgásos játékok jellemzője, hogy a játékfeladat megvalósítása csak nagy izommozgással érhető el.

Szabályok: a feladatmegoldások lehetőségeit korlátozza, ezáltal minden tanuló, játékos számára azonos lehetőséget biztosítanak. Ezek olykor megnehezítik, máskor megkönnyítik a játékfeladat teljesítését.

Teljesítmény**:** maga a játékfeladat megoldása, ami a kitűzött célnak felel meg. A végrehajtás a szabályok keretei között is lehet kiváló vagy gyenge.

Versengés**:** a teljesítményhez szorosan kapcsolódó, minden játékra jellemző tulajdonság, amely mindig jobb teljesítményre ösztönöz. A játékok egyik legfontosabb nevelési tényezője, hogy az egyes szerepek a feladatok megoldásmódjait, eredményességét döntő módon motiválják (www.ovodaivilag.hu, 2018).

Minden testnevelési foglalkozáson oktatás folyik, s az egymás után következő egész évi foglalkozások összességében teljesedik ki az oktatási folyamat. Egy foglalkozás tehát e folyamat legkisebb egységét jelenti. Minden egyes korlatot es egy játekot tervezhetünk.

A mozgássjártasságok és a mozgáskészségek ismertetésekor megfogalmazógott,hogy ezel a testgyakorlatokkal kapcsolatban ismeretszintet, illetve tudásszintet jelentenek , amely

szintet a gyakorlat többszöri azonos, majd változott körülmények közötti, más formában való alkalmazása következtében lehet kialakítani. Ennek megvalósítása érdekében az óvónőnek az oktatási folyamatában, minden foglalkozásokon feladatokat kell megoldania. Ezek a didkatikai feladatok. Ismételt gyakorlással az ismereteket akarjuk rögzíteni, megszilárdtani illetve a jártasság szintjét akarjuk elsajátítani (Kunos 1992, 40. old.).

III. A SZABÁLY ÉS MOZGÁSOS JÁTÉKOK SZEREPE A GYEREKEK KÖRNYEZETRŐL VALÓ ELKÉPZELÉSE ALAPJÁN

3.1. Mozgásos játékok használata a természetben

A következőkben bemutatott játékokhoz a természet kínálja az eszközöket.

A játékok szórakoztatva tanítanak, segítik a közösséggé formálódást, a környezetben való viselkedéskultúrát.

A csoport fáj

Ez a játék a közös alkotás örömével ajándékozza meg a gyerekeket. Kiválasztjuk együtt, hogy melyik legyen a csoport fája. Megvizsgáljuk a fa kérgét, ami olyan ismertetője a fának, mint a levele. Lehullott kérget gyűjtünk, amiből az óvodában alkotni tudunk. Kéregmintát veszünk: zsírpapírt szalaggal rákötünk a fatörzsre, fekete zsírkrétával, lassú, azonos irányú mozdulatokkal satírozzuk be a papírt. (Ez lesz a mi dokumentumunk a kiválasztott fánkról.) Minden évszakban más más megfigyelési szempont alapján vizsgálódunk (www.ovonok.hu, 2018).

Festőpaletta a természet színeiből

Eszközök:

paszpartuból kivágott festőpaletta forma

korongok kétoldalú ragasztóból

Feladat:

A gyerekeknek a séta során színeket kell gyűjteniük elhullott levelekből, virágszirmokból és ágakból úgy, hogy a természetben közvetlenül ne okozzanak kárt.

Visszatérve az óvodába megpróbáljuk kikeverni a gyűjtött színeket, melyekkel képet festhetnek a gyerekek. Minden évszaknak gyönyörű színei vannak, melyeket a gyerekek a tanév végén összehasonlítanak (www.ovonok.hu, 2018).

Kincses ág

Minden olyan tárgyat, növényt, madártollat stb., amit a természetből gyűjtünk, egy kiskosárba szedjük, és a csoportszobában egy szép formájú ágra akasztjuk. Ezekkel a kincsekkel sétáink után tele lesz az águnk.

Mozgásos játékok

Hegy–völgy

A játékosok egy körön belül összevissza sétálgatnak. Ha a játékvezető azt mondja, hogy völgy, mindenki leguggol ott, ahol van. Ha azt, hogy hegy, mindenki megáll ott, ahol van. Aki eltéveszti, kiesik a játékból (www.ovonok.hu, 2018).

Házépítés

Ezt a játékot forró nyári és meleg kora őszi délelőttökön játsszuk.

„Mezítelen lábaitokat fúrjátok bele a vizes földbe. Kezetekkel jól tapiskoljátok le, formáljatok »kunyhót«. Ha elkészült, húzzátok ki a lábatokat, és tenyeretekkel formáljátok végleges alakúra. Az elkészült házat gallyakkal, növényekkel be is rendezhetitek."

A zóvodai tstnevelésnek az alábbi szervezeti formáit különböztetjük meg:

1. Testnevelési foglalkozás
2. Mindennapi testnevelés
3. Testnevelés szabadidőben

A szervezeti formák együttesen járulnak hozzá az óvodai testnevelés feladatainak maradéktalan megvalósításához, az eredményes iskolaelőkésztéshez, éppen ezért tudatosan kell megtervezni a szervezeti formák egymásra eéítettségét.

A testnevelési foglalkozás az óvodai nevelés egyik eszköze. Itt kerül sor döntő mértékben az óvodai testnevelés tantervi anyagának feldolgozására. A testnevelési foglalkozások mindhárom csoprtba kötelező. Kis és középső csoportban heti egy , nagycsoportban heti 2foglalkozás vezetésére nyújt lehetőséget az Óvodai Nevelés programja.

A gyermekek tornaruhában és zokniban vesznek részt a foglalkozásokon.

Az egészséges testi fejlődés szempontjából az a legcélszerűbb, ha a foglalkozásokat kora tavasztól kező őszig a szabadban tartja az óvónő.

Amennyiben füves – a legkisebb sérülést okozó tárgytól is mentes a gyakorló hely talaja, s az időjárás megengedi, mezítláb is résztvehetnek a foglakozásokon segítve lábboltozatuk erősítését (Kunos 1992, 126-127. old.).

IV. GYAKORLATI RÉSZ BEMUTATÁSA

A gyermekek életét egészen újszülött kortól végigkíséri a játéktevékenység. A játék a testi és lelki fejlődésre egyaránt hatással van. A különböző mozgások, ezek begyakorlása már az újszülött idegrendszerét és izomzatát fejlesztik, és készítik elő a bonyolultabb és összetettebb tevékenységekre. A gyermek a mozgásain keresztűl tanulja meg, hogy milyen az őt körülvevő világ: megtapint tárgyakat, érzékel, ízlel, megszagol, vagyis megismeri a külvilágot mindez mozgásos játék közben.

A gyermekek személyiségének az alapvonásai is a játékban alakulnak ki , örömet szerez, szórakoztat, kitölti szabadidejét, kielégíti mozgásvágyát. Jelen van benne a szabadság, a kötetlenség, az öröm, a vidámság, az élmény, a verseny.

Gyakorlati foglalkozás előkészítése közben azt tűztem ki célul, hogy olyan formában tudjam bemutatni a mozgásos – szabályjátékokat , hogy az az óvodás korú gyerekeknek érdekes és figyelemfelkeltő legyen. Mindenféleképpen olyan játékokat akartam előkészíteni, ami fejlesztő jellegű.

Ezáltal fejleszteni fizikai képességüket, megfigyelni mennyire ismerik fel a természettel kapcsolatos dolgokat, az állatokat, fejleszteni figyelmüket, mozgásukat, koordinációs képességüket.

A mozgásos játékok fejlesztik a mozgáskoordinációt, az egyensúlyészlelést, a térérzékelést, a téri tájékozódást. Segítik összerendezni a különböző érzékszervből érkező ingerek összehangolását az agyban. A látással kapcsolatos észlelés, a hallással kapcsolatos észlelés, a tapintásos észlelés, az egyensúlyészlelés fejlődését egyaránt elősegítik ezeket a játékokat.

A játék során megtanul a gyermek tudatosan egy dologra koncentrálni, összpontositani. Figyelme stabillá válik. Megtanulja,hogy egy játékot végig kell játszani, különben értelmét veszti a tevékenység.

A játék által az összehasonlító, általánosító készség, a fogalomalkotás, a problémamegoldó készség, a kreativitás, a szimbolikus gondolkodás is fejlődik.

A játékfejlődéssel párhuzamosan fejlődik az önkéntelen emlékezet szándékos emlékezetté, a rövid távú emlékezet, hosszú távú memóriává alakul. Egyes játékok erősítik a mechanikus emlékezete, a vizuális, vagy verbális memóriát.

A szerepjátékokban, az ábrázoláskor, a konstruáló játékoknál, a mozgásos játékoknál egyaránt a képzelet és fantázia nagy jelentőséggel bír.

A játknak feszültségcsökkentő hatása van, ebből a feszültségcsükkentésből származik a játék öröme.

4.1. A megfigyelés helye és körülményei, eredményei

A munkám megírásának elkezdésekor több cél is megfogalmazódott bennem. Először is a meg szerettem volna figyelni a gyermekek fizikai fejlődését a mozgásos-szabályjátékokon keresztül A munkám másik célja, hogy megvizsgáljam elérhtő-e fejlődés a gyermekek között az álltalam kiválasztott játékok során

A vizsgálatomat a Beregszászi 6. számú óvoda középső csoportjában végeztem októbertól áprilisig.

Első lépésként a gyerekekkel a szabadban játszódó mozgásos - szabályjátékokkal ismerkedtünk, majd felmérésként szintén mozgásos játékokat alkalmaztam.

Két különböző hónapot vettem példaként, egy márciusit illetve egy áprilisit. A hónapok közötti különbség segített rámutatni arra, hogy egy hónap alatt fejlődik-e a gyermekek mozgása, fizikai képessége vagy nem.

Minden játék során megmértem a tanulók időbeli teljesítményét. Mindkét mérésen ugyan az a 6 feladat volt. A két mérést ugyanazzal a 10 tanulóval végeztem el.

A játékok leírása:

A szabadban történő játékoknál 2-2 játékot alkalmaztam, egy ukrán illetve egy magyart.

A gyerekek fejlesztésén kívűl megszerettem volna figyelni az ukrán illetve magyar játékok közötti különbséget.

A magyar nyelvű játékok:

1.“Labda – iskola”- melynek lényege a labda dobálása egymásnak ,egymás nevét mondva.

2.“Ölelős fogó”: Olyan mint a szokásos fogócska: az lesz a fogó, akit megérintenek, de van egy fontos szabály. Biztonságban van az, aki valaki mást ölel. Állíthatunk szabályokat is: öt számolásig ölelhetsz csak.

Ukrán nyelvű játékok:

1.”M’ячик догори” (Labda az égig)- lényege,hogy a gyermek milyen magasra tudja dobni majd elkapni a labdát.

2. “Сонечко і дощик” (Napocska és eső.)- a játék lényege,hogy mennyire tudnak a gyerekek orientálódni a környezetben. A gyerekek a szabadban ülnek kis székeken, az óvónő szavára kijönnek a

„házukból”. “Jó az idő, megyünk sétálni szóra” , majd mikor meghallják az ” itt az eső szavakat”, ismér vissza kell menniük a házukba.

***A megfigyelés eredményei*:**

A játékok során első vizsgálaton elért eredményeket először táblázat formájában szeretném bemutatni (1. sz. táblázat).

1. sz. táblázat

A gyerekek eredményei az első vizsgálat során

Sorrend	Név	I.Játék	II.Játék	III.Játék	IV.Játék	V.Játék	VI.Játék
1.	B.SZ.	4,4	15,6	7,1	17,4	8,8	15,1
2.	B.V.	9,0	18,0	16,0	13,2	14,4	10,6
3.	D.N.	5,6	16,9	13,2	17,4	7,3	16,2
4.	M.A.	4,8	20,0	11,9	17,5	16,1	13,0
5.	N.A.	6,3	12,7	5,1	8,5	11,3	15,0
6.	R.V.	5,6	13,5	6,1	6,3	12,3	11,5
7.	SZ.P.A.	4,1	12,2	7,0	9,01	14,4	17,1
8.	SZ.N.	6,1	13,4	7,1	12,4	6,8	11,3
9.	SZ.E.	8,2	9,3	18,0	17,2	10,0	10,5
10.	F.N.	5,4	7,4	8,1	15,4	7.5	11,4

Mivel a játékok nem egy típushoz tartoztak nem tudtunk mindegyikhez egyforma értékelő rendszert felállítani. Most pedig lássuk az eredményeket értékelését játékok szerint.

A első játék levezetéséhez kockákat használtam. A gyermekek feladata az volt, hogy a rajt vonaltól átszökdelni a kockákon, majd pedig visszafutni. A lemért eredményeket a következő értékrendszer alapján elemeztük:

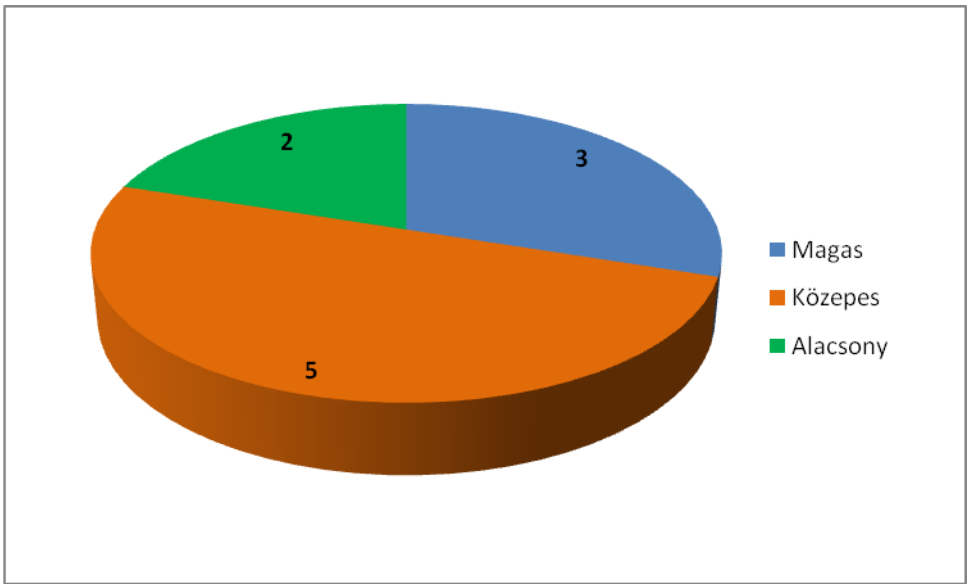
Magas érték: 4,0-5

Közepes érték: 5-7

Alacsony érték: több mint7

1. ábra

Első vizsgálat első játékának eredménye



A diagram adataiból látható, hogy a gyerekek közül csak három tudott magas eredményt elérni (1. ábra). A többség csak közepes eredményt ért el. Két tanuló nem sokkal, de elmaradt a közepes eredménytől. Így ők az alacsonyan teljesítők csoportjába kerültek.

A második játék már labdát is igényelt. A szőnyeg közepén lévő tálba kellett a megadott ponton fekvő labdákat beledobálni, majd a művelet elvégzésekor visszafutni a rajt vonalhoz.

A kapott eredményeket a következő értékrendszer alapján elemeztük:

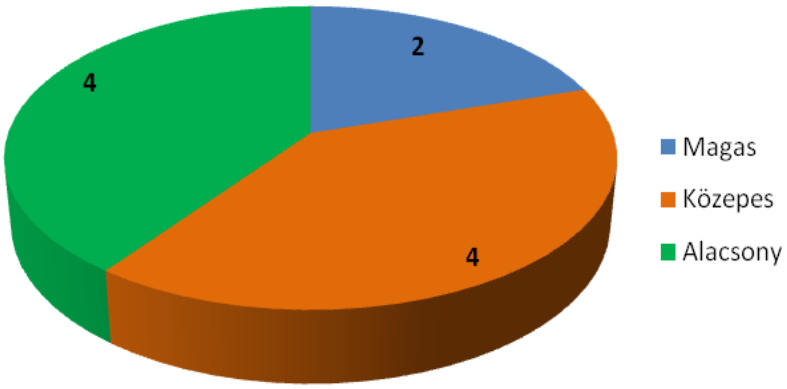
Magas érték: 7-10

Közepes érték: 10-14

Alacsony érték: több mint 14

2. ábra

Első vizsgálat második játékának eredménye



Elég nehezen ment a gyerekeknek ez a feladat, ez az eredményeken is meglátszik (2. ábra). A diagram adataiból látható, hogy a gyerekek közül csak kettő tudott magas eredményt elérni. A közepes és az alacsony eredmények száma egyforma. Mindkettőnél 4 gyerek szerepel.

A harmadik játék kapcsolatos a természettel illetve az abban élő állatokkal.

A szőnyeg jobb oldalán 5 különböző plüss állatokat helyeztem el. A gyerekek feladata volt rajt szóra futásban elindulni, és felkapni azt az állatot, amelyiket mondom, majd pedig visszafutni vele a rajthoz.

A kapott eredményeket a következő értékrendszer alapján elemeztük:

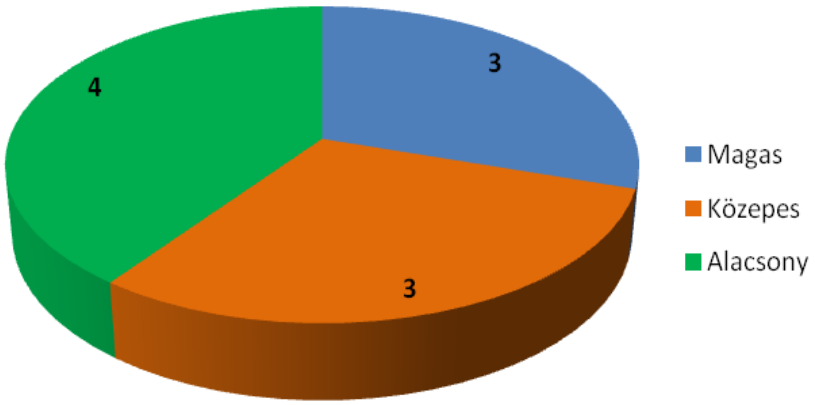
Magas érték: 5-7

Közepes érték: 7-11

Alacsony érték: több mint 11

3. ábra

Első vizsgálat harmadik játékának eredménye



Ez a játék is nehezen ment a gyerekeknek, amely szintén meglátszik az eredményeken. Egyes gyerekeknek gondot okozott a játékok gyors felismerése. A adatokból látható, hogy a gyerekek közül csak három tudott magas eredményt elérni (3. ábra). A közepes eredményt is három tanuló érte el. Míg 4 tanuló csak az alacsony csoportba került.

A negyedik játékunk szintén igényelt kockákat. De ezúttal már nem csupán átszökdelni kellett, hanem egy bizonyos akadályon átgurítani, majd pedig végiggurítani a kockák között, visszafelé pedig futni a rajtig.

A kapott eredményeket a következő értékrendszer alapján elemeztük:

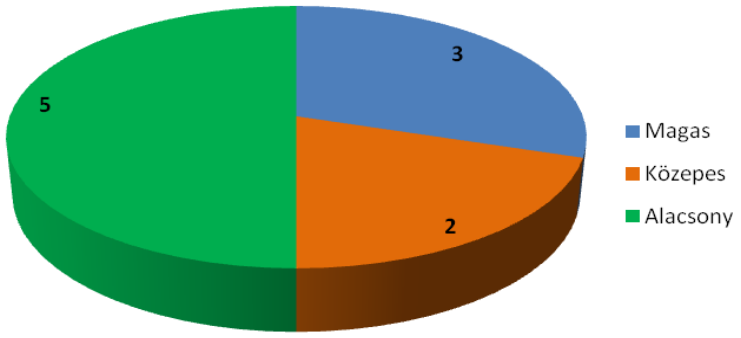
Magas érték: 7-10

Közepes érték: 10-14

Alacsony érték: több mint 14

4. ábra

Első vizsgálat negyedik játékának eredménye



Ez a nem ment könnyen a gyerekeknek, amely szintén meglátszik az eredményeken. A adatokból látható, hogy a gyerekek közül csak három tudott magas eredményt elérni (4. ábra). A közepes eredményt két tanuló érte el. Míg 5 tanuló csak az alacsony csoportba került.

Az ötödik játékunk neve a "pillangó" volt. A szőnyeg közepén pillangók illetve papír masnik voltak körbe rakva. Rajt szóra kellett futni a gyerekeknek azért a bizonyos játékért amit jelen esetben én kértem tőlük. Majd pedig visszafutni a megadott ponthoz.

A kapott eredményeket a következő értékrendszer alapján elemeztük:

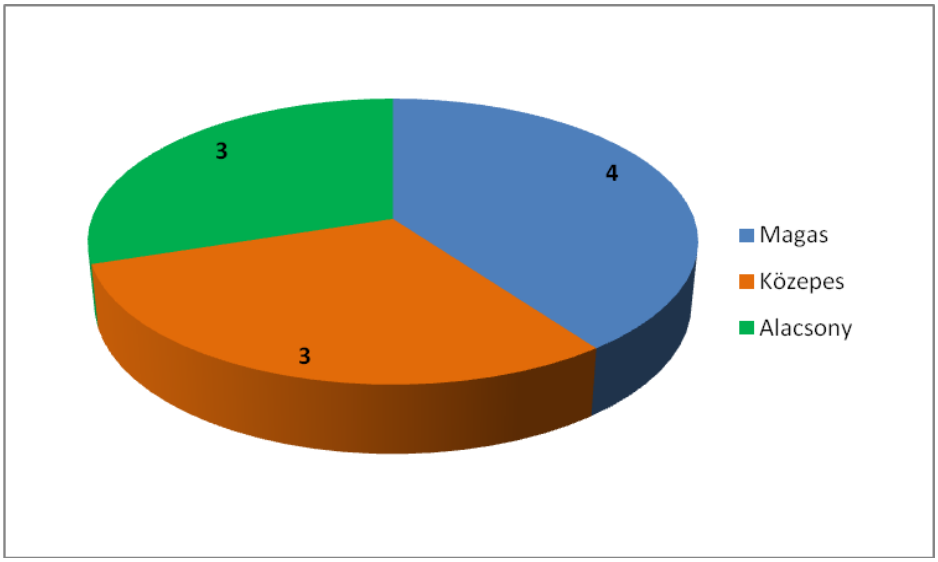
Magas érték: 7-10

Közepes érték: 10-14

Alacsony érték: több mint 14

5. ábra

Első vizsgálat ötödik játékának eredménye



Ezt a játékot nagyon élvezték a gyerekek, amely meg is látszik az eredményeken. Az adatok alapján négyen is magas elismerést szereztek. Három-három tanuló került bele a közepes és az alacsony csoportba (5. ábra).

Az utolsó játékunk szintén kapcsolatos az akadályokkal. Mivel akadályokon keresztül kellett a gyerekeknek kúszva átgurítani a labdát, majd pedig visszafutni vele.

A kapott eredményeket a következő értékrendszer alapján elemeztük:

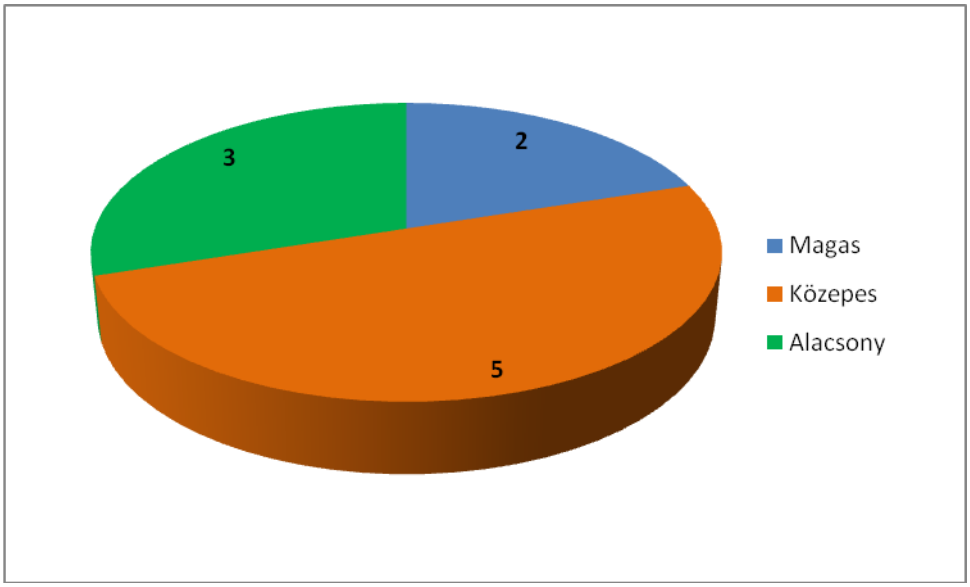
Magas érték: 9-11

Közepes érték: 11-15

Alacsony érték: több mint 15

6. ábra

Első vizsgálat hatodik játékának eredménye



Az eredmények alapján látható, hogy a gyerekek közül csak kettőnek sikerül jól a feladat. Nagy részük – összesen 5-en – közepes eredményt értek el. Három tanuló viszont csak az alacsony értékeket képviselő csoportba szorult (6. ábra).

A játékok elvégzése után a következő egy hónap alatt megpróbáltam a gyerekekkel gyakorlás céljából heti két néha három alkalommal gyakorolni azokat a momentumokat, játékrészeket, amelyek nehezebben mentek számukra. a hónap eleteltével ismét megismételtem a méréseket. A játékok során a második vizsgálaton elért eredményeket szintén táblázat formájában szeretném bemutatni (2. sz. táblázat). A második felmérésnél ugyan azokat a játékokat csináltattam végig a gyerekekkel és ugyan azt az értékrendszert használtuk.

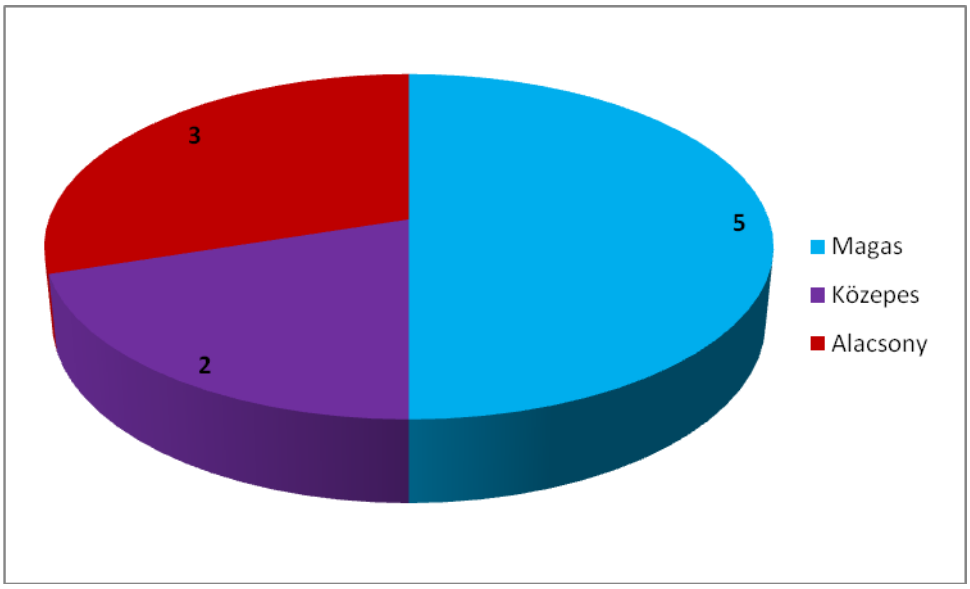
2. sz. táblázat

A gyerekek eredményei a második vizsgálat során

Sorrend	Név	I.Játék	II.Játék	III.Játék	IV.Játék	V.Játék	VI.Játék
1.	B.SZ.	6,3	16,5	7,3	5,9	10,5	16,5
2.	B.V.	9,1	15,0	16,0	6,7	8,1	7,1
3.	D.N.	5,0	14,7	10,5	9,1	6,3	14,1
4.	M.A.	6,7	15,0	10,4	9,5	10,1	19,1
5.	N.A.	7,3	11,4	5,1	7,5	7,3	20,0
6.	R.V.	3,6	12,5	4,1	3,3	7,3	12,3
7.	SZ.P.A.	3,1	11,3	7,0	5,9	9,7	11,6
8.	SZ.N.	3,1	13,4	7,4	6,5	5,8	11,0
9.	SZ.E.	8,2	12,0	8,3	17,2	6,8	11,0
10.	F.N.	5,0	13,4	7,0	7,5	8,3	12,1

7. ábra

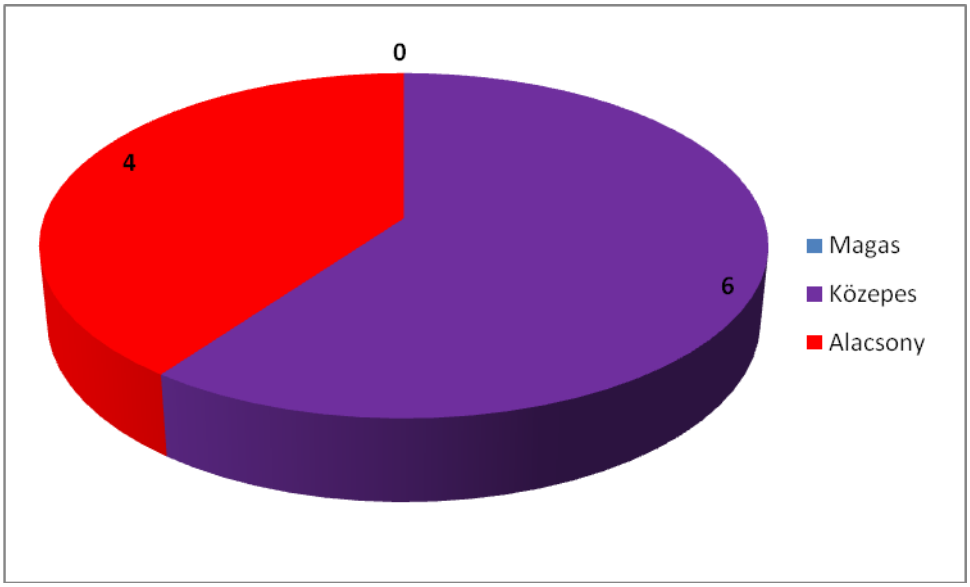
A második vizsgálat első játékának eredménye



Az első játék adatainál látható, hogy a gyerekek közül öten érték el a magas szintet. Míg két gyerek a közepes szintet és három pedig az alacsonyt érte el. Ha összehasonlítjuk az előző mérés adataival láthatjuk, hogy többen lettek a magasan teljesítők, viszont az alacsonyan pontszámot elérők is eggyel növekedtek. Kevesebben lettek a közepes szinten (7. ábra).

8. ábra

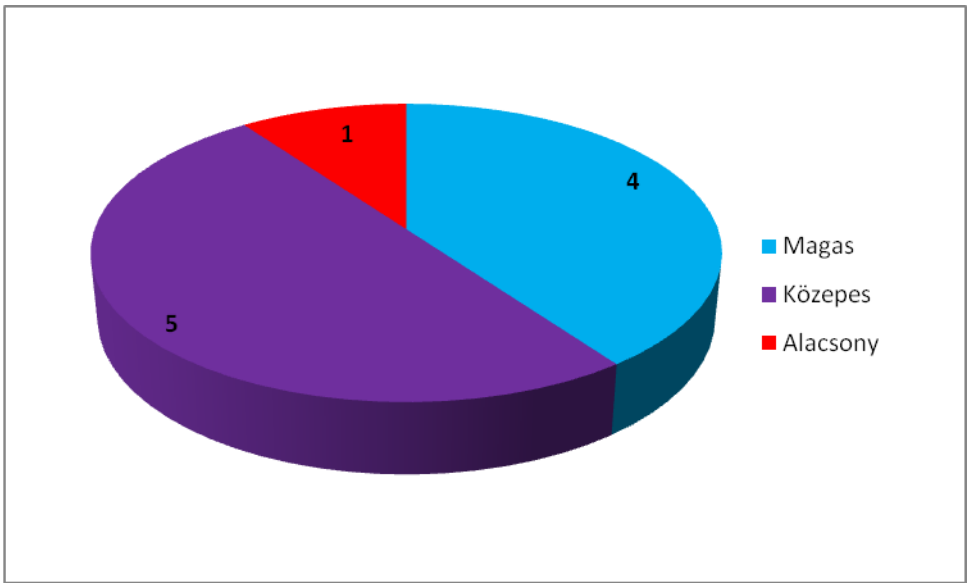
A második vizsgálat második játékának eredménye



A második játéknál érdekes eredmények jöttek ki. egy gyerek sem érte el a maga szintet. A legtöbb gyerek (6) csak a közepes szintet ütötte meg, míg négy gyerek került az alacsony szintre (8. ábra). Összehasonlítva az előző méréssel itt mindenképen visszalépés látható az eredmények alapján.

9. ábra

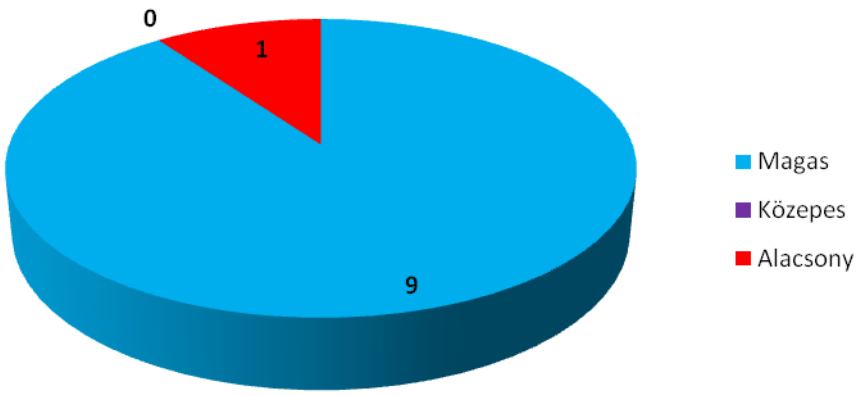
A második vizsgálat harmadik játékának eredménye



Ezt a játékot már könnyebben oldották meg a gyerekeknek. A adatokból látható, hogy a gyerekek közül négy tudott magas eredményt elérni. A közepes eredményt 5 gyerek érte el. Míg csupán csak 1 tanuló került az alacsony csoportba került (9. ábra). Összehasonlítva az egy hónappal ezelőtti adatokkal, látható, hogy jóval lecsökkent az alacsony szinten lévők száma Megemelkedett mind a közepes és mind a magas értékekkel rendelkezők száma.

10. ábra

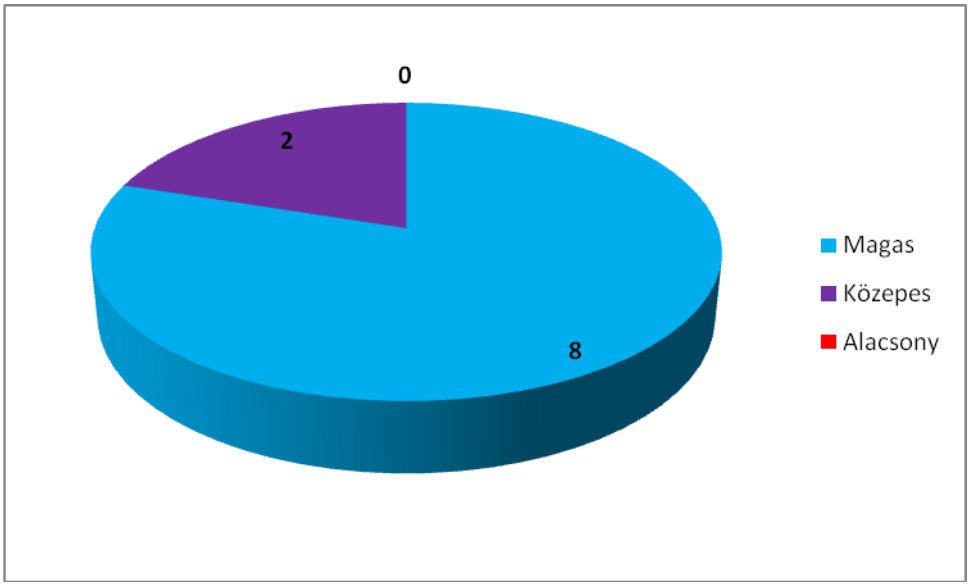
A második vizsgálat negyedik játékának eredménye



Ez a játék nagyon szépen ment a gyerekek számára. Látható a diagramon is, hogy tíz tanulóból kilencen elérték a legjobb eredményt és csupán egy gyerek nem sikerült ez a feladat és így az alacsony értékű csoportba került (10. ábra). Összehasonlítva az előző vizsgálat adataival mindenképpen fejlődés látható a gyerekek között.

11. ábra

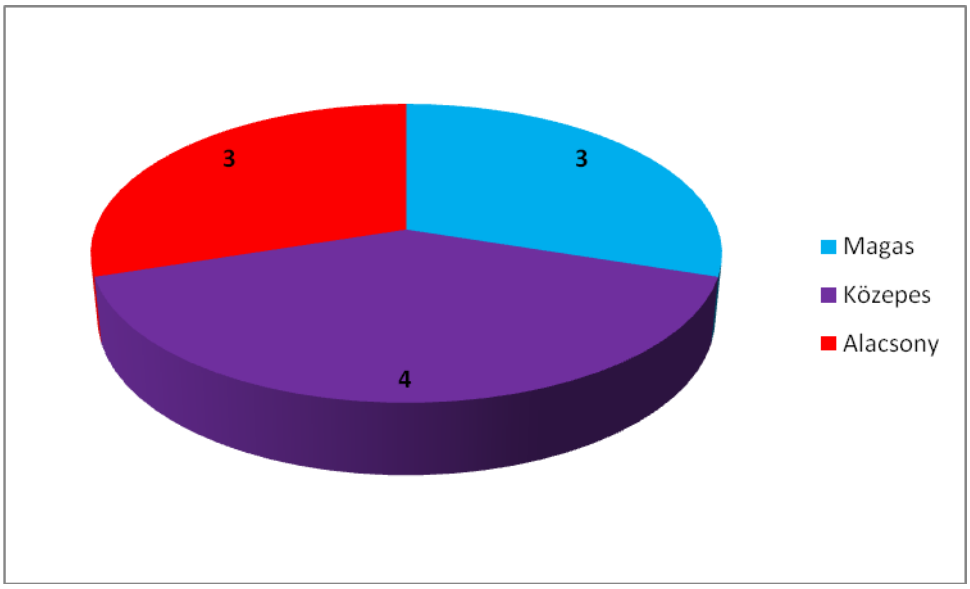
A második vizsgálat ötödik játékának eredménye



Látható az adatoknál is hogy a gyerekek élvezettel végezték a feladatot és nem okozott problémát számukra. az eredmények alapján teljes mértékű fejlődés fedezhető fel. Teljesen eltűntek az alacsony szinten lévő gyerekek az előző felméréshez képest (11. ábra).

12. ábra

A második vizsgálat hatodik játékának eredménye



A hatodik játéknál is felfedezhető minimális szintű pozitív változás az előző felméréshez képest. Itt már három gyerek is elérte a magas szintet (12. ábra).

A felmérés két hónapja alatt levezetett játékok során azt tapasztaltuk és az eredmények is azt támasztották alá, hogy sokkal jobban teljesítettek a gyerekek a második hónapban, mint az elsőben. Valamelyik gyereknél ugyanaz a teljesítmény maradt, némelyik rontott is, de összességében a két hónap alatt javult a fizikai képességüknek a fejlődése. Azt megfigyelés alatt azt vettem észre a gyerekeken, hogy nem minden játéknál teljesítenek egyformán, egyiket szívesebben végezték a másikat ugyanakkor kevésbé.

A feledatoknál azt is észre vettem, hogy nagy különbség a magyar illetve ukrán nyelvű játékok között nincs, lényegében csak annyi,hogy az ukrán játékokban több szerep jutott a beszédnek is.

ÖSSZEFOGLALÁS

Szakdolgozatomban igyekeztem feltérképezni a gyerekek sajátosságait, csoportosításukat, s fejlesztési lehetőségeiket. Felkutattam, hogy pedagógusi munkám során milyen módszereket lehet alkalmazni a szabály illetve mozgásos játékoknál.

A dolgozatom célja, hogy bővebb információt kapjak a mozgásos-szabályjátékokról, hogy mégis miben segíti elő a gyermekek fizikai fejődését. A munka megírásához többnyire szakirodalmi áttekintést végeztem. A dolgozat második fejezetében tértem ki az évfolyammunkám fő témájára, vagyis a fejlesztési lehetőségekre, A dolgozat megírása közben szembesültem azzal a ténnyel, hogy ez a téma mennyire tág.

A közös játék során tanulja meg a gyermek a társas együttélés szabályait és normáit . Megérti a mindennapi életet, a család és a közösség szerkezetét és működését. Megtanulja hogyan alkalmazkodjon másokhoz,hogyan és milyen módon érvényesítheti saját akaratát, szándékait. Fejleszti a kapcsolatteremtő készségét, az akaraterőt, az önfegyelmet, szolgálja a csapathoz tartozás élményét , a társas kapcsolatok megerősítését.

A munkám vizsgálati részét a Beregszászi 16. számú óvodában végeztem. A vizsgálat a következőképpen ment végbe. Első lépésben az óvónővel közösen választottunk egy két-két ukrán illetve magyar nyelvű játékot,amelyeket a szabadban vezettem le, majd a fizikai fejlődés megfigyelése érdekében mozgásos játékokat alkalmaztam megfigyelésként.

A felmérés két hónapja alatt levezetett játékok során azt tapasztaltuk és az eredmények is azt támasztották alá, hogy sokkal jobban teljesítettek a gyerekek a második hónapban, mint az elsőben. Valamelyik gyereknél ugyanaz a teljesítmény maradt, némelyik rontott is, de összességében a két hónap alatt javult a fizikai képességüknek a fejlődése. Azt megfigyelés alatt azt vettem észre a gyerekeken, hogy nem minden játéknál teljesítenek egyformán, egyiket szívesebben végezték a másikat ugyanakkor kevésbé.

Kiváló lehetőségnek tartom, a mozgásos-szabályjátékok használatát az óvodákban, mivel elősegíti a gyermekek fizikai fejlődését, ugyanakkor jobbá teszik az óvónő-gyermekekközötti kapcsolatot, segítséget nyújthatnak a közvetlenebb beszélgetések elindításához, fejlesztik a problémamegoldó készségüket, a kreativitásukat, és szimbolikus gondolkodásukat.

Висновок

В процесі написання дипломної роботи, я дуже прагнула дізнатися про сюжетно-рухливі ігри, які фізичні якості вони виховують у дітей дошкільного віку.Під час опрацювання достатньої кількості першоджерел я дізналась про їх властивості, види, можливості фізичного розвитку.

Також для себе я чітко уяснила, які методи і методичні прийоми можуть бути використані в роботі з дітьми дошкільного віку, як організовувати і проводити рухливі ігри.

На практиці я помітила, що не всі діти, особливо в дошкільному віці одинаково розвинуті фізично, деякі з них мають незначні відхилення в координаційних здібностях. Тому педагоги повинні це взяти до уваги і в своїй роботі більше уваги звертати на розвиток координаційних здібностей даних дітей, особливо завдяки проведенню сюжетно-рухливих ігор.

Завдяки великої кількості фахової літератури свою роботу я спланувала з двох частин, перша висвітлює загальну інформацію про дану тему, а друга розказує про сюжетно-рухливі ігри, і про дослідження.

Дослідницька частина моєї роботи складалася з двох частин. На першому етапі діти брали участь у двох видах українських і угорських сюжетно-рухливих ігор, а у другому етапі досліджували стан фізичного розвитку дітей. Також було зроблено порівняння результатів досягнутих дітьми внаслідок двох тестувань.

Вивчивши дану тему я дійшла до висновку що в своїй дальнійшій роботі я буду систематично проводити з дітьми сюжетні-рухливі ігри, тому що вони не лише покращують дітей фізичні якості, але і виховують у дітей відчуття, патріотизму, взаємодопомоги один одном, об’єднує колектив, покращується взаємозв’язок між дитиною та вихователем.

FELHASZNÁLT IRODALOM

BALOGH LÁSZLÓ (2011): *A tehetség felismerése és fejlesztése*. Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet, Pedagógiai-Pszichológiai Tanszék, Debrecen

BALOGH TIBOR (2001): *Lélek és játék*. Akadémia Kiadó, Budapest

BECSY BIRTALAN SAROLTA, ESKÜDTNÉ SEBESTYÉN ILDIKÓ (1994): *Mozgásos játékok és oktatásuk*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

BÖDÖR JENŐ (1987): *Korrekciós nevelés.* Tankönyvkiadó. Budapest.

ERNST J. KIPHARD (1998). *Az ügyetlen gyerekek.* Akkord kiadó, Budapest.

HONFI LÁSZLÓ (2004): *Tornaszaknyelv*, Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs.

HOFFMANN JUDIT (2003) *Gyógypedagógiai szövegyűjtemény*. Comeneius Bt. Pécs.

KELEMEN LÁSZLÓ (1970): *A pedagógiai pszichológia alapkérdései.* Tankönyvkiadó. Budapest. 1970.

KIRÁLY TIBOR – SZAKÁLY ZSOLT (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialóg Campus Kiadó, 2011.

KUNOS ANDRÁSNÉ (1992) *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*. Tankönyvkiadó válalat, Budapest.

NÁDASI LAJOS (2001): *Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben*. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest.

PAPPNÉ GAZDAG ZSUZSANNA (2008): *Újabb utánzó gyakorlatok*. Flaccus kiadó, Budapest.

PAPPNÉ GAZDAG ZSUZSANNA (2005): *Játsszunk gyógyító tornát*. Új lehetőségek a hanyagtartás javitására óvodás és kisiskolás korban. Flaccus kiadó.

PAPPNÉ GAZDAG ZZUSZANNA (2009). *Koordinációs kompetenciák fejlesztése*. Egyensúloyzás. Flaccus kiadó, Győr.

RÁDULY-ZÖRGŐ ÉVA, DÁNÉ GABRIELLA, KEREKES ANDREA, KERESZTESI POLIXÉNA, NAGY WOLF ILDIKÓ, VITUS BULBUK EMESE (2013): *Diszlexia az első jelektől felnőttkorig*. Ábel Kiadó. Cluj-Napoca.

SUSANNA MILLER, (1997), *Játékpszichológia*. Közgazdasági és jogi könyvkiadó, Budapest

VEKERDY TAMÁS (2013). *Az óvoda és az első iskolai évek-a pszichológus szemével.* Saxum kiadó bt. Kaposvár.

www.fejlesztok.hu/segedletek/pedagogiai-segedletek/134-a-jatek-fejleszto-hatasai.html (Letöltés dátuma, 20018.02.10)

www.ovonok.hu, (Letöltés dátuma, 20018.02.10)

http://www.jgytf.u-szeged.hu/tamopa/Tananyag, (Letöltés dátuma, 20018.02.10)

ÁBRÁK JEGYZÉKE

1. sz. ábra: Első vizsgálat első játékának eredménye 35
2. sz. ábra: Első vizsgálat második játékának eredménye 35
3. sz. ábra: Első vizsgálat harmadik játékának eredménye 36
4. sz. ábra: Első vizsgálat negyedik játékának eredménye 37
5. sz. ábra: Első vizsgálat ötödik játékának eredménye 37
6. sz. ábra: Első vizsgálat hatodik játékának eredménye 38
7. sz. ábra: A második vizsgálat első játékának eredménye 39
8. sz. ábra: A második vizsgálat második játékának eredménye 40
9. sz. ábra: A második vizsgálat harmadik játékának eredménye 40
10. sz. ábra: A második vizsgálat negyedik játékának eredménye 41
11. sz. ábra: A második vizsgálat ötödik játékának eredménye 41
12. sz. ábra: A második vizsgálat hatodik játékának eredménye 42

TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE

1. sz.táblázat: A gyerekek eredményei az első vizsgálat során..... 34
2. sz. táblázat: A gyerekek eredményei a második vizsgálat során..... 39

MELLÉKLET